**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2 Г. АЗОВА**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  Решением педагогического совета  МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова  Протокол № 1от 18 ноября 2019 г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МБУ ДО ДЮСШ № 2  г. Азова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Зайка |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ВИДУ СПОРТА**

**«СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**

**ДЛЯ БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ**

(Разработана на основе Федеральных государственных Требований, утвержденных приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. № 939)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 8 ЛЕТ

Возраст обучающихся 6-18 лет

Разработчики: Бондаренко С.В.-заместитель

директора по УВР МБУ ДО

ДЮСШ № 2 г. Азова

Рецензенты: И.Н. Баламутова – заместитель

начальника Управления г. Азова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Азов

2019

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **Пояснительная записка** 3

1.1.Направленность, цели и задачи образовательной программы 3

1.2. Характеристика избранного вида спорта 4

1.3. Прием на обучение и срок освоения программы 4

1.4. Основные принципы программы 4

1.5. Направленность и содержание образовательного процесса 5

1.6. Продолжительность этапов спортивной подготовки 6

1.7. Результат освоения Программы базового уровня 7

1.8. Результат освоения Программы углубленного уровня 7

1.9. Результат освоения Программы базового и углубленного уровня 8

**2**. **Учебный план**

2.1.Соотношение объемов обучения по предметным областям 10

2.2 План учебного процесса 11

2.3. Календарный учебный график 13

2.4. Участие обучающихся в соревнованиях 12

**3**. **Методическая часть программы** 23

3.1 Организационно-методические указания 23

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы 28

**4. Воспитательная работа** 29

**5. Восстановительные мероприятия**  31

**6. Антидопинговые мероприятия**  32

**7. Система контроля и зачетные требования по этапам подготовки** 33

7.1. Перечень вопросов по теоретической части программы 37

**8. Программный материал. Практическая подготовка**  40

**9. Список литературы** 60

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

* 1. **Направленность, цели и задачи образовательной программы.**

Настоящая дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной акробатике для групп базового и углубленного уровней сложности (далее - Программа) предназначена для организации учебно-тренировочного процесса в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа № 2 г. Азова.

Программа составлена на основе нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации:

* Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 2019 г.)
* Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ; «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказа Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* Приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013 года №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
* 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 срокам обучения по этим программам»;

* Требований обязательной классификационной программы по спортивной акробатике.

Программа предпрофессионального дополнительного образования рассчитана на восьмилетний период обучения в спортивной школе, состоящий из шести лет обучения в группах базового уровня сложности и двух лет обучения в группах углубленного уровня сложности.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса обучающихся базового уровня сложности (срок обучения 6 лет) и углубленного уровня сложности (срок обучения 2 года). Программа отражает основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировок, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок.

Основная цель программы:

создание оптимальных условий для совершенствования и самореализации личности, развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств, формирование позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий спортивной акробатикой.

Основные задачи программы:

укрепление здоровья обучающихся, 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;

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

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;

профессиональная ориентация к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации.

**1.2. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения.**

Спортивная  акробатика - вид спорта, направленный на гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Акробатика занимает особое место среди спортивных дисциплин, как наиболее яркий, динамичный, зрелищный вид, в котором во всей полноте проявляются достижения спортсменов в сложно-технической двигательной подготовке.

Спортивная акробатика включает: акробатические прыжки, парные упражнения (женские, мужские, смешанные), групповые упражнения (женские -три человека, мужские -четыре человека). Двигательная структура этих видов акробатики складывается из функции балансирования, координационных способностей, скоростно-силовых проявлений, в том числе статистической и динамической силы, пространственно-временной точности движений, эмоциональности и выразительности. Акробатические упражнения составляют элемент фундамента физической подготовки во многих видах спорта: гимнастике, прыжках в воду, фигурном катании, легкой атлетике, парашютном спорте и др. Использование средств акробатики в подготовке высококвалифицированных спортсменов различных специализаций приобретает все более широкий размах. Это объясняется тем, что установлена зависимость между акробатической подготовкой спортсменов и повышением спортивного мастерства в тех видах спорта, которые предъявляют повышенное требование к ловкости, смелости и решительности, ориентировке в пространстве, вестибулярной устойчивости и навыкам самостраховки. Акробатические упражнения являются эффектным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, необходимых в быту, спорте и трудовой деятельности.

В процессе тренировочных занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества, формируются правила эстетического поведения, понятия о чистоте линий и красоте тела, воспитывается вкус и музыкальность.

Одним из ведущих факторов достижения спортивных результатов являются техническая и физическая подготовленность учащихся, которые основываются в том числе, и на современных тенденциях развития вида спорта- спортивной акробатики, основных закономерностях роста спортивного мастерства и индивидуального развития занимающихся.

По группам видов спорта – акробатика относятся к сложно-координационным видам спорта, признанным в Российской Федерации видам и включена во Всероссийский реестр видов спорта.

**1.3. Прием на обучение и срок освоения программы.**

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются дети в возрасте от 6 лет и старше, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта, прошедшие тестовые испытания по контрольным упражнениям, предусмотренным образовательной программой, разработанные и утвержденные образовательной организацией.

Прием на обучение по Программе проводится в соответствии с Приказом Министерства спорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Продолжительность обучения по программе составляет 8 лет (6 лет для базового

уровня и 2 года для углубленного). Срок обучения может быть увеличен на углубленном уровне на 2 года для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и организации среднего профессионального и высшего образования в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта.

Зачисление и отчисление обучающихся, перевод из одной группы в другую

осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях и определяется решением педагогического совета и приказом директора школы.

**1.4.Основные принципы программы:**

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания видов деятельности, всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, административного, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственностиопределяет последовательность изложении программного материала по этапам многолетней подготовки спортсмена ДЮСШ. Обеспечение в многолетнем образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативностипредусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач.

**1.5. Направленность и содержание образовательного процесса.**

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий. Учебный год начинается с «01» сентября.

Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в

каникулярный период обеспечивается в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ и их спортивной подготовки образовательной организацией в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие этих обучающихся в тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями или непосредственно образовательными организациями. Для обучающихся могут быть составлены индивидуальные планы, по которым обучающиеся могут самостоятельно заниматься в домашних условиях.

В программе определяются оптимальные формы, методы, содержание и приемы организации образовательной деятельности, которые являются наиболее эффективными для достижения поставленных целей и задач.

**1.6. Продолжительность этапов спортивной подготовки, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах спортивной акробатики.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни сложности программы | Период обучения | Максимальн.  объем  учебно-тре-нировочной  нагрузки  в неделю (в академ. час) | Оптимальный рекомендуе-мый состав группы  (человек) | Максимальная наполняе-мость групп (человек) |
| Базовый уровень сложности | 1 год обучения | 6 | 14-16 | 25 |
| 2 год обучения | 8 | 12-14 | 20 |
| 3 год обучения | 8 | 12-14 | 20 |
| 4 год обучения | 12 | 10-12 | 14 |
| 5 год обучения | 12 | 10-12 | 14 |
| 6 год обучения | 18 | 8-10 | 12 |
| Углубленный  уровень сложности | 1 год обучения | 18 | 8-10 | 12 |
| 2 год обучения | 18 | 8-10 | 12 |

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (уровней) подготовки и не может превышать:

на 1-3 году обучения базового уровня сложности 2 -х часов;

на 4-6 году обучения базового уровня – 3-х часов;

на 1-2 году обучения углубленного уровня сложности- 3-х часов.

Рекомендованные формы организации деятельности обучающихся на занятиях- индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, фронтальная, по подгруппам.

По типу занятия делятся на: комбинированные, теоретические, практические, диагностические, контрольные, соревновательные.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия: разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов; не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На всех этапах подготовки кроме основного тренера-преподавателя, могут привлекаться тренеры-преподаватели по смежным видам спорта (хореографии, акробатике и др.), при условии одновременной работы со спортсменами.

Учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

**1.7**. **Результатом освоения Программы** **для базового уровня является**:

*В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»*

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

мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

*В предметной области «общая физическая подготовка»*

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;  
 повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;  
 развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;  
 формирование двигательных умений и навыков;  
 освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;  
 формирование социально-значимых качеств личности;  
 получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);  
 приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

*В предметной области «вид спорта» для базового уровня:*  
 развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;  
 овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;  
 освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;  
 освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;  
 знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;  
 знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;  
 приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;  
 знание основ судейства по избранному виду спорта.

**1.7. 2. Результатом освоения Программы** **для углубленного уровня является**:

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

*В предметной области «общая и специальная физическая подготовка»*

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;  
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;  
 развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;  
 специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

*В предметной области «основы профессионального самоопределения»*  
 формирование социально-значимых качеств личности;  
 развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);  
 развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;  
 приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;  
 приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

*В предметной области «вид спорта»*  
 обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;  
 освоение комплексов специальных физических упражнений;  
 повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;  
знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;  
 формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;  
знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;  
 опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

*В предметной области «судейская подготовка»*  
 освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;  
 знание этики поведения спортивных судей;  
 освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

**1.7.3.** **Результатом освоения Программы** **для базового и углубленного уровня является**:

*В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:*  
 умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;  
 умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;  
 умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;  
 приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:  
 освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;  
 знание этики поведения спортивных судей;  
 освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

*В предметной области «развитие творческого мышления»*

развитие изобретательности и логического мышления;  
 развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;  
 развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

*В предметной области «хореография и (или) акробатика»*

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

*В предметной области «национальный региональный компонент»*

знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

*В предметной области «специальные навыки»*

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

*В предметной области «спортивное и специальное оборудование»*

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

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, разработанным в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам. Учебный план программы определяет содержание и организацию образовательного процесса с учетом изучения всех обязательных и вариативных областей, соответствующих виду спорта спортивная акробатика.

**2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| № п/п | Наименование предметных областей | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы |
| 1. | Обязательные предметные области | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10-25 | 10-15 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 20-30 | - |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка | - | 10-15 |
| 1.4. | Хореография и (или) акробатика | 5-20 | 5-20 |
| 1.5. | Вид спорта | 15-30 | 15-30 |
| 1.6. | Основы профессионального самоопределения | - | 15-30 |
| 2. | Вариативные предметные области | | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 5-15 | 5-10 |
| 2.2. | Судейская подготовка | - | 5-10 |
| 2.3. | Развитие творческого мышления | 5-20 | 5-20 |
| 2.4. | Национальный региональный компонент | 5-20 | 5-20 |
| 2.5. | Специальные навыки | 5-20 | 5-20 |
| 2.6. | Спортивное и специальное оборудование | 5-20 | 5-20 |

План учебного процесса для групп базового уровня сложности, рассчитанный на 46 недель

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа  (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения | | | | | |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Общий объем часов | | **2944** | **71** | **299** | **2544** | **30** |  | **276** | **368** | **368** | **552** | **552** | **828** |
| 1 | **Обязательные предметные области** | **2079** | **71** | **204** | **1875** | **30** |  | ***206*** | ***270*** | **270** | **411** | **411** | **612** |
| 1.1 | Теоретические основы фк и спорта | 144 |  | 144 | 0 |  |  | 13 | 18 | 18 | 27 | 27 | 41 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 685 |  | 20 | 665 |  |  | 67 | 80 | 80 | 125 | 123 | 210 |
| 1.3 | Хореография и акробатика | 456 |  | 15 | 441 |  |  | 50 | 64 | 62 | 75 | 75 | 130 |
| 1.4 | Вид спорта (спорт. акробатика) | 750 |  | 22 | 728 |  |  | 60 | 88 | 89 | 158 | 160 | 195 |
| 1.5 | Самостоятельная работа |  | 71 |  |  |  |  | 7 | 10 | 10 | 12 | 12 | 20 |
| 1.6 | Аттестация |  |  |  |  | 30 |  | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 1.7 | Физкультурные и спортивные мероприятия | 44 |  | 3 | 41 |  |  | **5** | **6** | 7 | 8 | 8 | 10 |
| 2 | **Вариативные предметные области** | **764** |  | **95** | **669** |  |  | ***70*** | ***98*** | **98** | **141** | **141** | **216** |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 162 |  | 34 | 128 |  |  | 17 | 22 | 22 | 28 | 28 | 45 |
| 2.2 | Развитие творческого мышления | 144 |  | 5 | 139 |  |  | 13 | 18 | 18 | 27 | 27 | 41 |
| 2.3 | Национальный региональный компонент | 144 |  | 5 | 139 |  |  | 13 | 18 | 18 | 27 | 27 | 41 |
| 2.4 | Специальные навыки | 146 |  | 6 | 140 |  |  | 13 | 18 | 18 | 27 | 27 | 43 |
| 2.5 | Спортивное и специальное оборудование | 144 |  | 61 | 83 |  |  | 10 | 18 | 18 | 28 | 28 | 42 |
| 2.6 | Медицинское обследование | 24 |  | 1 | 23 |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

План учебного процесса для групп углубленного уровня сложности, рассчитанный на 46 недель

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа  (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения | |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год | 2-й год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Общий объем часов | | **1656** | **50** | **367** | **1227** | **8** | **4** | **828** | **828** |
| 1 | **Обязательные предметные области** | **1084** | **50** | **224** | **860** | **8** | **4** | ***573*** | ***573*** |
| 1.1 | Теоретические основы фк и спорта | 82 |  | 82 | 0 |  |  | 41 | 41 |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | 220 |  | 15 | 205 |  |  | 110 | 110 |
| 1.3 | Хореография и акробатика | 162 |  | 10 | 152 |  |  | 82 | 80 |
| 1.4 | Вид спорта (спорт. акробатика) | 350 |  | 15 | 335 |  |  | 174 | 176 |
| 1.5 | Основы профессионального самоопределения | 250 |  | 100 | 150 |  |  | 125 | 125 |
| 1.6 | Самостоятельная работа |  | 50 |  |  |  |  | 25 | 25 |
| 1.7 | Аттестация |  |  |  |  | 8 | 4 | 6 | 6 |
| 1.8 | Физкультурные и спортивные мероприятия | 20 |  | 2 | 18 |  |  | 10 | 10 |
| 2 | **Вариативные предметные области** | **510** |  | **143** | **367** |  |  | **255** | **255** |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 90 |  | 15 | 75 |  |  | 45 | 45 |
| 2.2 | Развитие творческого мышления | 82 |  | 20 | 62 |  |  | 41 | 41 |
| 2.3 | Национальный региональный компонент | 82 |  | 30 | 52 |  |  | 41 | 41 |
| 2.4 | Специальные навыки | 84 |  | 30 | 54 |  |  | 42 | 42 |
| 2.5 | Судейская подготовка | 82 |  | 27 | 55 |  |  | 41 | 41 |
| 2.6 | Спортивное и специальное оборудование | 82 |  | 20 | 62 |  |  | 41 | 41 |
| 2.7 | Медицинское обследование | 8 |  | 1 | 7 |  |  | 4 | 4 |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

по реализации дополнительной предпрофессиональной программы для групп базового уровня сложности 1 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | СЕНТЯБРЬ | | | | 30.09-06.10 | ОКТЯБРЬ | | | 28.10-03.11 | НОЯБРЬ | | | 25.11-01-12 | ДЕКАБРЬ | | | | 30.12-05.01 | ЯНВАРЬ | | | 27.01-02.02 | ФЕВРАЛЬ | | | 24.02-01.03 |
|  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 07-13 | 14-20 | 21-27 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 03-09 | 10-16 | 17-23 |
| Количество занятий | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Нагрузка в часах: | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **Обязательные предметные области:** | **4** | **4** | **4** | **5** | **4** | **4** | **5** | **4** | **4** | **5** | **4** | **5** | **4** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **4** | **5** | **4** | **4** | **5** | **4** | **5** | **4** |
| -Теоретические основы физ.культуры и спорта |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |
| - Общая физическая подготовка | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| -Хореография и акробатика | 1 | - | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| -Спортивная акробатика | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| -самостоятельная работа |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - аттестация |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -Физкультурные и спортивные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| **Вариативные предметные области:** | **2** | **2** | **2** | **1** | **2** | **2** | **1** | **2** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| -различные виды спорта и подвижные игры |  | 1 | 2 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |
| -развитие творческого мыщления |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| - национальный региональный компонент |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |
| -специальные навыки |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |
| - спортивное и спец.оборудование |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |
| - медицинское обследование | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | МАРТ | | | | 30.03-05.04 | АПРЕЛЬ | | | 27.04-03.05 | МАЙ | | | 25.05-31.05 | ИЮНЬ | | | | 29.06.-05.07 | ИЮЛЬ | | Всего |
|  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 06-12 | 13-18 |
| Количество занятий | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 138 |
| Нагрузка в часах: | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | **276** |
| **Обязательные предметные области:** | **5** | **5** | **4** | **5** | **4** | **4** | **5** | **4** | **4** | **5** | **5** | **5** | **4** | **5** | **5** | **4** | **4** | **4** | **4** | **5** | **206** |
| -Теоретические основы физ.культуры и спорта |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 13 |
| - Общая физическая подготовка | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 67 |
| -Хореография и акробатика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 50 |
| -Спортивная акробатика | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 60 |
| -самостоятельная работа |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |
| - аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| -Физкультурные и спортивные мероприятия |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 5 |
| **Вариативные предметные области:** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** | **2** | **1** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **70** |
| -различные виды спорта и подвижные игры |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 17 |
| -развитие творческого мыщления | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 13 |
| - национальный региональный компонент |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 13 |
| -специальные навыки |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 13 |
| - спортивное и спец.оборудование |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 10 |
| - медицинское обследование |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

по реализации дополнительной предпрофессиональной программы для групп базового уровня сложности 2-3 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | СЕНТЯБРЬ | | | | 30.09-06.10 | ОКТЯБРЬ | | | 28.10-03.11 | НОЯБРЬ | | | 25.11-01-12 | ДЕКАБРЬ | | | | 30.12-05.01 | ЯНВАРЬ | | | 27.01-02.02 | ФЕВРАЛЬ | | | 24.02-01.03 |
|  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 07-13 | 14-20 | 21-27 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 03-09 | 10-16 | 17-23 |
| Количество занятий | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Нагрузка в часах: | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **Обязательные предметные области:** | **6** | **5** | **6** | **6** | **5** | **6** | **6** | **6** | **5** | **6** | **7** | **5** | **6** | **6** | **6** | **7** | **6** | **7** | **7** | **6** | **4** | **5** | **6** | **5** | **6** | **7** |
| -Теоретические основы физ.культуры и спорта | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |
| - Общая физическая подготовка | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| -Хореография и акробатика | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| -Спортивная акробатика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| -самостоятельная работа |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| - аттестация |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -Физкультурные и спортивные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **Вариативные предметные области:** | **2** | **3** | **2** | **2** | **3** | **2** | **2** | **2** | **3** | **2** | **1** | **3** | **2** | **2** | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** | **2** | **4** | **3** | **2** | **3** | **2** | **1** |
| -различные виды спорта и подвижные игры | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| -развитие творческого мыщления | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |
| - национальный региональный компонент |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |
| -специальные навыки |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |
| - спортивное и спец.оборудование | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |
| - медицинское обследование |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | МАРТ | | | | 30.03-05.04 | АПРЕЛЬ | | | 27.04-03.05 | МАЙ | | | 25.05-31.05 | ИЮНЬ | | | | 29.06.-05.07 | ИЮЛЬ | | Всего |
|  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 06-12 | 13-18 |
| Количество занятий | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 184 |
| Нагрузка в часах: | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | **368** |
| **Обязательные предметные области:** | **7** | **7** | **6** | **4** | **5** | **6** | **5** | **7** | **6** | **5** | **7** | **7** | **7** | **6** | **6** | **5** | **6** | **6** | **5** | **4** | **270** |
| -Теоретические основы физ.культуры и спорта | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 18 |
| - Общая физическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 80 |
| -Хореография и акробатика | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 64 |
| -Спортивная акробатика | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 88 |
| -самостоятельная работа |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 10 |
| - аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| -Физкультурные и спортивные мероприятия |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| **Вариативные предметные области:** | **1** | **1** | **2** | **4** | **3** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **3** | **2** | **2** | **3** | **4** | **98** |
| -различные виды спорта и подвижные игры |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 22 |
| -развитие творческого мыщления |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 18 |
| - национальный региональный компонент | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 18 |
| -специальные навыки |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 18 |
| - спортивное и спец.оборудование |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 18 |
| - медицинское обследование |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

по реализации дополнительной предпрофессиональной программы для групп базового уровня сложности 4-5 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | СЕНТЯБРЬ | | | | 30.09-06.10 | ОКТЯБРЬ | | | 28.10-03.11 | НОЯБРЬ | | | 25.11-01-12 | ДЕКАБРЬ | | | | 30.12-05.01 | ЯНВАРЬ | | | 27.01-02.02 | ФЕВРАЛЬ | | | 24.02-01.03 |
|  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 07-13 | 14-20 | 21-27 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 03-09 | 10-16 | 17-23 |
| Количество занятий | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Нагрузка в часах: | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| **Обязательные предметные области:** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **8** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **8** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** |
| -Теоретические основы физ.культуры и спорта | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |
| - Общая физическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| -Хореография и акробатика | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| -Спортивная акробатика | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| -самостоятельная работа |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| - аттестация | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| -Физкультурные и спортивные мероприятия |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| **Вариативные предметные области:** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **4** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **4** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| -различные виды спорта и подвижные игры | 1 | - | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |
| -развитие творческого мыщления | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |
| - национальный региональный компонент |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| -специальные навыки | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |
| - спортивное и спец.оборудование |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| - медицинское обследование |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | МАРТ | | | | 30.03-05.04 | АПРЕЛЬ | | | 27.04-03.05 | МАЙ | | | 25.05-31.05 | ИЮНЬ | | | | 29.06.-05.07 | ИЮЛЬ | | Всего |
|  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 06-12 | 13-18 |
| Количество занятий | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 184 |
| Нагрузка в часах: | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | **552** |
| **Обязательные предметные области:** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **8** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **411** |
| -Теоретические основы физ.культуры и спорта | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 27 |
| - Общая физическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 125 |
| -Хореография и акробатика | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 75 |
| -Спортивная акробатика | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 158 |
| -самостоятельная работа | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 12 |
| - аттестация |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 6 |
| -Физкультурные и спортивные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 8 |
| **Вариативные предметные области:** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **4** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **141** |
| -различные виды спорта и подвижные игры |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 28 |
| -развитие творческого мыщления | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 27 |
| - национальный региональный компонент | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 27 |
| -специальные навыки |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 27 |
| - спортивное и спец.оборудование | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 28 |
| - медицинское обследование |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

по реализации дополнительной предпрофессиональной программы для групп базового уровня сложности 6 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | СЕНТЯБРЬ | | | | 30.09-06.10 | ОКТЯБРЬ | | | 28.10-03.11 | НОЯБРЬ | | | 25.11-01-12 | ДЕКАБРЬ | | | | 30.12-05.01 | ЯНВАРЬ | | | 27.01-02.02 | ФЕВРАЛЬ | | | 24.02-01.03 |
|  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 07-13 | 14-20 | 21-27 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 03-09 | 10-16 | 17-23 |
| Количество занятий | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Нагрузка в часах: | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| **Обязательные предметные области:** | **13** | **13** | **14** | **13** | **13** | **13** | **14** | **13** | **13** | **13** | **14** | **13** | **13** | **14** | **13** | **13** | **14** | **13** | **13** | **14** | **13** | **13** | **14** | **13** | **13** | **14** |
| -Теоретические основы физ.культуры и спорта | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 |
| - Общая физическая подготовка | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| -Хореография и акробатика | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| -Спортивная акробатика | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| -самостоятельная работа | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |
| - аттестация |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| -Физкультурные и спортивные мероприятия |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| **Вариативные предметные области:** | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 |
| -различные виды спорта и подвижные игры | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| -развитие творческого мыщления | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| - национальный региональный компонент | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - |
| -специальные навыки | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 |
| - спортивное и спец.оборудование | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| - медицинское обследование |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | МАРТ | | | | 30.03-05.04 | АПРЕЛЬ | | | 27.04-03.05 | МАЙ | | | 25.05-31.05 | ИЮНЬ | | | | 29.06.-05.07 | ИЮЛЬ | | Всего |
|  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 06-12 | 13-18 |
| Количество занятий | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 276 |
| Нагрузка в часах: | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | **828** |
| **Обязательные предметные области:** | **13** | **14** | **13** | **13** | **13** | **14** | **13** | **13** | **13** | **14** | **13** | **13** | **14** | **13** | **13** | **14** | **13** | **13** | **14** | **13** | **612** |
| -Теоретические основы физ.культуры и спорта | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 41 |
| - Общая физическая подготовка | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 210 |
| -Хореография и акробатика | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 130 |
| -Спортивная акробатика | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 195 |
| -самостоятельная работа |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 20 |
| - аттестация |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 6 |
| -Физкультурные и спортивные мероприятия |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 10 |
| **Вариативные предметные области:** | **5** | **4** | **5** | **5** | **5** | **4** | **5** | **5** | **5** | **4** | **5** | **5** | **4** | **5** | **5** | **4** | **5** | **5** | **4** | **5** | **216** |
| -различные виды спорта и подвижные игры | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 45 |
| -развитие творческого мыщления | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 41 |
| - национальный региональный компонент | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 41 |
| -специальные навыки | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 43 |
| - спортивное и спец.оборудование | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 42 |
| - медицинское обследование |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

по реализации дополнительной предпрофессиональной программы для групп углубленного уровня сложности 1-2 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | СЕНТЯБРЬ | | | | 30.09-06.10 | ОКТЯБРЬ | | | 28.10-03.11 | НОЯБРЬ | | | 25.11-01-12 | ДЕКАБРЬ | | | | 30.12-05.01 | ЯНВАРЬ | | | 27.01-02.02 | ФЕВРАЛЬ | | | 24.02-01.03 |
|  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 07-13 | 14-20 | 21-27 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 03-09 | 10-16 | 17-23 |
| Количество занятий | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Нагрузка в часах: | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| **Обязательные предметные области:** | **13** | **12** | **13** | **12** | **13** | **12** | **13** | **12** | **13** | **12** | **13** | **12** | **13** | **12** | **13** | **12** | **13** | **12** | **13** | **12** | **13** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |
| -Теоретические основы физ.культуры и спорта | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - |
| - Общая физическая подготовка | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| -Хореография и акробатика | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| Спортивная акробатика | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| Основы профессион. самоопределения | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| -самостоятельная работа | 1 |  | 2 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 2 | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |
| - аттестация |  |  | 1 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| -Физкультурные и спортивные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| **Вариативные предметные области:** | **5** | **6** | **5** | **6** | **5** | **6** | **5** | **6** | **5** | **6** | **5** | **6** | **5** | **6** | **5** | **6** | **5** | **6** | **5** | **6** | **5** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| -различные виды спорта и подвижные игры | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| -развитие творческого мыщления | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| - национальный региональный компонент | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| -специальные навыки | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| - спортивное и спец.оборудование | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| -судейская подготовка | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| - медицинское обследование |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | МАРТ | | | | 30.03-05.04 | АПРЕЛЬ | | | 27.04-03.05 | МАЙ | | | 25.05-31.05 | ИЮНЬ | | | | 29.06.-05.07 | ИЮЛЬ | | Всего |
|  | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 06-12 | 13-18 |
| Количество занятий | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 276 |
| Нагрузка в часах: | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | **828** |
| **Обязательные предметные области:** | **13** | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | **573** |
| -Теоретические основы физ.культуры и спорта | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 41 |
| - Общая физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 110 |
| -Хореография и акробатика | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 80 |
| -Спортивная акробатика | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 176 |
| -Основы профессион. самоопределения | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 125 |
| -самостоятельная работа | 1 |  | 1 |  | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | - | 1 | 1 | - | 1 | - | - | - | 25 |
| - аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 6 |
| -Физкультурные и спортивные мероприятия |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  | 10 |
| **Вариативные предметные области:** | **5** | **6** | **5** | **6** | **5** | **6** | **5** | **6** | **5** | **6** | **5** | **6** | **5** | **6** | **5** | **6** | **5** | **6** | **5** | **6** | **255** |
| -различные виды спорта и подвижные игры | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 45 |
| -развитие творческого мыщления | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 41 |
| - национальный региональный компонент | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 41 |
| -специальные навыки | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 42 |
| - спортивное и спец.оборудование | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 41 |
| - судейская пордготовка | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 41 |
| - медицинское обследование |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |

**2.3. Участие обучающихся в соревнованиях.**

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:  
 регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация; организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;  
 организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Организационно-методические указания**

Учебно-тренировочные занятия в группах строятся на основании данной программы. Учебный материал изложен в методической последовательности, начиная с групп базового уровня сложности до групп углубленной сложности, с учетом многолетнего опыта работы по подготовке юных спортсменов.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов. Теоретическая подготовка проводится, как отдельное занятие (аудиторное), так и во время практического занятия в форме бесед, лекций, рассказа, и связана с физической, технико-тактической, морально-волевой и психологической подготовкой, как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность в части формирования у обучающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях двигательной активности. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Прохождение практической подготовки осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся. Например, в возрастных группах 6-8 лет необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей. В этом возрасте сердце, легкие и сосудистая система отстают от развития, а мускулатура еще слаба, вследствие чего наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей физической подготовке, развивающей гибкость, быстроту и ловкость.

В возрастных группах, начиная с 9 до 13 лет при подборе средств и методов подготовки, дозировки и определении объёма и интенсивности тренировочных нагрузок следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большой устойчивостью, ёмкость лёгких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но мышцы ещё недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Совершенствуется нервная систем. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

Внимание тренера-преподавателя должно быть обращено на то, в каком возрастном периоде появляются благоприятные условия преимущественного развития отдельных физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 минут) на индивидуальную разминку, задача которой заключается в подготовке к выполнению упражнений в основной части урока.

В основной части урока изучается и совершенствуется техника акробатических упражнений в том или ином виде акробатики. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений должно проводиться с соблюдением дидактических принципов последовательности (от простого сложному, от лёгкому к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к обучающимся.

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 учебно-тренировочного занятия. Эти упражнения направленны на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств

*Общая физическая подготовка.* Средствами общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения: для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног. Комплексы упражнений с предметами и без, направленные на воспитание конкретных двигательных умений или развитие физических качеств. Упражнения: для развития ловкости, координации, скоростно-силовых качеств, быстроты, равновесия, силы.

*Специальная физическая подготовка.* Средствами СФП являются (интегральные) соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. В программе указываются как отдельные упражнения, так и комплексы, направленные на решения конкретных задач СФП; комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств; комплексы упражнений для развития взрывной силы; комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей; комплексы упражнений для развития гибкости; ритмики; прыгучести, глазомера, ориентировки в пространстве, ловкости и др.; упражнения на гибкость и растягивание, равновесие и устойчивость, именно на те качества, которые необходимы в любом виде спорта; упражнения на подвижность голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника. Упражнения, имеющие специальную направленность, указываются в содержательной части программы.

*Вид спорта.* Средствами являются упражнения, характеризующие основные базовые технические элементы видов спорта: ходьба, бег, перемещения, движения руками, ногами, телом; движения с предметом и без него; упражнения в парах, тройках, четверках и т.д.; индивидуальные и групповые упражнения; связки упражнений.

*Хореография и/или акробатика.* В программу включаются средства, направленные на всестороннее и гармоническое развитие обучающихся: совершенствование технической подготовленности; повышение уровня развития физических качеств; координационных способностей, гибкости, быстроты, силы, выносливости; формирование осанки; воспитание эстетических и творческих способностей; развитие индивидуальности, танцевальности, пластичности, выразительности и культуры движений; артистичность исполнения спортивных программ. Прописываются средства акробатики, способствующие преодолению земного притяжения, формирующие умения правильно группироваться, сохранять равновесие, координировать все свои действия; средства классического, народно-характерного и современного танцев; упражнения для развития физических качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата; упражнения, формирующие высокое качество и эстетику исполнения соревновательных программ.

Целесообразно использование хореографических дисциплин: классический танец, современные направления хореографии

*Тактическая подготовка* предполагает анализ особенностей предстоящих соревнований, состава соперников и разработку оптимальной тактики на предстоящие соревнования.

Для *развития тактического мышления* рекомендуется использовать тактические варианты и творческие задания, моделирование игры соперника, просмотры кинофильмов, видеозаписей, анализ проведенной работы, составление индивидуальных и командных планов, заданий по тактическим действиям.

В части *психологической подготовки* воспитываются и совершенствуются морально-волевые качества и специальные психические функции обучающихся, умение управлять своим психическим состоянием. Общими средствами являются: физические упражнения, средства техники и тактики данного вида спорта (спортивной дисциплины); специальные психологические средства – беседы, сюжетные и подвижные игры, задания; экскурсии, видео просмотры, встречи с выдающимися людьми, чемпионами, олимпийцами.      Следует использовать различные упражнения на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности. Дополнительно выделяются такие средства, как контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические процедуры (сауна, массаж, бассейн и т.п.)

Для *воспитания морально-волевых качеств* личности и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера- преподавателя, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание; различные приемы психорегуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т.д.

Разделение учебной деятельности на относительно самостоятельные подразделы (техническую, тактическую, физическую, психологическую) упорядочивает представления о составляющих качествах высокого уровня обученности (мастерства), позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления процессом обучения.

*Основы профессионального самоопределения.* Средства обучения по данной предметной области в программе должны быть направлены на готовность обучающихся самостоятельно и осознанно планировать свое будущее, реализацию перспектив своего развития в выбранной деятельности, самоопределение с выбором профессии. Также необходимо отразить информацию о разнообразии профессий физкультурно-спортивной отрасли (тренер, спортивный врач, массажист, судья по виду спорта, инженер (технические виды спорта), диетолог (спортивное питание), модельер (спортивная одежда и обувь), журналист, комментатор, спортивный юрист, специалист в области спортивного маркетинга и менеджмента, спортивный технолог (оборудование и инвентарь), режиссер и сценарист спортивных праздников и др.), их содержании, условиях и сроках обучения. Формой реализации является: беседа, рассказ, показ, демонстрация, практические целевые занятия, экскурсии на производство, волонтерство и др.

*Различные виды спорта и подвижные игры.* В содержание включаются средства, способствующие развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных компетенций: упражнения для формирования, закрепления или восстановления умений и навыков, играющих вспомогательную роль в спортивном совершенствовании двигательного и/или технического навыка; для повышения общего уровня работоспособности обучающихся или его поддержания; для создания специального развития физических способностей; для активного отдыха, ускорения восстановительных процессов в организме после длительных нагрузок; для решения педагогических и психологических задач.

Основными вариативными средствами являются: легкая атлетика - бег, метания, прыжки; акробатика - кувырки, перекаты, группировки, перевороты; гимнастика - висы, упоры, подтягивание, упражнения в равновесии; спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, тэг-регби) - броски мяча, стойки и перемещения, передачи мяча и т.д., виды единоборств - статические упоры, воспитание силы, воли, плавание - развитие общей выносливости, улучшение нервной системы, воспитание силы, оздоровление и восстановление организма.

Подвижные игры, способствующие формированию умений и навыков, являются первостепенным средством формирования коллектива, средством психологической разгрузки, развитию личностных качеств. В программе следует учитывать подвижные игры по преимущественному проявлению физических качеств: «ловкость» - игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание); «быстрота» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость; «сила» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера; «выносливость» - игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

*Развитие творческого мышления.* Средства, используемые в программе, должны быть направлены на: развитие творческого и логического мышления, тесно связанного с технической и тактической подготовкой; умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения; самостоятельно находить решения поставленной задачи; умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия; вариативно исполнять технические элементы в изменяющихся условия.

Изучение и исполнение стандартных ситуаций, движений, комплексов упражнений развивает г*лубину мышления. Широта мышления* включает наигранные (освоенные) комбинации, проектирование стандартных ситуаций, возможность держать под контролем большое количество связей между предметами, явлениями; выполнение хорошо изученных технических элементов с дополнительным заданием.

Упражнения, направленные на развитие к*ритичности мышления,* должны быть направлены на воспитание способности обучающего правильно оценивать объективные условия, собственную деятельность, при необходимости уметь отказаться от избранного пути и найти другой способ действия, больше отвечающий условиям деятельности. Б*ыстрота мышления* включает упражнения, способствующие формированию умений мгновенно находить правильные, обоснованные решения и реализовывать их при дефиците времени; дополнительные задания в конце выполнения изученного упражнения; моменты неожиданности, возникновение помехи, моделирование нестандартных ситуаций и выход из них. Быстрота мышления во многом зависит от способности умело анализировать, прогнозировать и обобщать множество данных в условиях спортивного поединка.

Для успешного формирования и развития творческого мышления обучающегося важно учитывать специфику вида спорта, специфику знаний, методы их усвоения и практического применения.

*Судейская подготовка для углубленного уровня.* Основные формы и средства судейской подготовки – целевые лекции, беседы, семинары, практические занятия; разработка положения о соревновании, судейство внутри учебной группы; заполнение протоколов соревнований, оформление заявочных листов, оформление текущих и итоговых таблиц по соревнованиям; изучение различных схем и систем проведения соревнований; ознакомление с функциями судейской коллегии по виду спорта; организация и проведения спортивного мероприятия в организации, в учебной группе, а также волонтерство во время официальных спортивных соревнований.

При обучении судейским навыкам тренер-преподаватель объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией, предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку, производит детальный разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства. Акробаты с юного возраста должны знать правила записи упражнений и заполнения тарифных листов, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда. Обучающиеся должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки.

*Национальный региональный компонент.* Теоретические средства: развитие избранного вида спорта в регионе; выдающиеся спортсмены региона, чемпионы и олимпийцы региона; спортивные традиции, региональные виды спорта. Практические средства: посещение музея спорта, домашних матчевых встреч по избранному виду спорта и т.п. Данный раздел может быть интегрирован в обязательную предметную область «теоретические основы физической культуры и спорта» на базовом и углубленном уровнях обучения. Смысловое и содержательное наполнение регионального компонента является составной частью региональной политики каждого субъекта Российской Федерации.

*Специальные навыки.* Средства, используемые в программе, должны формировать у обучающихся навыки безопасного поведения и развивать умения идентифицировать факторы риска и опасности. Для этого рекомендуется: проведение различных инструктажей по видам деятельности; обучение правилам и требованиям безопасности нахождения на объектах повышенной опасности; использование инвентаря и оборудования, различных вспомогательных устройств и тренажёров; выполнение заданий и упражнений (дистанция, темп, ритм, вес, расстояние и т.п.); формирование навыков и умений выходить из сложной ситуации, оказывать содействие по нивелированию рисков. Формы реализации – беседа, рассказ, инструктаж. Немаловажным средством является диспансеризация обучающихся; соблюдение режимов труда и отдыха, выполнение рекомендаций спортивного врача, использование средств контроля и самоконтроля.

*Спортивное и специальное оборудование.* Содержание данного раздела должно быть направлено на формирование знаний устройств спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; умение использовать спортивное оборудование и инвентарь с целью достижения индивидуальных и групповых (командных) целей учебной деятельности; приобретения навыков содержания и мелкого ремонта спортивного и специального оборудования, в том числе инвентаря. Средства подготовки: задания тренера-преподавателя по подготовке мест проведения занятий, инвентаря, вспомогательного оборудования; целевые занятия по изучению устройств и технических характеристик спортивного оборудования; просмотр видеофильмов; теоретические сведения; практические занятия по мелкому ремонту инвентаря и оборудованию. Темы раздела, например, «технические устройства, оборудование и инвентарь вида спорта», «устройство, уход и ремонт спортивного инвентаря и оборудования избранного вида спорта» могут быть интегрированы на базовом и углубленном уровнях обучения в раздел ««теоретические основы физической культуры и спорта».

Реализация мероприятий раздела рекомендуется в заключительной части занятий, в подготовительном или восстановительном периоде.

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых качеств. При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного санитарно-технического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

**3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

Общие требования безопасности

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в Учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены, санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой виды ответственности, установленные законодательством РФ.

К занятиям по спортивной акробатике допускаются дети с шестилетнего возраста и старше, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр ( проводится два раза в год) и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

- Вход в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить внимание на подготовку и исправность спортивного инвентаря и оборудования для занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Учебно-тренировочные занятия начинаются и проходят согласно расписания

- Каждый занимающийся должен быть в спортивной форме, обязан внимательно и дисциплинированно относиться к занятиям; выполнять упражнения после разминки с разрешения тренера-преподавателя.

- Недопустимые самостоятельные занятия обучающихся в отсутствии тренера-преподавателя.

- Неорганизованное передвижение спортсменов и шум в зале могут явиться причиной травм.

- Спортсмен не должен выполнять плохо освоенные упражнения без страховки.

- Не выполнять упражнения без разминки.

- При наличии усталости не делать сложных упражнений.

- Не выполнять упражнений до тех пор, пока оно не будет понято и продумано.

- Укладка гимнастических матов на ковре и акробатической дорожки должна быть токай, чтобы не было промежутков между ними.

Опасность возникновения травм:

- при выполнении упражнений без страховки;

- при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;

- при выполнении упражнений на загрязненных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений на тренажерах с влажными ладонями.

В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения.

Требования безопасности по окончании занятий

-После окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

-Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

- Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- По окончании занятий тщательно осмотреть рабочее помещение, закрыть его, обесточив электросеть.

**4. Воспитательная работа**

Система воспитательной работы спортивной школы состоит из комплекса мер по подготовке спортсменов, направленных на их физическое и интеллектуальное развитие, обеспечивающей освоение ими здорового образа жизни на основе достижения высоких спортивных результатов и формирования социального иммунитета к негативным воздействиям окружающей среды. Воспитательная работа– обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Суть воспитательной работы в ДЮСШ заключается в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми мероприятиями.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

План воспитательной работы должен включать следующие направления*:* освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям; стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе; воспитание гражданской ответственности и порядочности; формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения; организация общественно значимой деятельности;внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся; развитие исследовательского потенциала; развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей.

Тренер-преподаватель в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

**Важные условия воспитательного процесса:**

- четкое планирование, алгоритм педагогических действий с содержательной и временной последовательностью;

- просветительская работа, единство требований и воспитательных воздействий взрослых, контактирующих с ребенком;

- создание системы отношений, помогающих ребенку на каждом возрастном этапе успешно решать свои задачи в основных сферах деятельности.

**Формы воспитательной работы:**

Индивидуальные и групповые:

1. Воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса;

2. Воспитание при совместном проведении досуга, вечеров отдыха, прогулок и экскурсий.

**Содержание воспитательной работы:**

1. Углублять интерес обучаемых к занятиям спортом, расширять их знания в области спорта (обеспечить высокое качество проведения учебно-тренировочного процесса, сделать учебно-тренировочный процесс более понятным, стимулировать сознательное и активное отношение к занятиям и побуждать к проявлению элементов творчества при выполнении заданий);

2. Формировать в сознании воспитанников эталон спортсмена, который становится ориентиром для подражания и самовоспитания (знакомство с биографиями крупнейших спортсменов мира, организация встреч с ведущими спортсменами, посещении учебно-тренировочных занятий и соревнований спортсменов высокой квалификации);

3. Пробуждать потребность к самовоспитанию и руководить его осуществлением (воспитанник должен осознать свои недостатки и слабо развитые качества, эмоционально переживать это и испытывать сильное желание измениться);

4. Побуждать волевые проявления воспитанников в области выполнения намеченного. Укреплять веру в свои силы и возможности;

5. Воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе тренировки и спортивных соревнований;

6. Формировать спортивный коллектив, при котором наблюдается ценностно-ориентированное единство членов группы;

**Методы воспитательной работы:**

* Указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на

учебно-тренировочных занятиях;

* Обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
* Проведение бесед дискуссионного характера; организация вечеров отдыха, чествование победителей и др.,
* Положительный личный пример тренера-преподавателя;
* Организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера; при этом функцию контроля как можно быстрее переложить с тренера на актив группы, затем добиваться взаимоконтроля и самоконтроля;
* Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение учащихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
* Общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами:
* Методы побуждения (поощрения) и торможения (осуждения, наказания);

**Основные направления воспитательной работы:**

- государственно-патриотическое воспитание;

- нравственное воспитание;

- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Цель государственно-патриотического воспитания– формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство). В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Нравственное воспитаниенаправлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

Спортивно-эстетическое и правовое воспитание.Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба).

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

**5. Восстановительные мероприятия**

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;

- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;

- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;

- физио-терапевтические средства: различные виды массажа, сауна.

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;

* комфортные условия быта и отдыха;

Педагогические средства восстановления:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;

- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;

- специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

**6. Антидопинговые мероприятия**

Осуществляя единую политику в области физической культуры м спорта в Российской Федерации по противодействию использования запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в ДЮСШ №2 разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся спортсменов. В своей деятельности в этом направлении Учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание мероприятий | Форма проведения | Сроки реализации |
| 1 | Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача | Согласно плану работы ДЮСШ № 2  В течение года |
| 2. | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу) |
| 3 | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения |
| 4 | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья |

**7. Система контроля и зачетные требования по этапам подготовки**

Освоение программы, отдельной её части или всего объема содержания программного материала, предметной области сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

*Текущий контроль* осуществляется педагогическим работником, тренером-преподавателем, реализующим образовательную программу.

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успешности обучающихся определяются педагогическим работником в соответствии с планом учебного процесса образовательной программы.

Формой текущего контроля обучающихся является: беседа или тестирование по теоретическим основам физической культуры и спорта; диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование по общей, специальной физической и технической подготовке.

Средствами текущего контроля должны являться контрольно-тестовые упражнения по технической, общей и специальной физической подготовке. По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» текущий контроль осуществляется в форме беседы, тестирования.

Текущий контроль успешности обучающихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений по каждой теме (разделу) - основы теоретических знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка. Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются педагогическим работником в соответствии с образовательной программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися, включая индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении обучающегося.

*Промежуточная аттестация* обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план, вне зависимости от уровня обучения. Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершении полугодия или учебного года (при переводе на следующий год) в формах, предусмотренных конкретной образовательной программой. *Формами* проведения промежуточной аттестации могут быть: итоговое занятие, зачет по базовым предметным областям, экзамен, тестирование по обязательным предметным областям, показательные выступления, просмотр, сдача нормативов, открытое занятие, мониторинг. Результаты и достижения обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях могут быть учтены, как промежуточная аттестация, и внесены в протокол только по решению педагогического совета образовательной организации.

При пропуске обучающимся по уважительной причине более половины учебного времени, отводимого на изучение программы, обучающийся имеет право на перенос срока проведения промежуточной аттестации. Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется руководителем образовательной организации с учетом учебного плана, индивидуального учебного плана на основании заявления обучающегося и/или его родителей (законных представителей).

*Порядок перевода обучающихся на следующий год обучения.*

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, которая может включать учет их участия в официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся, по решению педагогического совета могут оставляться на повторное обучение.

*Итоговая аттестация* проводится в конце второго полугодия последнего года обучения. *Формой* может быть: сдача контрольных нормативов по основным предметным областям, тестирование, мониторинг показателей физической и специальной подготовки обучающихся. По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» итоговая аттестация проводится в форме собеседования или тестирования. *Средства:* контрольно-тестовые упражнения.

Контрольно-приемные нормативы принимаются в июле-августе, контрольно-переводные нормативы в мае.

Обучающиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов от 70 до 100 % по ОФП и СФП.

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением педагогического совета.

**Нормативы по общей физической подготовке**

**для зачисления в группу 1 года базового уровня сложности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|  | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| Скоростные качества | Бег на 20 м  (не более 6,0 с) | Бег на 20 м  (не более 6,5 с) |
| Сила | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 8 раз) |
| Упор лежа «планка»  (не менее 10 сек.) | Упор лежа «планка»  (не менее 10 сек.) |
| Удержание положения «группировка» в висе на гимнастической стенке  (не менее 5 с) | Удержание положения «группировка» в висе на гимнастической стенке  (не менее 5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 80 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 70 см) |
| Координация | Удержание равновесия на одной ноге, другая согнута в колене впереди  (не менее 3 с) | Удержание равновесия на одной ноге, другая согнута в колене впереди  (не менее 3 с) |
| Гибкость | Упражнение «складка» из положения стоя  (расстояние от пальцев рук до пола не более 15 см.) | Упражнение «складка» из положения стоя  (расстояние от пальцев рук до пола не более 10 см.) |

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| группа | ОФП  СФП | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Скоростные  качества | | Сила | | | | | | | | Скоростно­  силовые  качества | | Координация | | Гибкость | | | |
| Бег на 20 м | | Подъем туловища лежа на спине | | Подтягивание из виса на  перекладине | | 1-Удержание согнутых ног в висе на гимн. Стенке  2-удержание прямых ног  3- поднимание прямых ног не ниже 90 0 | | Приседание на одной ноге «пистолет» с опорой | | Прыжок в длину с места  (см) | | Удержание равновесия на стопе одной ноги (сек.)  1-согнув ногу  2-ласточка  3-фронтальное  4-затяжка двумя задняя | | 1-"Мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см)  2- «Мост «из положения стоя. | | 1. «Складка» стоя; 2. Шпагат продольн 3. Шпагат поперечн.   и продольный | |
| Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю |
| 1 год БУ | 6,5 | 6,0 | 10 | 10 | 1 | 2 | 1-  4 сек | 1-  5 сек | 3 | 4 | 70 | 80 | 1-5с. | 1-5с. | 1-5 с. | 1-5 с. | 1 | 1 |
| 2 год БУ | 5,5 | 5,0 | 12 | 14 | 2 | 4 | 2-  5 сек | 2-  6 сек. | 5 | 6 | 80 | 110 | 2-3с. | 2-3с. | 1-5 с. | 1-5 с. | 1 | 1 |
| 3 год БУ | 5,0 | 4,8 | 14 | 17 | 3 | 6 | 2-  6 сек. | 2-  7 сек. | 8 | 8 | 100 | 120 | 2-3с. | 2-3с. | 1-5 с. | 1-5 с. | 2 | 2 |
| 4 год БУ | 4,9 | 4,6 | 17 | 19 | 5 | 7 | 3-15  раз | 3-17  раз | 12 | 12 | 110 | 140 | 3-3 с. | 3-3 с. | 2-8 с. | 2- 8с. | 2 | 2 |
| 5 год БУ | 4,8 | 4,5 | 20 | 24 | 6 | 8 | 3-17 | 3-19 | 13 | 13 | 120 | 150 | 3-3 с. | 3-3 с. | 2-8 с. | 2-8 с | 3 | 3 |
| 6 год БУ | 4,7 | 4,4 | 22 | 25 | 7 | 10 | 3-18 | 3-20 | 14 | 14 | 130 | 155 | 3-3 с. | 3-3 с. | 2-10с. | 2-10 с | 3 | 3 |
| 1 год УУ | 4,5 | 4,2 | 18 (за 30 с.) | 20  (за 30 с.) | 8 | 12 | 3-18 | 2-20 | 15 | 16 | 150 | 160 | 4-3с. | «крокодил»  3 сек | 2-10 с. | 2-10 с | 3 | 3 |
| 2 год УУ | 4,4 | 4,0 | 20  (за 30 с.) | 22  (за 30 с.) | 9 | 15 | 3-18 | 3-20 | 16 | 17 | 160 | 165 | 4-3с. | «крокодил»  3 сек | 2-10 с. | 2-10 с. | 3 | 3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Стойки | Упоры | Гибкость | Батут |
| **СФП ДЕВУШКИ** | | | | |
| 1 год УУ | И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силойвыход в стойку на руках на гимнастическом ковре.  (не менее 3 раз)  Стой | И.П. упор «углом», ноги вместе- удержание 4 сек. | Медленный переворот вперед и назад на одну ногу - в шпагат; | Фляк,  сальто вперед в группировке |
| 2 год УУ | И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силойвыход в стойку на руках на гимнастическом ковре.  (с фиксацией 3 с.) | И.П. упор «углом», ноги вместе, удержание 5 сек. | «Арабское» из седа | Сальто перед  в группировке , сальто назад в группировке. |
| **СФП ЮНОШИ** | | | | |
| 1 год УУ | И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силойвыход в стойку на руках на гимнастическом ковре. ( не менее 3 раз) | И.П. «крокодил» упор углом, ноги вместе, удержание 4 сек. | Медленный переворот вперед и назад на одну ногу | Фляк;  сальто вперед в группировке |
| 2 год УУ | И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силойвыход в стойку на руках на гимнастическом ковре. (с фиксацией 3 сек., не менее 4 раз) | И.П. упор углом, ноги вместе, удержание 5 сек. | Медленный переворот вперед и назад на одну ногу - в шпагат | Сальто вперед  в группировке  сальто назад  в группировке |
| Выполнение разряда: не ниже 2 спортивного разряда | | | | |

7.1. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.

Тема №1. История развития избранного вида спорта.

Спортивная акробатика как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом. Зарождение спортивной акробатики. Становление и развитие вида спорта России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране, регионе, области, крае, городе, спортивной школе. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания. Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация спортивной акробатики России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

Тема №2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

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

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

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Тема №3. Основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса в спортивной акробатике.

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

Типы учебно-тренировочных занятий. Основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура тренировки данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач тренировки, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого тренировочного занятия, количество повторений элементов, связок и упражнений.

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

Тема №4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила соревнований по виду спорта. Организация и проведение соревнований. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по спортивной акробатике.

Антидопинговые правила.

Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации.

Тема №5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

Тема №6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена учащихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Тема №7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Режим дня учащихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортивной акробатикой.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности учащихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

Тема №8. Основы спортивного питания.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес акробата. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объёма и интенсивности тренировок и соревнований.

Тема №9. Требования к оборудованию и инвентарю.

Гимнастические залы: комплексные и специализированные.

Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого оборудования для занятий спортивной акробатикой.

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

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

Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий.

Тема №10. Требования к технике безопасности при занятиях спортивной акробатикой.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Дисциплина учащихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении акробатических упражнений.

Значение и содержание разминки на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Приёмы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

Тема №11. Профессиональная терминология в спортивной акробатике.

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

Тема №12. Психологическая подготовка.

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировочных занятий и соревнований.

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

Психологические особенности обучения сложным акробатическим элементам и упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности.

Учёт индивидуальных психологических особенностей партнеров в парных и групповых упражнениях. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки акробатов.

Тема №16. Единая всероссийская спортивная классификация.

Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов

**8**. **Программный материал. Практическая подготовка**

**ГРУППА 1 ГОДА БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ**

**Основные задачи на этапе**

укрепление здоровья обучающихся, 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;

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

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;

профессиональная ориентация к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России.

Акробатика, как вид спорта, её характеристика и значение. Краткий обзор развития и состояния акробатики в городе, области, России. Значение и место акробатики в российской и мировой системе физического воспитания. Краткие сведения из истории развития акробатики в стране, городе, области.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на занимающихся, врачебный контроль.

Возрастные особенности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортивной акробатикой. Показания и противопоказания при занятиях спортивной акробатикой. Порядок осуществления врачебного контроля. Основы самоконтроля занимающихся, предупреждение травм.

3. Терминология акробатических упражнений.

Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений и движений тела, ног, рук. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические элементы и соединения.

4. Гигиена, режим, закаливание и питание спортсменов.

Личная гигиена спортсмена, правильный режим дня и здоровое питание. Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методы их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание и процесс занятий утренней гимнастикой и акробатикой.

5. Места занятий, оборудование.

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий спортивной акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила использования, контроль за исправностью инвентаря и оборудования. Техника безопасности во время занятий.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортивной акробатикой. Показания и противопоказания при занятиях спортивной акробатикой. Порядок осуществления врачебного контроля. Основы самоконтроля занимающихся, предупреждение травм.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, приставными шагами.

2. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической лестнице без помощи ног (поочередно перехватывая руки).

3. Легкоатлетические упражнения: прыжки в высоту с места, с разбега, прыжки в длину с места, бег лёгкий, с ускорением по отрезкам.

4. Подвижные игры: «Пятнашки», «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Удочка» и другие. Эстафеты.

5. Плавание: правила поведения на воде. Упражнение «поплавок», погружение в воду, обучение простейшим способам плавания.

**Упражнения для развития ловкости:**

- общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища без предметов:

положения рук – в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног – поднимание ноги вперед, назад, в сторону, прыжки на одной, двух, со сменой ног; для туловища – наклоны вперед, назад, в стороны, повороты влево и вправо.

- упражнения с гимнастическими палками и скакалками: наклоны вперед и назад, скручивание туловища вправо и влево, различные прыжки – на одной, на двух ногах, скрестно руки или ноги;

- упражнения на батуте: ходьба, качи – руки на поясе, прыжки с прямыми коленями, сесть и встать после 3-4 качей, то же на колени.

**Упражнения для развития гибкости:**

- из положения стоя, наклон вперед, ладонями коснуться пола, то же, но захватив руками голени, грудью коснуться колен;

- из седа на полу, наклоны вперед, грудью коснуться колен;

- упражнения с гимнастической палкой – выкруты в плечевых суставах;

- у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола); махи ногами вперед, назад в стороны;

- полумост и мост из положения лежа на спине;

- шпагат на левую и правую ногу;

- равновесие «ласточка».

**Упражнения для развития силы и быстроты:**

- напряженное сгибание и разгибание пальцев кистей рук;

- быстрое поднимание прямых рук вперед, вверх, назад, в стороны, то же с отягощением;

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

- приседания «пистолетом»;

- выпрыгивание вверх из приседа;

- лазание по канату;

- лазание по гимнастической стенке на скорость;

- ползание по гимнастической скамейке на скорость, без помощи ног;

- из положения лежа на спине, (ноги закреплены, руки на поясе), наклоны туловища вперед (выполнять в медленном и быстром темпе);

- лёжа на спине, поднимание прямых ног до касания за головой и возвращение в и.п.;

- челночный бег, бег с высоким подниманием бедра на месте на скорость;

- прыжки через гимнастическую скамейку.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Хореография:**

- упражнения у опоры: позиции рук, ног – 1,2,3,4,5. Приседания и полуприседания (плие) по 1,2,5-й позициям. Отведение ноги на носок (батман тандю) вперед, в стороны, назад и по 1 и 5 позициям. Танцевальные шаги и повороты.

**Акробатические упражнения:**

- группировка сидя, лежа;

- перекаты вперед, назад, в стороны;

- кувырок в группировке вперед и назад;

- стойка на лопатках с опорой руками;

- стойка на голове и руках;

- стойка на руках у опоры;

- колесо;

- перекидка вперед на 2 ноги.

**Парные упражнения:**

- изучение различных хватов: глубокий хват, хват пальцами, лицевой хват, прямой хват, плечевой хват;

- стоя лицом друг у другу, соединив носки ног, взяться за руки лицевым хватом ли глубоким хватом и выпрямить их, присесть и встать;

- нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, а бедрами на руки нижнего – упор лежа.

- набор акробатических элементов, рекомендуемых для выполнения 3 юн. разряда

**ГРУППЫ 2-3 ГОДА БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения: повторение материала 1-го года обучения. Понятие о шеренге, колонне, фронте, флангах, дистанции, интервале. Команды: предварительная и исполнительная. Основная стойка, смирно, вольно. Построение, расчет, повороты. Разновидности ходьбы и бега.

2. Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции 30 и 60 м. из различных положений. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

3. Плавание: повторение материала 1-го года обучения.

4. Катание на коньках и на санках в зимнее время года.

* 1. Подвижные игры: «День и ночь», «Гонка мячей по кругу», «К своим флагам», «Пустое место», «Выбивалка» и др.

**Упражнения для развития ловкости:**

Повторение программы 1-го года обучения;

- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;

- упражнения для всего тела – приседания с наклонами вперед и отведением рук назад;

- в упоре лёжа сгибание и прогибание тела (научить различать положения тела – прямое, прогнутое, согнутое, в группировке и т. д.)

- из седа ноги врозь, наклоны вперед, в стороны;

- из упора присев прыжком выпрямить ноги, руки от пола не отрывать (упор лежа);

* из положения упора согнувшись переход в упор лежа и обратно;

- упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону, в полуприседе, с двойным вращением скакалки вперед и назад;

- упражнения с набивными мячами: поднимание и вращение мяча во всех плоскостях; наклоны вперед, назад, в стороны, приседание с мячом на одной, на двух ногах, с продвижением вперед, назад, в стороны: броски и ловля мяча;

- упражнения с гимнастической палкой – повторение программы 1-го года обучения, балансирование на руке, на голове;

- прыжки через «козла» ноги врозь, соскоки с «козла» с поворотами на 90 градусов, согнув ноги, прогнувшись, на точность приземления;

- прыжки на батуте: повторение материала 1-го года обучения, прыжки с поворотами на 180 градусов, соединения различных прыжков;

- ручной мяч, волейбол и баскетбол по упрощенным правилам.

**Упражнения для развития гибкости:**

- повторить упражнения 1-го года обучения;

- мост наклоном назад из основной стойки;

- шпагат на правую и левую ногу, поперечный.

- из седа на полу ноги врозь – наклон вперед до касания грудью пола;

- равновесие «ласточка», «фронтальное».

**Упражнения для развития силы и быстроты:**

- повторить программу 1-го года обучения, увеличивая кол-во и время выполнения;

- лазание по наклонной гимнастической скамейке, по канату с помощью ног на время;

- упражнения на перекладине: вис углом, подтягивание;

- упражнения на тренажерах;

- групповые упражнения для мышц ног : стоя в кругу (на расстоянии шага) соединенные руки вперед, поднимать то левую, то правую ногу и одновременно отводить руки назад; приседание у гимнастической стенки с партнером на плечах.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Хореография:**

- повторение программы 1-го года обучения;

- приставной шаг вперед, в сторону, назад;

- попеременный шаг вперед, в сторону, назад;

- волны руками, туловищем;

- вольные упражнения.

**Акробатические упражнения:**

- повторить программу 1-го года обучения;

- прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;

- стойка на голове и руках без опоры;

- стойка на руках;

- стойка-кувырок вперед;

- колесо с поворотом 180;

- колесо с темпового подскока;

- курбет с возвышенности;

- рондат;

- упор углом (ноги вместе) сидя на полу;

- перекидка вперед и назад на 1 ногу;

- примерные соединения: из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать несколько покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться – выйти в стойку на лопатках, взять группировку – перекат вперед в упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 градусов.

- Из основной стойки – «ласточка», упор присев, кувырок вперед, лечь на спину, мост, лечь на спину, перекат на живот, упор лежа, хлопок руками, хлопок ногами, упор присев, встать.

**Парные и групповые упражнения:**

- нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, а бедрами на руки нижнего – упор лежа.

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

- нижний стоит на коленях, верхний делает вход на плечи нижнего с поддержкой руками за руки нижнего.

**Групповые упражнения:**

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

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

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

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

Набор акробатических элементов, рекомендуемых для выполнения 2 юн. разряда

**ГРУППЫ 4-5 ГОДА БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ**

**Методические рекомендации**

Учебно-тренировочные группы рекомендуется комплектовать по принципу специализации по видам акробатики. На этапе углубленной тренировки в избранном виде акробатики сохраняется большой удельный вес ОФП и СДП, что связано с возрастающими требованиями к уровню развития физических качеств и спортивно-технической подготовки.

В этих группах из года в год увеличивается объем тренировочных нагрузок, увеличивается расход энергетических ресурсов скелетных мышц, быстрее утомляется центральная нервная система, в связи с чем наступает общее утомление и понижается работоспособность. Поэтому в группах обучения планируются восстановительные мероприятия.

Тренер-преподаватель в тренировочном процессе должен учитывать интервалы между подходами, правильно планировать нагрузку в недельном, месячном и годовом циклах, широко использовать метод активного отдыха (переключение на другие виды физических упражнений, прогулки на природу, экскурсии и т.д.). Тренер-преподаватель и медработники помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитамины, различные виды массажа, паровая баня, сауна). Все занимающиеся обязаны 2 раза в год проходить углубленное медицинское обследование.

Тактическая и психологическая подготовка обучающихся осуществляется в процессе всего учебного года на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен готовить своих воспитанников искусству вести спортивную борьбу на соревнованиях. Спортсмены должны знать слабые и сильные стороны противника, хорошо знать правила соревнований, уметь произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей.

Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, целеустремленности, честности, самостоятельности, активности, чувства ответственности.

Психологическая подготовка так же направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать чувство страха, быть готовым оказать помощь своим товарищам.

**Основные задачи:**

–Укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств занимающихся;

– повышение уровня культуры движений;

– овладение техникой акробатических упражнений;

– приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта;

– выполнение норм и требований по ОФП соответствующей возрастной группе;

* освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебными программами по виду спорта.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России.

Акробатика как вид спорта, её характеристика и значение. Краткий обзор развития и состояния акробатики в городе, области, России. Значение и место акробатики в российской и мировой системе физического воспитания. Краткие сведения из истории развития акробатики в стране, городе, области.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на занимающихся.

Возрастные особенности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

3 Терминология акробатических упражнений.

Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений и движений тела, ног, рук. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические элементы и соединения.

4. Гигиена, режим, закаливание и питание спортсменов.

Личная гигиена спортсмена, правильный режим дня и здоровое питание. Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методы их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание и процесс занятий утренней гимнастикой и акробатикой.

5. Места занятий, оборудование.

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий спортивной акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила использования, контроль за исправностью инвентаря и оборудования. Техника безопасности во время занятий.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортивной акробатикой. Показания и противопоказания при занятиях спортивной акробатикой. Порядок осуществления врачебного контроля. Основы самоконтроля занимающихся, предупреждение травм.

7. Правила, организация и поведение соревнований по спортивной акробатике. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей и участников соревнований. Планирование и проведение соревнований.

**ГРУППЫ 4 ГОДА БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Основная гимнастика: строевые упражнения, действия в строю (на месте и в движениях); размыкание и смыкание, перемена направления; строевой и походный шаг, остановка при движении шагом и бегом, изменение скорости движения.

2. Бег, бег с отведением прямых ног назад, вперед, скрестным шагом в сторону, спиной.

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

4. Лазание на гимнастической стенке без помощи ног, лазание по канату;

5. Упражнения на гимнастических снаряда: на перекладине, на брусьях, на кольцах, прыжки через «козла».

6. Легкоатлетические упражнения: без 30 и 60 м., кросс с чередованием ходьбы и бега (на дистанции 1 км. - девочки, 2 км. - мальчики), прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, метание теннисного мяча.

7. Плавание 25 м. без учета времени.

8. Подвижные игры: «Перестрелка», «Третий лишний», «Борьба за мяч», эстафеты с элементами акробатики, с передачами мяча, обручей и др.

**Упражнения для развития силы и координации:**

1. Упражнения с вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве.
2. Прыжки на батуте:

– в сед на ноги (6-8 серий и более);

– с поворотом на 90º и 180º;

– комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке, согнувшись, с поворотом, в сед и пр.

1. Упражнения на подкидных снарядах (трамплин, автокамера):

– прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180º и 360º;

– сальто вперед и назад в группировке.

1. Упражнения на гимнастических снарядах для развития силы, ориентации в пространстве и точного приземления с учетом вида акробатики и пола занимающихся.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Хореография:**

– стоя у опоры, приседания и полуприседания по 1, 2 и 5-й позициям;

– выставление ноги в сторону, вперед, назад на носок из 1 и 5 позиции, то же с полуприседанием на опорной ноге;

– прыжки со сменой ног, с поворотом на 360º, из 1, 2, 5-й позиции с остановками после каждого прыжка;

– танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону, переменный шаг в сторону и вперед с поворотом кругом, русский шаг, шаг польки.

**Акробатические упражнения:**

– равновесия – махом вперед с поворотом кругом, с различными положениями и движениями рук;

– из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь;

– продольный и поперечный шпагаты с провисанием;

– мост из основной стойки – встать с опорой на одну ногу;

– стойка на руках – кувырок вперед;

* примерное соединение: равновесие «ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперед и встать в стойку ноги врозь, опуститься в мост, лечь на спину;

– стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, встать, темповой подскок колесо–колесо;

– стойка–отскок;

– перекидки вперед и назад в позу;

– рондат–рондат;

– курбет, фляк;

– сальто вперед с камеры;

- подъём переворотом (с возвышения и без);

- стойка силой у опоры со страховкой, самостоятельно;

- упражнения на стоялках: у опоры углом ноги вместе и ноги врозь на двух руках;

- «крокодил» на полу; упор углом, сидя на полу;

- равновесие фронтальное, затяжка одной ногой.

**Изучение и совершенствование техники в избранном виде:**

- акробатические прыжки – колесо, переворот вперед и назад на 1 и на 2 ноги, рондат;

**Парные упражнения:**

- вход на плечи; стойка плечами на руках лежащего нижнего с опорой о его колени; равновесие на животе или спине на ногах лежащего нижнего (поддержки); стойки на груди обхватом; подкидные прыжки с фуса – вверх, вверх с поворотом кругом с поддержкой;

Баланс — упоры углом на прямых руках и ногах нижнего;

стойки с поддержкой нижнего на колене, бедре, плечах;

Вольтиж — элементы с поворотом не менее 180º с фазой полета;

– групповые упражнения для 3 человек:

нижний выпад правой, верхний, опираясь на руки нижнего, –равновесие на его правом бедре с поддержкой средним, стоящим в выпаде, за голень; нижний лежит на спине, средний наклоном назад опирается о руки нижнего лопатками, верхний – стойка на руках у бедер нижнего с опорой о пол и поддержкой среднего; верхний и средний – стойки на руках на полу с поддержкой нижним за голени; нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний – стойка на плечах с опорой о руки и колени нижнего с поддержкой средним, стоящим в выпаде, одной рукой. Парно-групповые упражнения, согласно специальным требованиям классификационной обязательной программы.

Во всех видах акробатики изучение и совершенствование программы 2-го юношеского разряда из действующей классификационной программы.

**ГРУППЫ 5 ГОДА БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Основная гимнастика: повторение и отработка ранее изученных строевых упражнений; порядковые упражнения: движение в обход, по диагонали и по кругу; противоходы направо и налево, дробление и сведение, разведение и слияние; ходьба и бег, их разновидности и варианты.
2. Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и верхнего плечевого пояса – поднимание и опускание рук в различных направлениях с различной скоростью и степенью мышечных усилий; повороты и круговые движения руками; сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине и животе;

– упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений; сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине и животе;

– упражнения для ног – из стойки ноги врозь (вместе) – приседания, полуприседания, выпады вперед, назад, в стороны, сгибания и разгибания ног; махи ногами вперед, назад, в стороны в положении сидя и стоя; поднимание ноги вперед, назад, в стороны с удержанием на максимальной высоте;

– лазание по канату с помощью ног на скорость.

1. Упражнения на равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки и по гимнастическому бревну; то же с поворотом кругом.
2. Упражнения на гимнастических снарядах на силу, гибкость и ловкость.
3. Легкоатлетические упражнения: бег 30 и 60 м; кросс (юноши – до 2 км, девушки – до 1,5 км); прыжки в длину и высоту; метание теннисного мяча.
4. Плавание и прыжки в воду: плавание на дистанцию 50 м. без учета времени. Изучение одного из спортивных способов плавания.
5. Подвижные игры: повторение пройденного материала, эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий из гимнастических снарядов.

**Упражнения для развития силы и координации:**

1. Совершенствование техники упражнений с подсобными снарядами тренажерами (стоялки, чучела, гантели, автокамера, батут и пр.) для развития чувства баланса, силы, ориентировки в пространстве и пр.
2. Упражнения на подкидных снарядах – батуте, трамплине, рейтеровском мостике, автокамере и др.

– сальто вперед и назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.

1. Упражнения на брусьях для юношей:

– сгибание и разгибание рук в упоре в покое и в размахивании;

– статические положения – угол в упоре, упор ноги врозь вне;

для девушек: смешанные висы и упоры.

1. Прыжки с «козла» высотой 130 см. на точность приземления.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Хореография:**

– из 1, 2, 3 и 5-й позиции отведение ноги на носок с полуприседанием (батман тандю с деми плие);

* из 1-й позиции круги ногой на полу вперед и назад (деми ронд де жамб партер);

- отведение ноги с приподниманием до 45º вперед, в сторону, назад (батман тандю жете);

- упражнения без опоры – повороты головы, наклоны вперед, назад, в стороны (простое пор де бра);

- прыжки – подскоки из 1-й и 2-й позиции (соте), подскоки из 1-й позиции во 2-ю и в 1-ю (эшаппе), махом одной и толчком другой с приземлением на две ноги, то же с поворотом;

- элементы танца и танцы – отдельные движения вальса вперед, назад, в стороны; полька.

**Акробатические упражнения:**

- из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо;

- перекидка вперед и назад на одну или две ноги;

- равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног;

- равновесие фронтальное, затяжка одной-двумя руками;

- шпагат на левую и правую ногу, поворот кругом в шпагате;

- махом одной и толчком другой, стойка на голове и руках, на предплечьях у опоры толчком из 5-6 элементов.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ

В ИЗБРАННОМ ВИДЕ

**Акробатические прыжки:**

- переворот вперед на одну и две ноги;

- переворот назад; то же на одну ногу с поворотом;

- перекидки через предплечье в шпагат;

- перекидка вперед в сед;

- арабское из седа в различные конечные положения: колено, шпагат;

- стойка на груди;

- сальто вперед с мостика или трамплина;

- то же в переход на рондат;

- примерные соединения рондат, переворот назад на одну ногу с поворотом, переворот вперед, переворот на одну, рондат, переворот назад;

- рондат с разбега;

- рондат фляк, колесо с поворотом фляк;

- фляк на колено, фляк в упор лежа;

- сальто вперед и сальто назад;

- спичаги на полу, на стоялках — стоя из упора углом;

- перекидки в позу, поперечный шпагат;

**Парные упражнения (женские, смешанные и мужские):**

– в согнутых руках нижнего верхний – стойка ногами;

– верхний – равновесие «ласточка» на плече нижнего с поддержкой за ноги или руки;

- нижний лежит на спине, верхний – стойка плечами на ступнях поднятых ног нижнего;

- стойка на бедрах или бедре нижнего с его поддержкой;

- вход на плечи через упор на руках нижнего;

- баланс, вольтиж — то же то и для 4 г. БУ.

**Групповые упражнения для 3 человек:**

- нижний в полуприседе, средний в лицевой стойке ногами на бедрах нижнего с поддержкой за бедра, прогнуться, верхний в стойке на руках на полу с поддержкой средним;

- нижний в полуприседе, средний – стойка ногами на коленях нижнего лицом у нему, держась за руки глубоким или лицевым хватом, верхний –стойка ногами на бедрах нижнего лицом к среднему, руки вверх – в стороны;

- нижний – полуприсед, верхний – стойка на руках на бедрах нижнего с поддержкой средним за его ноги;

- нижний и средний – соединить руки скрестным хватом за запястья, верхний – встать на соединенные руки партнеров.

**Групповые упражнения для 4 человек:**

- нижний лежит на спине, ноги подняты, 1-й средний опирается лопатками о ступни нижнего, верхний в стойке у 1-го среднего плечевым хватом, 2-й средний в стойке ногами на руках у нижнего поддерживает верхнего за бедра;

- нижний в полуприседе, 2-й средний стоит на бедрах нижнего лицом к нему с поддержкой нижним за его бедра, 2-й средний, прогибаясь назад, опирается лопатками или шеей на руки 1-го среднего, верхний выполняет стойку на груди 2-го среднего с его поддержкой;

- верхний броском нижнего – прыжок на решетку к партнерам.

Во всех видах акробатики изучение и совершенствование программы 1-го юношеского разряда из действующей классификационной программы

**ГРУППЫ 6 ГОДА БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Основная гимнастика: повторение и совершенствование ранее изученных строевых упражнений; порядковые упражнения – скрещивания по разным направлениям, «змейка», «спираль», проходы слева и справа; бег и ходьба в чередовании с прыжками и поворотами, с различными положениями и движениями рук.

* 1. Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса – поднимание и опускание рук с гимнастической палкой, гантелям от 0,5 до 1,0 кг., то же с набивными мячами; наклоны вперед, держась руками за гимнастическую стенку; сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнера или амортизатора; упражнения для туловища – наклоны вперед, назад; влево и вправо из различных положений, то же с набивными мячами, гантелями, с преодолением сопротивления партнера или амортизатора; сгибание и разгибание туловища в положении сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены; то же, но лёжа бедрами на скамейке;

- упражнения для ног: полуприседания и приседания на носках на двух и одной ноге и на всей ступне с опорой одной или двумя руками; махи и круговые движения ногой в положении стоя, сидя и лёжа;

-упражнения для всего тела: движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно.

3. Упражнения на осанку: в висе на перекладине подтягивания и движениями ног, переход в вис согнувшись сзади, возвращение в исходное положение (с прямыми ногами).

брусья – в упоре на руках поднимание прямых ног в угол; из упора силой стойка на плечах; переход в вис стоя сзади из виса стоя и возвращение в исходное положение;

конь с ручками – перемах двумя ногами вперед и назад: из упора верхом перемах со сменой ног (скрещение);

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

канат – лазание в три приема, на время с помощью ног.

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

у гимнастической стенки: стоя к ней спиной наклон вперед, взявшись руками за вторую от пола рейку, наклоняться как можно ниже, не сгибая ног; стоя лицом к стенке, поставить на рейку на уровне груди ногу, выполнять наклоны к одной и другой ноге по касания грудью колена; сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на уровне головы, ноги на ширине плеч, прогибаясь и перехватывая руками рейку – мост; стоя боком или лицом к стенке, нога на высоте пояса, присесть на опорной ноге и выпрямиться;

с резиновым бинтом: поднимая руки вверх, выкручивая их в плечевых суставах, пронести вниз – назад и вернуть в исходное положение, руки не сгибать ( то же можно выполнять с гимнастической палкой или скакалкой), постепенно уменьшать расстояние между ручками;

шпагат скольжением на правую и на левую ногу;

из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой.

5. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30 и 60 м, бег 100 м, кросс на 1000 и 2000 м, прыжки в длину и высоту с разбега, бросок набивного мяча, метание мяча, эстафета 4х60 м.

6. Плавание и прыжки в воду с метрового трамплина – сальто вперед и назад, с трехметрового трамплина – «солдатик».

7. Спортивные и подвижные игры: игры типа эстафет с преодолением

препятствий, лазанием, метанием, прыжками, акробатическими упражнениями; волейбол, баскетбол, минифутбол по упрощенным правилам.

**Упражнения на координацию и силу**

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

2. Прыжки на батуте: с поворотами на 360º и 540º в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжок на спину, поворот на 360º и встать; прыжки с высоким взлётом вверх; сальто вперед и назад в чередовании с прыжками; два сальто подряд в различных сочетаниях.

3. Темповые броски партнера: темповые прыжки в плечах партнера (отработка темпа для парных и групповых видов акробатики).

1. Упражнения с тренажерами: стойка на одной руке с опорой или поддержкой на стоялках и стойки силой на руках, балансирование на лбу различных предметов и приспособлений.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Хореография:**

**-** у опоры из 1-й позиции приведение согнутой ноги под колено опорной ноги (пассе); касание подъема опорной ноги носком свободной ноги (купе); отведение ноги на 45-90º во всех направлениях (девлопе); подъём на полупальцы из 1-й и 2-й позиции (релеве); повторение учебного материала 2-го года обучения;

– без опоры: прыжки открытый, закрытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног, шагов; элементы танца: шаги голопа в сочетании с поворотами, шаги вальса в парах по кругу, элементы народных танцев.

**Акробатические упражнения:**

- кувырок вперед с разбега прогнувшись;

- прыжок назад с поворотом кругом и кувырок вперед;

- перекидка вперед со сменой ног;

- равновесие на локте с опорой свободной рукой (для юношей);

-равновесие с захватом поднятой ноги за голень (для девушек);

- фронтальное равновесие, затяжка двумя руками;

- переворот вперед с опорой на руки и голову, то же в сед;

- курбет в шпагат, переход из шпагата в шпагат;

- из моста толчком двух ног перекат прогнувшись через грудь и живот в упор лёжа;

- перекидка назад в шпагат, наклон назад до касания.

- фляки в поперечный/продольный шпагат на колено;

- стойка — кувырок через прямые руки;

- стойка силой из упора углом не полу и стоялках в «мексиканку» для верхних со страховкой и без страховки;

- упор углом в узкоручке переход в «крокодил».

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

ТЕХНИКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ

**Акробатические прыжки:**

- колесо влево и вправо;

- рондат, фляк, фляк;

- рондат, сальто назад;

- сальто вперед (в переход в рондат);

- маховое сальто с поворотом 180º в выпад

**Парные упражнения:**

- вход на руки и плечи нижнего прыжком и броском с поворотом нижнего; то же на руки нижнего с поворотом верхнего (для женских пар выходы облегченные);

- стойка на груди лежащего нижнего обхватом; то же в руках нижнего;

- со стойкой ногами в руках нижнего сесть и лечь; то же из положения лежа в обратном порядке;

- поддержки (для смешанных пар): равновесие спиной прогнувшись поворот из поддержки под живот;

- поворот в поддержке под живот в горизонтальной плоскости;

- броском из поддержки под живот на предплечья Н.;

- с фуса броском стойка ногами в согнутых руках нижнего;

- с фуса броском поддержка под живот;

- темповые упражнения для женских пар: полет на предплечья Н. с пола или из поддержки под живот;

- прыжок в поддержку под спину;

- переворот вперед на одну и темпе прыжок на предплечья.

**Групповые упражнения для девушек:**

а) пирамиды – нижняя и средняя в выпаде боком друг к другу, верхняя в стойке руками на коленях или плечах с поддержкой партнерш;

- то же, но нижняя и средняя в шпагате;

- нижняя в полуприседе, опираясь лопатками о поднятую ногу средней, стоящей в положении «моста», верхняя в стойке руками на коленях нижней с поддержкой;

- то же, но стойка кольцом двумя или «мексиканка»;

б) темповые упражнения – переворот веред на одну и в темпе прыжок в «ласточку» на предплечья;

- прыжок с поворотом (можно после рондата) на предплечья;

- темповые броски в четырех.

Парно-групповые упражнения выполняются согласно спец.требованиям обязательной программы.

**Групповые упражнения для юношей:**

а) пирамиды – нижний и 1-й средний – выпады, 2-й средний – стойка ногами на их бедрах с поддержкой, верхний в стойке ногами в согнутых руках 2-го среднего;

- нижний лежит на спине, ноги подняты, 1-й средний лопатками опирается о ступни нижнего , 2-й средний в стойке ногами на груди 1-го среднего, верхний в стойке на руках нижнего с поддержкой за ноги 2-м средним;

- нижний в полуприседе, 2-й средний в стойке ногами на бедрах нижнего спиной к нему, 1-й средний в стойке ногами на полу, руки подняты вверх,2-й средний держит его за запястья верхний в стойке плечами на руках 1-го среднего с опорой руками о предплечья 2-го среднего;

б) темповые упражнения – верхний броском с четырех в стойку ногами в согнутые руки нижнего;

- верхний (В) – с двойного фуса прыжок с поворотом кругом в стойку в согнутые руки нижнего;

- то же, но с броском с фуса в стойку ногами на четырех;

- верхний – прыжок с плеч нижнего в четыре;

- верхний – прыжок из стойки ногами в лицевом хвате не четыре с поворотом;

- верхний – броском двумя средними полет через них в лицевую стойку к нижнему;

- верхний – прыжком назад в стойку на руках нижнего броском средних;

- верхний – броском нижнего сальто вперед на четыре;

- Баланс — любой вход в стойку/равновесие на руках нижнего (Н);

- любая стойка «В» без поддержки «Н»;

- движение «В» (стойка силой, дожим из стойки, переход из одного положения в другое);

- стойка на руках «В» без поддержки «Н» (на руках, ногах, бедрах, плечах «Н»);

- вальтиж — любая ловля (на предплечья, в бедра, в руки «Н»);

- любое сальто (В,Н) не менее ¾ с фуса, рук, под бедро, под таз;

- элемент с фазой полета с поворотом не менее 360º (с фуса, под бёдра, с плеч, с рук).

Во всех видах акробатики изучение и совершенствование упражнений I юношеского, 3 и 2 спортивного разрядов действующей классификационной программы.

**ГРУППЫ 1-2 ГОДА УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ**

**Основные задачи:**

– всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств занимающихся;

– совершенствование техники выполнения упражнений в избранном виде акробатики;

– повышение уровня функциональной подготовленности;

–приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта;

– освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебными программами по виду спорта и выполнение 3, 2 , 1 взр. р., КМС.

В учебно-тренировочных группах 1-2-го годов обучения углубленного уровня учебный процесс целесообразно разделить на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный периодделится на 2 этапа.

Задачи первого этапа – всесторонняя физическая подготовка, развитие общих и специальных качеств акробата, проявление волевых качеств при выполнении контрольных нормативов в школьных соревнованиях, становление техники выполнения акробатических упражнений, воспитание спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости; тактическая и теоретическая подготовка.

Задачи второго этапа – подготовка к предстоящим соревнованиям, совершенствование упражнений классификационной программы, составление произвольной программы. Если учебный процесс включает один соревновательный период, то продолжительность первого этапа подготовительного периода 2-3 месяца, второго – до 2 месяцев. При проведении соревнований в 2 цикла продолжительность каждого этапа подготовительного периода в 1-2-м циклах не превышает полутора месяцев.

Соревновательный период имеет своей непосредственной задачей – подготовку к соревнованиям, изучение и совершенствование акробатических упражнений и комбинаций в целом, достижение высокого уровня тренированности. Длительность периода зависит от календарного плана спортивных мероприятий, в котором данная группа спортсменов будет принимать участие в течение года.

Соревновательный период может также состоять из 2х этапов –этапа предварительных и этапа основных соревнований.

Вся учебно-тренировочная подготовка в соревновательный период проводится с учетом особенностей предстоящих соревнований. Продолжительность соревновательного периода в общей сложности составляет 6-7 месяцев.

Переходный период характеризуется созданием благоприятных условий для отдыха центральной нервной системы. Спортсмены переключаются на другие виды спорта: легкую атлетику, плавание, прыжки в воду, прыжки на батуте, спортивные и подвижные игры, поддержание достигнутого уровня ОФП и СФП и технической подготовленности. Учебно-тренировочный процесс может проводится в спортивно-оздоровительном лагере, где организуются туристические походы, создаются все необходимые условия для проведения восстановительных мероприятий со спортсменами. Продолжительность переходного периода – 2 месяца

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России.

Акробатика как вид спорта, её характеристика и значение. Краткий обзор развития и состояния акробатики в городе, области, России. Значение и место акробатики в российской и мировой системе физического воспитания.

Краткие сведения из истории развития акробатики в стране, городе, области. Ведущие Российские акробаты.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на занимающихся.

Возрастные особенности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

3. Терминология акробатических упражнений.

Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений и движений тела, ног, рук. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические элементы и соединения.

4. Гигиена, режим, закаливание и питание спортсменов.

Личная гигиена спортсмена, правильный режим дня и здоровое питание. Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методы их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание и процесс занятий утренней гимнастикой и акробатикой.

5. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий спортивной акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила использования, контроль за исправностью инвентаря и оборудования. Техника безопасности во время занятий.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортивной акробатикой. Показания и противопоказания при занятиях спортивной акробатикой. Порядок осуществления врачебного контроля. Основы самоконтроля занимающихся, предупреждение травм.

**7.** Правила, организация и поведение соревнований по спортивной акробатике.

Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей и участников соревнований. Планирование и проведение соревнований**.**

8. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств ОФП И СФП, применяемых для различных учебно-тренировочных групп. Разбор контрольных и переводных нормативов по ОФП и СФП.

9. Моральный и волевой облик российского спортсмена. Моральные качества, свойственные передовому советскому человеку, Добросовестное отношение к труду, настойчивость, решительность, целеустремленность, коллективизм, умение преодолевать трудности.

10. Планирование тренировок. Роль и значение планирования как основы управления процессом спортивной тренировки. Дневник тренировок, правила его ведения и форма.

**1 ГОД УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Основная гимнастика: строевые упражнения – перестроение из шеренги в колонну по 3-4 и более, перестроение из колонны по одному в колонну по 3-4 и более выстраиванием; размыкание влево и вправо, от середины приставными шагами строевым способом; передвижение шагом и бегом в различных направлениях с выполнением различных заданий (реакция на подаваемый сигнал).

2. Общеразвивающие упражнения: повторить упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног с гимнастическими палками, амортизаторами, скакалками, набивными мячами, на гимнастических снарядах с некоторыми усложнениями и повышением требований к качеству их выполнения (из программы 3-го года).

3. Легкоатлетические упражнения: повторение и совершенствование учебного материала, пройденного на 3-м году обучения.

4. Плавание и прыжки в воду: повторение и совершенствование учебного материала 3-го года обучения.

* 1. Спортивные и подвижные игры: повторение и совершенствование учебного материала 3-го года обучения.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

2. Прыжки на батуте: с поворотами на 360º и 540º в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжок на спину, поворот на 360º и встать; прыжки с высоким взлётом вверх; сальто вперед и назад в чередовании с прыжками; два сальто подряд в различных сочетаниях.

3. Темповые броски партнера: темповые прыжки в плечах партнера (отработка темпа для парных и групповых видов акробатики).

4.Упражнения с тренажерами: стойка на одной руке с опорой или поддержкой на стоялках и стойки силой на руках, балансирование на лбу различных предметов и приспособлений

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

. Изучение и совершенствование упражнений II и I спортивных разрядов действующей классификационной программы. Составление и совершенствование произвольной программы I спортивного разряда.

ПГУ для I взрослого разряда составляется в соответствии со спецтребованиями обязательной программы.

Составление Age programme в соответствии со сводом правил по спортивной акробатике 2017-2020 гг.

ПГУ для I взрослого разряда.

ПУ (МП, СП, ЖП) и ГУ (ЖГ и МГ)

Баланс - любая стойка В на своих кистях (ноги вместе, врозь, «Мексиканка»)

- движение В (силой, переход из одного исходного положения в другое);

- движение Н (переход из одного и.п. В другое);

- вход в стойку/равновесие (в руки, плечи Н);

Вальтиж - любая ловля в вертикальном положении В (ноги в стойку, в плечи из любого и.п. - с фуса, под бедро и т. д.)

-любое сальто 4/4 (группировка, согнувшись, прогнувшись);

- лементы с фазой полета с поворотом не менее 360º;

**2 ГОД УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Основная гимнастика: строевые упражнения – повторение материала предыдущих лет обучения; перестроение из шеренги в колонну по 3-4 уступами; перестроение из колонны по одному в колонну по 3-4 и более в движении. Размыкание дугами. Различные виды и способы ходьбы и бега.

2. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук и круговые движения ими в различных направлениях (для юношей – с гантелями 2-3 кг.); то же с набивными мячами весом от 1 до 4 кг; то же с резиновым амортизаторами, бинтами; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на скамейке;

* упражнения для туловища: из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке или коне (ноги закреплены) лицом вниз или вверх – сгибание и выпрямление тела; то же с отягощением (набивные мячи, гантели и пр.) или преодоление сопротивления амортизатора;
* упражнения для ног: махи ногами с доставанием носком подвешенного мяча, постепенно поднимая его до уровня головы; приседания с грузом (партнером, набивными мячами, грифом от штанги и т. п.); продольный и поперечный шпагаты;
* упражнения для всего тела: из упора присев стойка на руках силой, сгибая руки и ноги; то же с прямыми ногами и руками; из седа ноги врозь стойка на руках силой; из стойки на голове и руках переход в стойку на руках; из упора лежа перемах, согнув ноги, или ноги врозь в упор сзади; из «шпагата», опираясь руками, силой упор стоя согнувшись; в упор на брусьях поднимание рывком высокий угол (юноши); подъем силой на кольцах или брусьях (юноши); подъем переворотом на перекладине (девушки); из виса стоя сзади на кольцах или концах брусьев переход в вис согнувшись (прогнувшись) с прямыми ногами; из упора согнувшись, стоя спиной к гимнастической стенке, опираясь о нее спиной, силой стойка на руках с прямыми ногами.

3. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60 и 100 м. на время; бег на 800, 1000 и 2000 м. по пересеченной местности; непрерывный пятиминутный бег (на расстояние); прыжки в длину.

4. Плавание и прыжки в воду: плавание на дистанцию 50 м. на время и 100 м. без учета времени; прыжки с 1- и 3-метрового трамплина -прогнувшись, сальто вперед и назад.

5. Спортивные игры: баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих быстрому освоению новых элементов в каждом виде акробатики. Выполнение акробатических элементов на батуте, с автомобильных баллонов, в поролоновую яму, на учебных сильно амортизирующих дорожках, с мини-трампов и пр.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

***Хореография:***

повторение пройденного материала с увеличением количества и темпа движения:

- касание носком свободной ноги подъёма опорной ноги в полуприседании и выставление ноги на носок вперед, в сторону;

- прыжком равновесие на одной;

- прыжки махом одной, толчком другой с приземлением на две ноги в полуприсед;

- то же с поворотом на 90º, то же в присед;

- прыжки махом одной толчком другой с приземлением на другую ногу (со сменой ног);

- прыжки с одной ноги на другую;

- элементы танца и танцы, изучение движений в современных ритмах.

***Акробатические упражнения:***

- кувырок назад согнувшись через стойку на руках;

- из стойки на руках кувырок вперед согнувшись;

- переворот в сторону с поворотом в шпагат;

- равновесие («ласточка») с высоко поднятой (до шпагата) ногой;

- равновесие на локте (локтях);

- из стойки на руках опускание и равновесие на локтях (для юношей);

- стойка силой согнувшись;

- стойка на широко расставленных руках;

- фляк в стойку на голове, руках (мальчики);

- сальто назад на колено;

- рондат-сальто прогнувшись на колено;

- переворот вперед, сальто вперед (на колено, выпад);

- сальто прогнувшись (маховое), сальто боком с двух-трех шагов;

- рондат, переворот назад, темповое сальто, переворот назад, темповое сальто, переворот назад, сальто назад в группировке;

- сальто с поворотом кругом (полупируэт);

- сальто с поворотом 360º для («В»).

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ

В ИЗБРАННОМ ВИДЕ

***Акробатические прыжки:***

- сальто назад прогнувшись в соединении с другими элементами;

- то же, но сальто прогнувшись с поворотом кругом;

- соединение из 2-3 различных сальто;

- рондат, переворот назад, два темповых сальто;

- сальто вперед согнувшись в переход.

***Женские парные упражнения:***

- на выпаде стойка на руках без поддержки;

- стойка на плечах или груди без поддержки;

- стойка плечами на ступнях с поддержкой, нижняя в стойке на лопатках;

- стойка толчком с плеч на прямых руках нижней;

- верхняя – равновесие («ласточка») на плече нижней;

- то же, но нижняя – равновесие на одной;

- из стойки на руках в согнутых руках нижней -соскок ноги врозь;

- поддержка под спину на одной руке;

- поддержка под бедро и голень;

- полушпагат на прямых руках нижней;

темповые упражнения: полёт с поворотом в «рыбку» из «ласточки» или с пола;

- из поддержки под спину броском поддержка под живот;

- рондат, сальто назад через нижнюю броском под спину.

***Смешанные парные упражнения:***

- стойка толчком на прямых руках нижнего, нижний – сесть и лечь;

- равновесие ногой на прямой руке нижнего;

- стойка на одной руке на согнутой руке нижнего;

- то же, но верхняя в «узкоручке»;

- стойка на руке на голове нижнего с поддержкой;

- стойка на руке толчком с ноги сзади;

- стойка на одной руке на предплечье;

- равновесия, поддержки: равновесие согнув ногу на прямой руке нижнего;

- наклон назад до горизонтали на прямых руках нижнего;

- поддержка под бедро на одной руке нижнего;

- поддержка под бедро и голень с доведением свободной ноги до шпагата с захватом её одной или двумя руками;

- поддержка боком на одной руке;

- вход с поворотом на прямые или одну согнутую руку нижнего;

- темповые упражнения: полтора пируэта из «ласточки» в «рыбку»;

- пируэт из «ласточки» в «ласточку»;

- два пируэта в «рыбку»;

- полет в «ласточку» из стойки ногами с поворотом верхнего или нижнего, то же из стойки на руках, из поддержки под спину;

- броском под спину ¾ сальто на прямые руки нижнего.

***Мужские парные упражнения:***

- «узкоручка» на согнутой и прямой руке нижнего;

- стойка на одной руке на голове нижнего;

- стойка силой согнувшись в прямых руках нижнего;

- из стойки на руках в прямых руках нижнего опускание в упор на локте или в горизонтальное равновесие под спину;

- опускание в стойку на широко разведенных руках и обратное движение;

- подъем силой в упор сзади;

- сход «флагом»;

- сесть и встать со стойкой на голове;

- стойка из виса (каприоль) или выход в стойку из стойки на голове и руках;

темповые упражнения: поворот в стойке на руках в согнутых руках нижнего;

- стойка на руках толчком нижнего с перемахом ноги врозь;

- сальто на плечи броском под спину;

- броском стойка на руках с поворотом верхнего;

- то же с поворотом нижнего;

- соскок с плеч или рук нижнего – сальто согнувшись и прогнувшись.

***Женские групповые упражнения:***

а) пирамиды: нижняя и средняя в выпаде, верхняя в стойке руками на коленях партнерш без поддержки;

- то же но верхняя в стойке руками на плечах с поддержкой, нижние – сесть в шпагат;

- нижняя в выпаде, средняя в стойке на сзади стоящей ноге с опорой одной рукой о плечо нижней, верхняя в стойке рукой на колене нижней с её поддержкой одной рукой;

- то же без поддержки;

- верхняя в шпагате на прямой руке нижней и средней;

б) темповые упражнения: с четырех броском прыжок прогнувшись с полупируэтом на руки партнерш;

- с четырех броски с поворотом на 180º и 360º

- прыжок в «ласточку» на предплечье, в темпе поворот.

***Мужские групповые упражнения:***

а) пирамиды: - нижний и 1-й средний – выпады, 2-й средний на бедрах партнеров, верхний – стойка на руках в прямых руках 2-го среднего;

- то же но верхний в стойке на одной руке на голове 2-го среднего;

- полуколонна на бедрах со стойкой на руках в прямых руках 2-го среднего;

- то же со стойкой на одной руке на голове 2-го среднего;

- нижний в полуприседе, 1-й средний на бедрах нижнего лицом к нему в полуприседе, 2-й средний на бедрах 1-го среднего спиной к нему, верхний в стойке на руках 2-го среднего;

- то же, но верхний в стойке на руках на голове и руке 2-го среднего (пирамида выполняется с поясом);

б) темповые упражнения: броском средних сальто назад в группировке в плечи к нижнему;

- с плеч нижнего сальто назад в группировке на четыре к средним;

- из стойки на руках полупереворот перед на четырех к средним;

-броском нижнего сальто назад в группировке с продвижением вперед (стрекоссированное) на четырех к средним;

- 2-й средний на четырех у нижнего и 1-го среднего, верхний в стойке на руках в согнутых руках 2-го среднего, верхний – куберт на четыре, 2-й средний – соскок;

- броском средних верхний – полет с поворотом в стойку на руках в руки к нижнему;

- одновременные соскоки с плеч или рук – сальто прогнувшись, сальто назад с продвижением вперед (стрекоссированное).

Выполнение Age programme 11-16 лет в соответствии со сводом правил по спортивной акробатике 2017-2020 годов.

ПГУ для КМС и I взрослого так же как и 1 г. У.У.

Изучение и совершенствование обязательной и произвольной программы кандидатов в мастера спорта

**Список литературы**

1.Анцупов Е.А, Филимонова Г.С. Типовая программа по спортивной акробатике.- М.: Советский спорт, 1991.

2. Болобан В.Н. Спортивная акробатика.- К.: Выща школа,1988.

3. Единая Всероссийская спортивная классификация 2017-2020 г. -М.: Советский спорт, 2017.

4.Свод правил по спортивной акробатике. Технический комитет спортивной акробатики Международной Федерации Гимнастики (ФИЖ), 2017.

5. Коркин В.П. Акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

6. Курысь В.Н., Смоленский В.М. Сложные акробатические прыжки.-М.: Физкультура и спорт, 1985.

7.Лисицкая Т.С. – Художественная гимнастика – учебник для институтов физической культуры, Физкультура и спорт, 1982г.

8.Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984г.

9.Матвеев Л.П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. -

10.Менхин Ю.В. – Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие, 2006 г, Москва, ФиС.

11.Никитушкин ВТ., Квашук П.В., Бауэр В.Г. - Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. -М.: Советский спорт, 2005.

12.Никитушкин ВТ. - Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010

13.Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru.

3. Официальный сайт FILA [Электронный ресурс]. - Режим

доступа: http://www.fila-official.com.

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту[Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://lib.sportedu.ru.

5. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.nlr.ru/res/

6. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - www.fig-gymnastics.com/

7. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России -www.acrobatica-russia.ru/, www.acro