

Управление физической культуры, спорта и туризма
Администрации Сургутского района

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 2» Сургутского района

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАУ ДО «Спортивная школа №2»
Сургутского района

Протокол № 01 от 05.05.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МАУ ДО
«Спортивная школа №2»
Сургутского района
Н.В. Суворова

Приказ № 161-ОД от 05.05.2023г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Спортивная акробатика»**

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 декабря 2022 г. № 1163, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022г. № 910

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно-тренировочный этап	5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается

Разработчики:

Заместитель директора
Начальник отдела
Инструктор-методист
Инструктор-методист
Тренер-преподаватель
Тренер-преподаватель

Суворова Наталья Владимировна
Бородина Надежда Валерьевна
Часовская Алевтина Валериановна
Мельникова Ирина Рафинатовна
Терехина Елена Васильевна
Буторина Ирина Васильевна

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
1.1. Название дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки (далее-Программа)	5
1.2. Цель и задачи Программы	5
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2. Объем программы	6
2.3. Виды (формы)обучения, применяемые при реализации Программы	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5. Календарный план воспитательной работы	10
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	13
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	16
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.	17
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	17
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	18
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»	23
4.1. Содержание программы	23
4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке	41
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»	44
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	45
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы	45
6.2. Требования к кадровым условиям реализации Программы	47
6.3. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	48
Информационно-методическое обеспечение	49

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта, относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования. Это вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - вот основа акробатических упражнений.

Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. Акробатические упражнения составляют сложную и наиболее важную часть современных вольных упражнений спортивной гимнастики.

В Югре акробатика начала культивироваться в начале 80-х годов прошлого столетия. Это стало возможным за счет усилий приезжих специалистов, для которых наш округ стал вторым домом. Эти люди развивали акробатику каждый в своем муниципалитете. Они даже не были знакомы. Первые шаги этот вид спорта делал в Мегионе, Нефтеюганске, Нижневартовске и Урае. Успехи не заставили себя долго ждать. Уже через несколько лет югорчане регулярно попадали в тройки лучших различных профсоюзных соревнований, тем самым делая узнаваемым Ханты-Мансийский автономный округ, о котором за его пределами тогда мало кто слышал. Попасть в сборную Югры было непросто. Те, кому это не удавалось, переключались на другие виды. И небезуспешно.

Сегодня спортивная акробатика развивается в 10 муниципальных образованиях ХМАО-Югра (п.Берёзово, г.Урай, г.Югорск, г.Нефтеюганск, г.Покачи, сургутский р-н, г.Лангепас, г.Мегион, г.Нижневартовск, г. Сургут, г.Ханты-Мансийск).

Спортивная акробатика - вид спорта, в котором соревнуются в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры, бросков и ловли партнёра. В программу соревнований входят: упражнения женских, смешанных и мужских пар, групповые упражнения женщин (втроём) и мужчин (вчетвером). В каждом виде программы спортсмены выполняют по три упражнения - балансовое (статические удержания), вольтижное (броски, ловля, полёты, вращение) и комбинированное (статические удержания + броски, ловля, полёты, вращение).

Спортивная акробатика относится к видам спорта, развитие которых осуществляется на общероссийском уровне.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Спортивная акробатика	0810001511Я

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика» (далее – Программа) составлена в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.12.2022г. № 1163 (далее – ПДОП СП).

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика» утвержденным приказом Минспорта России 02.11.2022г. № 910 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основными задачами Программы являются:

- формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (указывается с учетом пункта 1.2.1. ФССП, приложений № 1 к ФССП)

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность	Возраст для	Наполняемость
-----------------------------	-------------------	-------------	---------------

Этап начальной подготовки	2-3	6	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	8	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	4-8

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

(указывается с учетом пункта 1.2.2. ФССП, приложений № 2 к ФССП)

Таблица № 2

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	1	6	312
	2	7	364
	3	8	416
Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)	1	10	520
	2	11	572
	3	12	624
	4	14	728
	5	16	832
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	16	832
	2	17	884
	3	17	884

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);

- учебно-тренировочные мероприятия

(указывается с учетом пункта 1.2.3. ФССП, приложений № 3 к ФССП)

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

		подгото вки	(этап спортивной специализац ии)	спортивн ого мастерств а
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- спортивные соревнования
(указывается с учетом пункта 1.2.3. ФССП, приложений № 4 к ФССП)

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	4	5	5
Основные	-	-	1	1	3

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «Спортивная акробатика»;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

(указывается с учетом пункта 1.2.4. ФССП, приложений № 5 к ФССП)

Таблица №5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
Наполняемость групп (человек)						
		10-20	6-12	4-8		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	3	4		
Недельная нагрузка в часах						
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		6	6-8	10-12	12-16	16-18
1.	Общая физическая подготовка	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11
2.	Специальная физическая подготовка	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5-7	5-7	6-8
4.	Техническая подготовка	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5

6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	3-5	3-5	3-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2

**Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки
(в часах)**

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки	НП-1	НП-2	НП-3
	Недельная нагрузка в часах	6	7	8
1	Общая физическая подготовка	117	131	151
2	Специальная физическая подготовка	49	55	62
3	Спортивные соревнования	-	-	-
4	Техническая подготовка	140	170	195
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	3	4	4
5.1	тактическая подготовка	1	2	2
5.2	теоретическая подготовка	1	1	1
5.3	психологическая подготовка	1	1	1
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	-	-	-
6.1	Инструкторская практика	-	-	-
6.2	Судейская практика	-	-	-
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	3	4	4
7	Медицинские, медико-биологические	1	1	1
7.2	Восстановительные мероприятия	-	1	1
7.3	Тестирование и контроль	2	2	2
	ИТОГО	312	364	416

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) (в часах)**

Таблица № 7

№ п/п	Виды подготовки	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	Недельная нагрузка в часах	10	11	12	14	16
1	Общая физическая подготовка	59	58	70	80	84
2	Специальная физическая подготовка	124	138	150	170	200
3	Спортивные соревнования	36	40	43	50	58
4	Техническая подготовка	255	285	306	353	400
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	26	28	31	34	41
5.1	тактическая подготовка	13	14	13	18	18
5.2	теоретическая подготовка	10	10	12	10	17
5.3	психологическая подготовка	3	4	6	6	6

7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	5	6	6	7	8
7.1	Медицинские, медико-биологические	1	1	1	2	2
7.2	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	2
7.3	Тестирование и контроль	3	4	4	4	4
	ИТОГО	520	572	624	728	832

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования
спортивного мастерства (в часах)**

Таблица №8

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год
	Недельная нагрузка в часах	16	17	17
1	Общая физическая подготовка	84	88	88
2	Специальная физическая подготовка	200	214	214
3	Спортивные соревнования	66	70	70
4	Техническая подготовка	408	433	433
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	33	35	35
5.1	тактическая подготовка	14	16	16
5.2	теоретическая подготовка	13	13	13
5.3	психологическая подготовка	6	6	6
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	33	35	35
6.1	Инструкторская практика	19	20	20
6.2	Судейская практика	14	15	15
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	8	9	9
7.1	Медицинские, медико-биологические	2	3	3
7.2	Восстановительные мероприятия	2	2	2
7.3	Тестирование и контроль	4	4	4
	ИТОГО	832*	884*	884*

*выполнение индивидуального плана спортивной подготовки.

2.5.Календарный план воспитательной работы
(указывается с учетом приложения № 2 к ПДОП СП).

Таблица № 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве по-	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица № 10

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Онлайн-курс «Ценности спорта»	1 раз в год	На сайте РУСАДА для спортсменов

	(при зачислении или в январе для ранее зачисленных)	13 лет и старше доступен Антидопинговый онлайн курс. Для спортсменов 7-12 лет доступен онлайн курс по ценностям чистого спорта.
Семинар "Ценности спорта. Честная игра"	В течение года	
Антидопинговый диктант "Всероссийский антидопинговый диктант"	III квартал	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Таблица № 11

№ п/п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1	Освоение обязанностей судей при проведении	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией.	в течение года
		Изучение правил соревнований по спортивной акробатике.	в течение года

	спортивных мероприятий	Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей и главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей.	в течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований.	в течение года
		Знание правила записи упражнений в описательный лист и коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.	в течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по гиревому спорту	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов.	в течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки.	в течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованием.	в течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	в течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	в течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией.	в течение года
		Изучение и применение правил соревнований	в течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований.	в течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по гиревому спорту	Проведение подготовительной (разминочной), основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия.	в течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов.	в течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов.	в течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	в течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованием.	в течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде.	в течение года
		Оформление мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	в течение года

Каждый акробат должен знать следующее:

- судейство соревнований осуществляется судейскими бригадами, состоящими из председателя судейской бригады (ПСБ), 1-2 судьи по трудности (СТ), 3-4 судьи по технике исполнения (И), 3-4 судьи артистизма (А);
- руководство работой всех судейских бригад осуществляет верховное жюри соревнований во главе с председателем и апелляционным жюри;
- за документацию и отчет соревнований отвечает главный секретарь, возглавляющий секретариат;
- все предварительные и основные заявки на участие в соревнованиях, подписанные врачом, подаются в мандатную комиссию;
- финальная оценка выполненного упражнения вычисляется по формуле, оценка за артистизм + оценка за трудность + оценка за технику исполнения = общая оценка за выступление – (минус) сбавки = финальная оценка;
- ошибки Артистизма вычитаются из максимальной оценки 10.00 баллов и включают в себя следующую шкалу сбавок:
 - * мелкие ошибки 0,1
 - * значительные ошибки 0,3
 - * грубые ошибки 0,5
- ошибки Исполнения вычитаются из максимальной оценки 10.00 баллов и включают в себя следующую шкалу сбавок:
 - * мелкие ошибки 0,1
 - * значительные ошибки 0,3
 - * грубые ошибки 0,5
 - * падение или полное искажение элемента 1.00
- каждое статическое удержание должно фиксироваться определенное количество секунд (3 сек), за фиксацию 2 сек – сбавка 0,3 балла, 1 сек – 0,6 балла, удержание менее 1 сек – сбавка в парно-групповых элементах 0,9 балла, минус трудность за элемент, в индивидуальной работе 0,6 балла, минус трудность за элемент;
- судья по трудности определяет трудность упражнения, согласно тарифному листу участника и фактическому исполнению упражнения. Общая оцениваемая трудность, по соответствующей таблице, переводится в оценку за Трудность. Максимальная оценка за Трудность для юношеских соревнований 10.00 баллов, для взрослых не ограничена;
- акробатические упражнения составляют на основании «Таблиц трудности элементов» принятых ФИЖ.

Таблица трудности. Общие требования

Таблица № 12

Спортивный разряд	Норматив трудности упражнений (ед.)			Требования к количеству элементов (минимум-максимум)				Разрядный норматив Сумма баллов (техника)
	баланс	темповое	комби	баланс		Темп/комби	Индивид. Элементы	
				пары	группы			
III юн.	Комплекс элементов общей и специальной физической подготовки							
II юн.	10	8		5-10		6-10	3-6	15.0
I юн.	15	10			2-4			15.6
III сп.	20	15			пирамиды 3-10			16.0
II сп.	30	20						16.4

I сп.	40	30	50	статических удержаний		25.2
КМС	70	50	80			25.8
МС	90	80	110	Согласно утвержденным правилам		26.4

Таблица трудности. Специальные требования

Таблица № 13

	Баланс		Темповое	Индивидуальные элементы	
	пары	группы	пары/группы	баланс	динамика
III юн.	Нет требований				
II юн.	-любая стойка «В» с поддержкой «Н» -удержание «В» на прямых руках/ногах «Н»	-любая стойка «В» с поддержкой «Н» -удержание «В» на прямых руках/ногах двух партнеров	-элемент с поворотом не менее 180 ⁰ -соскок, прыжок «В» на партнера или подкидной	-элемент на гибкость	-рондат - темповой переворот вперед
Юн.					
III	-любая стойка «В» без поддержки «Н» -движение «В» -вход	-любая стойка «В» без поддержки «Н» -движение «В» -удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров	-любая ловля «В» -любое сальто не менее ¾ -элемент с поворотом не менее 360 ⁰	-элемент на гибкость -элемент на баланс	Акробатически прыжки: -связка из двух и более элементов
II					
I	-стойка «В» на своих кистях без поддержки «Н» -движение «В» -движение «Н» -вход	-стойка «В» на своих кистях -движение «В» -удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров -любая база на одной/ом «Н»	-любая ловля в вертикальное положение «В» -любое сальто не менее 4/4 -элемент с поворотом не менее 360 ⁰ -соскок, прыжок «В» на партнера или подкидной	-элемент на гибкость -элемент на баланс -элемент на ловкость (прыжки в позу)	Акробатически прыжки: -сальтовый элемент
КМС					
МС	Согласно правилам соревнований				

Условные обозначения:

«В» - верхний;

«Н» - нижний.

В процессе тренировки каждый учащийся должен овладеть приемами страховки при выполнении упражнений другими спортсменами. Эти умения спортсмен должен продемонстрировать при сдаче зачета.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медицинское, медико-биологическое сопровождение обучающихся МАУ ДО «Спортивная школа № 2» Сургутского района осуществляют медицинские работники учреждения.

Таблица № 14

№ п/п	Мероприятие	Содержание
1	Организация и проведение медицинских обследований поступающих	Проведение анализа оценки ряда медико-биологических показателей обучающихся по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям по гиревому спорту; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;
2	Организация углубленных медицинских обследований обучающихся	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический врачебно-физкультурный диспансер» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2025г. № 1144п
3	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения обучающихся в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
4	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований обучающихся	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная акробатика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание),

необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивная акробатика"

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2		НП-3	
			мальч ики	девоч ки	мальч ик и	девоч ки	мальч ик и	девоч ки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8	6,6	6,7
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			7	4	10	6	13	8
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5	+3	+7
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			110	105	120	115	130	125
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			2	1	4	2	5	3
2.2	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			10	8	12	10	14	12

	согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение								
2.3	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее		
			5	3	7	5	9	7	
2.4	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее		не менее		
			5		5		10		
2.5	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее		
			5	-	9	-	13	-	
2.6	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее		
			-	5	-	9	-	13	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "спортивная акробатика"

Таблица № 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Т(СС)-1		Т(СС)-2		Т(СС)-3		Т(СС)-4 Т(СС)-5	
			мальчик и/юноши/юниоры	девочки/девушки	мальчики/юноши/юниоры	девочки/девушки	мальчики/юноши/юниоры	девочки/девушки	мальчики/юноши/юниоры	девочки/девушки

1. Нормативы общей физической подготовки										
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более	
			6,0	6,2	5,9	6,1	5,8	6,0	5,7	5,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			13	7	15	9	17	11	19	13
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+8
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			140	130	145	135	150	140	155	145
1.5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более		не более		не более	
			9,3	9,5	9,1	9,3	8,9	9,1	8,7	8,9
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			8	6	10	6	12	7	14	7
2.2	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее		не менее		не менее	
			10		15		20		25	
2.3	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее		не менее	
			5		10		15		20	
2.4	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее		не менее	
			5		10		15		20	
2.5	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч,	с	не менее		не менее		не менее		не менее	
			10		13		15		17	

	выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение "мост"). Фиксация положения									
2.6	Исходное положение - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее		не менее	
			12	-	13	-	14	-	15	-
2.7	Исходное положение - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее		не менее	
			-	10	-	11	-	12	-	13
3. Уровень спортивной квалификации										
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)	Наличие спортивного разряда - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"								
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)	Наличие спортивного разряда - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"								

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная акробатика"

Таблица № 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив*	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13

1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,7
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
2.2	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Наличие спортивного разряда "кандидат в мастера спорта"			

* срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная акробатика" не ограничивается

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

4.1. Содержание программы

Таблица № 18

Содержание программы для этапа Начальной подготовки до года обучения.	
З а д а ч и	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование познавательного интереса и желания заниматься спортом; 2. Развитие гибкости, координации движений, ловкости, силы; 3. Повышение уровня физической подготовленности; 4. Освоение техники выполнения соответствующих акробатических элементов; 5. Познание основ хореографии; 6. Подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы; 7. Освоение и присвоение программы 3-юношеского разряда
О Ф П	<p>Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на повышение общей работоспособности. Средствами (ОФП) являются строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) и подвижные игры.</p> <p><u>Строевые упражнения:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общее понятие о строе, сомкнутый, разомкнутый строй; 2. Построение по росту, в рассыпную; 3. Повороты направо, налево; 4. Ходьба на носках, на пятках; в полуприседе; 5. Бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад; 6. Прыжки вверх на прямых ногах на месте, с продвижением вперед и назад, на

	<p>правой и левой ногое, в приседе;</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Общее понятие о шеренге, интервале, фронте, флангах; 8. Расчёт на 1, 2, 3 и т. д.; 9. Повороты направо, налево на месте, кругом, полповорота; 10. Ходьба на наружной стороне стоп, на внутренней стороне стоп, в приседе; 11. Бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, спиной вперёд; 12. Подскоки; 13. Прыжки на правой, левой ногое, ноги врозь и вместе. <p><u>Лазание, перелезание и преодоление препятствий</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пролезание под гимнастической скамейкой; 2. Пролезание в обруч; 3. Лазание по наклонной гимнастической скамейке; <p><u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u></p> <p><u>ОРУ на месте в парах</u></p> <p><u>Подвижные игры:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Река и ров» 2. «Совушка» 3. «Хитрая лиса» 4. «Подкрадись к спящему»; 5. «Охотники и зайцы».
<p>С Ф П</p>	<p>Специальная физическая подготовка (СФП), направлена на развитие специальных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести и функции равновесия. Средствами (СФП) являются: упражнения максимальной, статической и «взрывной» силы. Выполняются такие упражнения как: подтягивания, сгибания и разгибания рук, ног, туловища. Приседания: с партнером, в парах, с отягощением. Удержание статических положений: с максимальным весом, «до отказа». Гибкости позвоночного столба. Подвижности в плечевых, тазобедренных, голеностопных суставах - махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты индивидуально, в парах и группах.</p> <p><u>Упражнения для развития силы</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Напряжённое сгибание и разгибание пальцев и рук. 2. Поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперёд, в стороны, так же и с гимнастической палкой. 3. Круги руками из различных положений (руки вниз, в стороны вверх, перед грудью) в лицевой и боковой плоскости, без отягощений. 4. Круговые движения, полукруги и восьмерки предплечьем (в локтевом суставе). 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 6. Движения шеей вперед, назад, влево, вправо. 7. Повороты туловища направо и налево в сочетании с движениями рук с гимнастическими палками. 8. Наклоны туловища в различных стойках; наклоны с поворотами с гимнастической палкой. 9. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе на полу, на гимнастической скамейке, на параллельных брусьях, без отягощений ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. 10. Поднимание и опускание туловища, лежа на спине на полу, на скамейке, на коне, без отягощений с закрепленными ногами. 11. Удержание туловища в различных положениях. 12. Приседы и полуприседы в различных и. п. в различном темпе (носки вместе или развернуты под углом 45, 90°); пружинящие приседы. 13. Выпады: вперед, назад, в сторону.

14. Вставание на гимнастическую скамейку, рейку гимнастической стенки, без отягощения и возвращение в и. п.
15. Полуприсед с последующим прыжком выпрямившись и приземлением в полуприсед.
16. Прыжки на обеих ногах (на одной) на месте и с продвижением вперед, прыжки из глубокого приседа.
17. Махи прямой ногой в различных направлениях, останавливаясь в конечных положениях.
18. Упор лёжа на полу. Руки шире плеч. Перенос массы тела с руки на руку. Туловище и ноги – одна прямая линия.
19. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке.
20. Вис на согнутых руках.
21. Статические упражнения: удерживать ногу в различных положениях (поднять вперед, в сторону, назад), удержание рук в различных положениях без отягощений и с отягощениями в различных и. п.

Упражнения для развития выносливости

Ходьба, бег длительное время;

Подтягивания с помощью партнёра. Вис на перекладине, ноги вместе, подтягивание на двух руках, в верхней точке подбородок находится над перекладиной. Вдох производится при движении вниз, выдох – при движении вверх.

Отжимания. Упор лёжа, ноги вместе, спину держим ровно. Вниз – вдох, вверх – выдох.

Пресс. Из положения лёжа на спине сгибаемся в пояснице, поднимаем тело и дотягиваемся подбородком до колен. Руки в замке за головой, локти разведены в стороны. Вдох при разгибании, выдох, соответственно, при подъёме тела.

Выброс ног. Из упора присев в упор лёжа. Выдох производится при выбросе ног назад.

Прыжки со сменой ног. Руки в замке за головой, локти разведены в стороны, корпус перпендикулярно земле, спина ровная. Выпад правой в прыжке смена на левую ногу. Вдох производится при прыжке, выдох при приземлении.

Упражнения на развитие общей ловкости

ОРУ с предметами;

Прыжки со скакалкой, (на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др.);

Броски и ловля мяча;

Упражнения на батуте, (качи руки на пояс, качи с движением руками, прыжки, седы и др.);

Упражнения на развитие специальной ловкости

Кувырок назад (вперёд) через голову в упор присев.

В группировке перекаты в правую (левую сторону).

«Колесо» вправо и влево.

Прыжки на батуте поворотами на 180-360 градусов с падениями на спину, колени, живот, сед.

Упражнения на развитие быстроты

Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу.

Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.

Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления.

Прыжки на двух ногах.

Подвижные и спортивные игры.

Бег с ходу по отметкам.

Упражнения на развитие гибкости

Вращение кистей рук внутрь и наружу, увеличивая амплитуду движений.

С гимнастической палкой выкруты в плечевых суставах.

Наклоны в разные стороны из различных положений.

	<p>Вращение туловища в горизонтальной плоскости. Мост. Расстояние между руками и ногами как можно меньше. Полушпагаты и шпагаты. У опоры махи ногами. У опоры подтягив ногу на уровень пояса, наклоны вперёд, наклоны к опорной ноге. Из положения лёжа на животе упражнение «Лодочка», «Коробочка», и др. Упражнения на развитие прыгучести Прыжки в высоту. И. п.- стойка ноги врозь. Прыгать вверх максимально высоко, при приземлении ноги сгибать на четверть и снова выполнять прыжок. Обращать внимание на скорость (время на земле должно составлять доли секунд). Подъёмы на носках. И. п.- стоя на двух ногах на возвышенности. Подниматься на ногах максимально высоко, используя только икры. Степ- апы. И. п.- стойка на правой левая на возвышенности (скамейке). Отталкиваться опорной ногой вверх в воздухе меняем ногу и делаем тоже самое на другую ногу. 1. Прыжки на носках. И. п.- основная стойка. Прыгать вверх, максимально высоко используя только мышцы икр. Следить чтобы, выпрыгивания были максимально высокие, а время проводимое на земле – минимальным. Чем быстрее происходит отталкивание от земли – тем лучше. Ноги не должны сгибаться в коленях. 2. Запрыгивание (затем спрыгивание) на возвышенность (30 см) двумя ногами. Упражнения на развитие равновесия 1. Стойка ноги вместе на носках удержание 10 сек. То же с закрытыми глазами. 2. Стойка правая (левая) впереди подняться на носки удержание 10 сек. То же с закрытыми глазами. 3. Стоя на носках (ноги вместе), выполнить 5-8 наклонов туловища вперед до горизонтального положения (маятникообразные движения). 4. Стойка на двух, одной ноге на возвышенности. 5. Повороты в разные стороны на возвышенности с приседаниями. 6. Ходьба на носках по гимнастическому бревну или скамейке. Выполнять приседы, упоры и др.</p>
<p>Т Т М</p>	<p><u>Хореография:</u> 1. Постановка корпуса у станка. Первая позиция ног. Правила постановки корпуса. Понятие «позиция ног». Правило постановки первой позиции ног. 2. Demi -plie. Демиплие. Понятие «demi-plie». Правила выполнения. Освоение техники выполнения. 3. Battementteundu. Батман тандю в сторону. Понятие «battementteundu». Правила выполнения. Освоение техники выполнения. 4. Вторая позиция ног. Понятие, правило постановки второй позиции ног. Перестановка позиций. 5. Приставной шаг вперёд, в сторону, назад. 6. Переменный шаг вперёд, в сторону, назад. 7. Сочетание галопа и подскоков. <u>Акробатические упражнения:</u> 1. Группировка 2. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись 3. Перекат в сторону: в группировке, согнувшись и прогнувшись 4. Перекат вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись 5. Кувырок вперед 6. Кувырок назад 7. Стойка на лопатках 8. Равновесие на одной ноге «ласточка» 9. Полушпагат 10. Мост 11. Переворот в сторону «колесо»</p>

	<p><u>Соревновательная деятельность</u> Программа 3 юношеского разряда (мальчики и девочки) <u>1-комбинация</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ласточка (2) 2. Кувырок назад (1) 3. Стойка на лопатках (2) 4. Мост (2) 5. Складка ноги врозь (2) 6. Кувырок вперёд (1) <p><u>2-комбинация</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вальсет (2) 2. Колесо (4) Колесо (4)
Содержание программы для этапа Начальной подготовки свыше года обучения	
Задача	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом; 2. Повышение уровня физической подготовленности; 3. Развивать гибкость, координацию, силу, выносливость; 4. Развивать быстроту и качество выполнения акробатических элементов; 5. Совершенствование техники выполнения упражнений; 6. Познание основ хореографии; 7. Подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы; <p>Освоить и выполнить программу 2-го юношеского разряда</p>
ОФП	<p><u>Строевые упражнения:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение материала 1-го года обучения; 2. Общее понятие о колонне, дистанции, направляющий, замыкающий; 3. Перестроения из колонны по одному в 2, 3 и т. д. в движении; 4. Повороты направо, налево на месте, кругом прыжком; 5. Ходьба на наружной стороне стопы; 6. Ходьба выпадами; 7. Ходьба с переменным махом ног вперёд; 8. Бег широким шагом; 9. Бег с захлестыванием голени; 10. Бег скрестным шагом правым, левым боком; 11. Прыжки на правой, левой ноге подтягивая ногу; 12. Прыжки ноги врозь, скрестно; 13. Прыжки с поворотами. <p><u>Лазание, перелезание и преодоление препятствий</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение материала 1-го года обучения; 2. Лазание вверх–вниз по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами; 3. Переползание по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях и в упоре присев; 4. Лазание подтягиванием из положения лежа, по наклонной гимнастической скамейке, с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; 5. Перелезание через горку матов. <p><u>Общеразвивающие упражнения</u> <u>ОРУ с гимнастической палкой</u> <u>Подвижные игры:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Передал - садись»; 2. «Землемеры»; 3. «Рыбаки и рыбка»;

	<p>4. «Невод»;</p> <p>5. «Третий лишний»;</p> <p>6. «Стой!»</p>
<p>С</p> <p>Ф</p> <p>П</p>	<p>Повторение программы 1-го года обучения, увеличив количество и время выполнения.</p> <p><u>Упражнения для развития силы</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вис углом спиной на гимнастической стенке. Разведение и сведение прямых ног. Ноги поднять до прямого угла. 2. Выпрыгивания вверх с полного приседа. 3. Приседания на правой (левой) ноге «пистолетки» из стойки на одной ноге вторая прямая вперёд, с помощью опоры. 4. Из стоек носки вместе или развернуты под углом 45, 90, 180° поднимать прямую ногу в основных и промежуточных направлениях в различном темпе; то же с полуприседом и приседом на опорной, вставая на носок опорной, пружиня на опорной. 5. Упор лёжа на полу, ноги на возвышенной опоре (скамейка, стул) сгибание и разгибание рук. 6. Отжимания с отталкиванием руками от пола. 7. Сед в упоре сзади, поднимание и опускание прямых ног. 8. Лёжа на спине, руки вверх – в стороны, ноги вместе. Перенос прямых ног вправо – влево. Упражнение выполнять с касанием ног пола и без пауз. 9. Приседание на одной ноге, другая находится на повышенной опоре <p><u>Упражнения для развития выносливости</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на месте с высоким подниманием бедра; 2. Прыжки на скакалке на месте с продвижением вперёд. 3. Отталкивание руками в упоре лёжа, ноги вместе, спину держим ровно. 4. Из и. п. - основной стойки упора присев, прыжком в упор лёжа, в упор присев, в и. п. 5. Ходьба, бег длительное время; 6. Прыжки в упоре лёжа на месте и с продвижением вперёд. 7. Прыжки на двух ногах через скамейку. <p><u>Упражнения на развитие общей ловкости</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ с предметами и без предметов; 2. Прыжки со скакалкой, (на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др.); 3. Подвижные и спортивные игры. 4. Ходьба в мосту руками, ногами вперёд. 5. «Зеркальные» упражнения. Выполнение упражнений в другую сторону. 6. Прыжки на батуте: в сед, с поворотами, соединять по 5-6 прыжков подряд. <p><u>Упражнения на развитие специальной ловкости</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок на руки, согнутые в локтях, а затем кувырок вперёд через голову. <p><u>Упражнение можно делать до десяти кувырков подряд после его освоения.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Стойка на руках с подготовкой к последующей ходьбе. 3. Ходьба на руках. 4. Прыжки на батуте поворотами на 180-360 градусов с падениями на спину, колени, живот, сальто назад и вперёд с поворотами на 180-360 градусов. 5. Упражнения на снарядах. <p><u>Упражнения на развитие быстроты</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная). 2. Пресс на время. 3. Бросание и ловля мяча от стены на время. 4. Полосы препятствий и эстафеты. <p><u>Упражнения на развитие гибкости</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. С гимнастической палкой выкруты в плечевых суставах. 2. Полушпагаты и шпагаты. 3. У опоры «фронтальное» равновесие.

	<p>4. Из седа ноги врозь на полу - наклон вперёд до касания грудью пола.</p> <p>5. Мост - складка.</p> <p>6. Мост на предплечьях.</p> <p>7. Складка ноги вместе, руками хват за пятки.</p> <p>8. Шпагаты с провисанием.</p> <p><u>Упражнения на развитие прыгучести</u></p> <p>1. Запрыгивание (затем спрыгивание) на возвышенность (50 см) двумя ногами.</p> <p>2. Серийные прыжки с отягощениями.</p> <p>3. Прыжки с ног на руки и обратно.</p> <p>4. Серийные прыжки с отягощениями.</p> <p>5. Прыжки вверх из приседа с продвижением вперёд.</p> <p><u>Упражнения на развитие равновесия</u></p> <p>1. Стоя на носке правой ноги, руки на поясе; выполнить 8-10 маховых движений прямой левой ногой вперед-назад (с полной амплитудой движений). То же другой ногой.</p> <p>2. Стойка на носках (пятках) на двух, одной ноге на возвышенности.</p> <p>3. Ходьба на носках по гимнастическому бревну. То же с поворотами и ускоренном темпе. Выполнять приседы, упоры и др.</p> <p>4. Различные равновесия: «Ласточка» «Фронтальное» «Затяжка одной» и др.</p> <p>5. Повороты на носке на 360, 540 градусов с удержанием равновесия</p>
<p>Т Т М</p>	<p><u>Хореография:</u></p> <p>1. Позиции ног – 1, 2, 3, 5-я.</p> <p>2. Демиплие. Приседания и полуприседания по 1, 2, 3, 5-й позициям.</p> <p>3. Releve. Релеве. Понятие «releve». Правила выполнения. Освоение техники выполнения.</p> <p>4. Battementteundu. Батман тандю в сторону, вперёд, назад по 1-й, 3-ей, 4-ой и 5-й позициям.</p> <p>5. Battementjete. Батман жете в сторону. Понятие «battementjete». Правила выполнения. Освоение техники выполнения.</p> <p>6. Танцевальный марш. Ритмический рисунок разных вариантов марша. Движение маршем по кругу, в парах, по диагонали, в колонне, в разном танцевальном темпе.</p> <p>7. Элементы польки. Ритмический рисунок польки. Подскоки на месте, вперед. Правила выполнения. Освоение техники выполнения. Галоп. Правила выполнения. Освоение техники выполнения.</p> <p>8. Приставной шаг вперёд, в сторону, назад.</p> <p>9. Переменный шаг вперёд, в сторону, назад.</p> <p>10. Сочетание галопа и подскоков.</p> <p>11. Элементы русского народного танца. Положения рук. «Хлопушки». Хлопки и хлопушки - одинарные, двойные и тройные (фиксирующие удары и скользящие удары): в ладони, по бедру, по голенищу. Правила выполнения. Освоение техники выполнения. Припадание, «гармошка», «ёлочка», «ковырялочка». Правила выполнения. Освоение техники выполнения.</p> <p><u>Акробатические упражнения:</u></p> <p><u>1. Длинный кувырок</u></p> <p>Упражнения:</p> <p>1) Кувырок вперед из упора присев, с постепенным увеличением расстояния между ногами и постановкой рук.</p> <p>2) С незначительного возвышения.</p> <p>3) С постановкой рук на ориентиры (линия, флажок, стык матов и др.).</p> <p>Страховка и помощь: оказывают стоя сбоку, под грудь и ноги или стоя несколько сзади и подталкивая исполняющего вперед за пояс для увеличения длины кувырка.</p> <p><u>2. Кувырок прыжком</u></p> <p>Упражнения:</p>

- 1) Кувырок вперед в упор присев.
- 2) Кувырок вперед выставляя руки подальше вперед, с повышенной опоры.
- 3) С небольшим прыжком в длину вверх-вперед.
- 4) С постепенным увеличением фазы полета, через различные препятствия или через партнеров.

Страховка и помощь: оказывают стоя сбоку, под грудь и ноги.

3. Кувырок назад согнувшись

Упражнения:

- 1) Кувырок назад в группировке через плечо.
- 2) Стойка на лопатках.
- 3) Из упора лежа согнувшись разогнуться в тазобедренных суставах и вновь прийти в исходное положение.
- 4) Из упора лежа на бедрах перекаты вперед и назад.
- 5) В положении лежа на спине, руки в стороны, наклонить голову к левому плечу и повернуть кисть.
- 6) Стойка на правом плече, правая рука в сторону, левая опирается о пол у груди.
- 7) Из стойки на правом плече сделать перекат назад прогнувшись через грудь и живот в упор лежа на бедрах.

Страховка и помощь: оказывают стоя сбоку за ноги.

4. Стойка на голове

Упражнения:

- 1) Стойка на лопатках на полу;
- 2) Вис прогнувшись на гимнастической стенке или кольцах;
- 3) Из упора присев, руки впереди стоп на 20 см, наклониться вперед и, разгибая ноги, опереться головой и руками на горку из 3-4 матов;
- 4) В упоре лежа, носки на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук;
- 5) Из упора присев, руки на горке из трех матов, стойка на голове, согнув ноги; из упора лежа с помощью 2-х партнеров, которые, стоя сбоку поднимают за бедра и голени, выполнить стойку на голове;
- 6) Стойка на голове толчком ног с опорой стопами о гимнастическую стенку;
- 7) Стойка на голове согнув ноги с последующим медленным выпрямлением туловища и ног до прямого положения с помощью;
- 8) Стойка на голове толчком ног с помощью, а затем самостоятельно;
- 9) Из основной стойки упор присев, стойка на голове согнув ноги, обозначить, выпрямиться, держать. Возвратиться в упор присев и встать в исходное положение.

5. Шпагаты

- 1) Шпагат левой (правой) - указывается нога, находящаяся впереди.
- 2) Прямой шпагат - сед с предельно развернутыми врозь ногами (в стороны).

6. Фронтальное равновесие

Техника выполнения. Стойка на левой ноге, правая – в сторону кверху с хватом правой рукой за стопу правой, левая рука в сторону.

7. Мост наклоном назад

Упражнения:

- 1) Опускаться в мост по стене.
- 2) Подниматься с моста по стене.
- 3) Выполняя мост руки ставить на возвышенность.

Страховка и помощь: придерживать руками под поясницу.

8. Стойка на руках

Упражнения:

- 1) Положение лежа на спине на полу, руки вверх;
- 2) Удержание напряжением мышц туловища прямой позы тела в стойке руки вверх;
- 3) В стойке руки вверх вытянуться в плечах с одновременным подниманием на носки;

- 4) Из основной стойки руки вверху с набивным мячом или с грифом штанги, поднимание и опускание плеч;
- 5) Стоя на расстоянии 2-х шагов от гимнастической стенки и опираясь руками о рейку, наклоны вперед, не сгибая руки и туловище;
- 6) Махи ногами назад с опорой руками о гимнастическую стенку;
- 7) Из основной стойки выпад толчковой ногой и постановка прямых рук на пол с удержанием плеч над опорой;
- 8) То же, но толчком одной и махом другой сменить положение ног постепенно поднимая таз как можно выше;
- 9) Из упора лежа на полу (тело прямое), с помощью 2-х партнеров, которые, стоя сбоку, поднимают за бедро и голени, выполнить стойку на руках;
- 10) Из основной стойки махом одной и толчком другой стойка на руках с оказанием помощи по движению, используя прием проводки;
- 11) Стойка на руках с опорой ногами о стену;
- 12) То же, но с опорой одной ногой о стену;
- 13) Толчком одной и махом другой стойка на руках с поддержкой и фиксацией;
- 14) Самостоятельное выполнение выхода в стойку на руках без фиксации;
- 15) Самостоятельное выполнение выхода в стойку на руках с фиксацией.

9. Курбет

Упражнения:

- 1) Выполнить курбет из стойки на руках на краю возвышения (подкидной трамплин, мостик или один-два мата) с мощным толчком руками.
- 2) Затем на дорожке.

Страховка и помощь: стоя сбоку и в момент отведения плеч и прогибания одной рукой под плечо, а другой под грудь помогать выполнить отталкивание, обеспечивая правильную осанку тела (округленное положение спины) во время сгибания в тазобедренных суставах.

10. Переворот с поворотом «рондат»

Упражнения:

- 1) Стойка на руках махом одной и толчком другой;
- 2) Быстрый переворот в сторону с округлой спиной и пробежкой по ходу движения;
- 3) Быстрый переворот в сторону с опорой на одну руку и пробежкой по ходу движения;
- 4) Поворот на 180° в стойке на руках с поддержкой за ноги;
- 5) Постановка ног и рук по прямой продольной линии;
- 6) Из стойки на руках на возвышении из 2—3 гимнастических матов курбет с быстрым разгибанием туловища, с помощью;
- 7) Курбет на ровном месте через веревочку, протянутую на высоте 60 см;
- 8) С темпового подскока (вальсета) переворот в сторону с поворотом в положении стоя согнувшись, со страховкой;
- 9) Проводка по рондату — делается переворот в сторону с места (с поддержкой) с остановкой в стойке на руках, соединением ног одновременно с поворотом на 90°, приземлением на ноги и разгибанием туловища;
- 10) Рондат на гимнастической скамейке;
- 11) Рондат в целом с места. То же с прыжком вверх. То же с темпового подскока (вальсета), с помощью;
- 12) Рондат с 2—3 шагов разбега через веревочку, протянутую на уровне пояса гимнаста со страховкой;
- 13) Рондат с 3-х шагов разбега с поддержкой под спину;
- 14) Рондат на дорожке с разбега самостоятельно.

11. Переворот с головы

Упражнения:

- 1) Стойка на голове толчком ног;
- 2) В стойке на голове, сгибание в тазобедренных суставах (ноги прямые) почти до касания пола носками и вновь разгибаясь, возвратиться в стойку на голову;
- 3) Стоя лицом к стенке на расстоянии полутора шагов толчком и махом прямых ног стойка на голове с ударом стопами о стену;
- 4) Стоя спиной к стене на расстоянии 1,5-2 шагов, опереться о стену лопатками и согнутыми руками за головой. Активно разогнув руки, наклонить голову назад и, подавая вперед колени и таз, прийти в основную стойку, руки вверх;
- 5) Лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах (ступни опираются о пол на ширине стопы), руки вперед. Партнер становится у головы исполнителя, берет его за руки. С помощью партнера, подав вперед колени и таз и наклонив голову назад, встать прогнувшись;
- 6) Из положения лежа согнувшись на лопатках, руки вперед, резко разгибая тело в тазобедренных суставах, выполнить вскок разгибом с помощью двух партнеров, держащих за руки;
- 7) Из упора лежа на лопатках согнувшись на возвышении из 3-х гимнастических матов, энергично разгибаясь в тазобедренных суставах, сильно оттолкнуться руками и выполнить вскок разгибом с помощью;
- 8) Из стойки на голове согнувшись на возвышении из 3—5 гимнастических матов, носки почти касаются мата, теряя равновесие назад резко разогнуться в тазобедренных суставах, оттолкнуться руками от мата и вскочить на ноги с помощью;
- 9) Переворот с головы с возвышения из 3—5 гимнастических матов с помощью. Постепенно высота уменьшается;
- 10) Переворот с головы через веревочку или руку партнера;
- 11) Переворот с головы на ровном месте (на дорожке) самостоятельно.

12. Перекидка на две ноги вперёд (назад)

Перекидки – это вращательные движения тела вперед или назад с переворачиванием через стойку на руках и мост.

Упражнения:

- 1) Движения вперед и назад в положении моста.
- 2) Стойка на руках.
- 3) Опускание в мост - вставание.

Страховка и помощь: стоя сбоку одной рукой под спину, а другой под колени помогать выполнить отталкивание.

Акробатические упражнения:

13. Стойка на голове, силой согнувшись

Упражнения:

- 1) Повторить стойку на голове согнув ноги.
- 2) Повторить стойку на голове.
- 3) Выполнить стойку на голове силой (не толкаться ногами).
- 4) Из упора присев, впереди поставить голову на опору и разогнуть ноги, не отрывая их от пола (туловище поставить вертикально) и вернуться в И.п.
- 5) То же, но толчком двух ног, поднять прямые ноги в стойку и вернуться в И.п.
- 6) Стойка, на голове силой согнувшись с помощью. При уверенном выполнении можно выполнять самостоятельно.

Рекомендации: Разгибаться только тогда, когда туловище будет вертикально. Выполнять медленно (силой).

14. Стойка на предплечьях

Стойка на руках толчком двух ног

Упражнения:

- 1) Повторить стойку на руках махом одной и толчком другой с помощью.
- 2) Из упора присев, подать плечи вперед (опереться на руки), толкаясь ногами незначительно оторвать их от опоры (стараясь туловище поставить вертикально).

3) То же, но одновременно толкаясь ногами выполнить стойку на руках согнув ноги (туловище и руки должны составлять прямую линию) с помощью (можно у стены).

4) То же с повышенной опоры (маты или мостик и т.п.)

5) То же, но разогнуть ноги в стойку с помощью (можно у стены).

6) Стойка на руках толчком двух ног на горизонтальной поверхности с помощью.

Рекомендации: для усиления толчка ногами можно выполнить 3 -5 упражнения, предварительно поставив руки на возвышенность (10-20 см).

Страховка и помощь: стоя сбоку и помогать за ноги. Ноги разгибать в стойку только после стойки, на руках согнув ноги.

15. Кувырок вперед из стойки на руках

Упражнения:

1) Кувырок вперед из различных исходных положений,

2) После остановки в стойке с помощью товарища,

3) Из стойки на руках выполнить падение лопатками на мат, не сгибая тело (на время);

4) В стойке на руках сделать дополнительное усилие (с помощью товарища) для выполнения падения на лопатки с прямыми руками.

Страховка и помощь: стоя сбоку и поддерживая за ноги.

16. Кувырок назад через стойку

Упражнения:

1) Из упора согнувшись поставить руки около плеч, выполнить разгибание в стойку с помощью товарища и вернуться в исходное положение несколько раз подряд.

2) Выполнить то же, но при активной помощи страхующего за ноги в момент разгибания.

Страховка и помощь: оказывают стоя сбоку.

17. Перекидка на одну ногу

Упражнения:

1) Мах ногой назад с опорой на руки.

2) Стойка на руках ноги в шпагат, зафиксировать.

3) Мост на одну ногу.

4) Выполнять полностью перекидку по наклонной поверхности.

Страховка и помощь: стоя сбоку под спину и свободную ногу.

18. Перекидка назад

Упражнения:

1) Перекидка толчком обеих ног со сгибанием одной в конце отталкивания (сгибаемая нога делает мах вперед, который помогает переворачиванию).

2) Затем перекидка с обеих ног.

3) С одной ноги следить за тем, чтобы мах другой ногой был направлен по ходу движения и помогал переворачиванию.

Страховка и помощь: стоя сбоку под спину и маховую ногу.

19. Арабское колесо вперед

Переворот назад «фляк»

Упражнения:

1) Прыжок назад с места толчком двумя ногами (на дальность);

2) Сед назад на возвышение (стул, ногу партнера и т.п.) с почти прямыми ногами в основном назад, а не вниз;

3) Полуприсед с отведением рук до отказа назад с небольшим наклоном плеч вперед и потерей равновесия назад;

4) Из основной стойки руки вверх, наклоняясь назад, мост;

5) Из моста, с помощью одного или двух партнеров, оттолкнувшись ногами, выйти в стойку на руках и затем, сгибаясь, стать на ноги;

6) Медленное переворачивание назад, прогнувшись, через руки двух партнеров;

7) Медленный переворот назад с помощью партнера. Из основной стойки, руки вверх, партнер, стоя спиной к исполнителю, берет за лучезапястные суставы и, округляя

	<p>спину, наклоняется вперед, ставя его руки на пол перед собой. При этом исполняющий ложится на спину партнера, наклоняя голову назад, прогибаясь в пояснице и расслабляя ноги. Затем партнер, подталкивая исполнителя, переворачивает его;</p> <p>8) Прыжок назад-вверх с хлестообразным махом руками вверх-назад. Партнер останавливает вращение, поддерживая сзади за шею или лопатки;</p> <p>9) Прыжок назад-вверх с активным махом руками вверх-назад за голову и приземлением на спину на горку матов высотой до уровня поясницы;</p> <p>10) Прыжок назад в стойку на руках с помощью;</p> <p>11) Из стойки на руках на возвышенной опоре прыжок с рук на ноги с мощным подхлестывающим махом ногами (курбет);</p> <p>12) Из наклонной стойки на руках со сгибанием голени и опорой стопами о гимнастическую стенку прыжок с рук на ноги (курбет);</p> <p>13) В стойке на руках, потеряв равновесие, вперед, выполнить курбет;</p> <p>14) Курбет на дорожке с помощью и самостоятельно;</p> <p>15) Соединение прыжка назад в стойку на руках и курбета с помощью партнера или на лонже;</p> <p>16) Переворот назад (фляк) с места на наклонной плоскости с помощью;</p> <p>17) Фляк с постановкой рук на пониженную опору и выполнением курбета с высоты. Соотношение высот мест опоры: 0,4:0,3:0,2м;</p> <p>18) Фляк, стоя лицом к стенке или горке матов, с помощью и страховкой;</p> <p>19) Фляк толчком ногами с пониженной опоры со страховкой;</p> <p>20) Самостоятельное выполнение переворота назад (фляка) с места на дорожке;</p> <p>21) Выполнение фляка после курбета со страховкой.</p> <p><u>20. Сальто вперед в группировке (переднее сальто)</u></p> <p>Упражнения:</p> <p>1) Стоя на одной ноге, освоить правильную группировку другой ногой; Прыжок вверх с места толчком двух ног без взмаха руками;</p> <p>2) То же со взмахом руками вперед-вверх;</p> <p>3) С разбега стопорящий наскок и прыжок вверх с прямым телом в сочетании с энергичным взмахом руками вперед-вверх;</p> <p>4) То же, но с приземлением на горку матов или на руки партнера;</p> <p>5) С разбега толчком двух кувырок вперед на горку матов с опорой руками;</p> <p>6) То же, но без опоры руками;</p> <p>7) Из приседа на корпусе коня кувырок вперед с приземлением на мат;</p> <p>8) С разбега $\frac{3}{4}$ сальто вперед (на спину) на горку матов;</p> <p>9) Постепенно уменьшая высоту горки матов, выполнить сальто в сед или в упор присев;</p> <p>10) Переднее сальто с места на поясе для страховки с возвышения и на ровном месте;</p> <p>11) Сальто вперед (с батута, подкидного мостика, трамплина) в яму с поролоном;</p> <p>12) Сальто вперед с 3—5 шагов разбега толчком о пружинный мостик с помощью;</p> <p>13) Сальто вперед через веревочку, протянутую перед горкой матов, со страховкой;</p> <p>14) Сальто вперед через веревочку, понижая высоту приземления, постепенно убирая маты, со страховкой;</p> <p>15) Сальто вперед на дорожке с помощью, а затем самостоятельно.</p> <p><u>Соревновательная деятельность</u></p>
Содержание программы для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения	
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление здоровья обучающихся; 2. Развивать физические качества: гибкость, координацию, силу, выносливость, ловкость; 3. Развивать быстроту и качество выполнения акробатических элементов; 4. Совершенствование техники выполнения упражнений; 5. Повышение уровня культуры движений; 6. Подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП

	соответствующей возрастной группы; 7. Выполнить программу 1-юношеского разряда
О Ф П	<p><u>Строевые упражнения:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение материала начальной подготовки; 2. Перестроение из одной шеренги в две, в три; 3. Изучение приёмов размыкание и смыкание; 4. Мягкий шаг - выполняется с носка с широким перекатом на пятку, слегка сгибая опорную ногу; 5. Перекатный шаг - выполняется с носка на всю ступню перекатом. При постановке на пол нога слегка сгибается и выпрямляется при выносе другой ноги вперед; 6. Бег «змейкой»; 7. Бег с поворотом вокруг себя; 8. Бег на носках; 9. Прыжки на месте с различной высотой подскока и взмахом руками; 10. Прыжки вверх: с двух, трёх шагов. <p><u>Лазание, перелезание и преодоление препятствий</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение материала 3-го года обучения; 2. Лазание по гимнастической стенке одновременными прыжками вверх или в сторону; 3. Лазание по канату. <p><u>Общеразвивающие упражнения</u></p> <p><u>Комплекс ОРУ с обручем:</u></p> <p><u>Подвижные игры:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Охотники и утки» 2. «Перестрелка»
С Ф П	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение программы группы начальной подготовки 3-го года обучения, с увеличением количества и времени выполнения. 2. Упражнения с вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве. 3. Прыжки на батуте. Комбинации из 4-6 прыжков: ноги врозь, в группировке, согнувшись, с поворотами в сед, в положение лёжа на спине (животе) и др. 4. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, стоялки, брусья, «конь», бревно) для развития силы, ловкости, и других физических качеств. <p><u>Техническая подготовка (специальная двигательная подготовка)</u></p> <p>, партнер переворачивает исполнителя;</p> <ol style="list-style-type: none"> 9) То же, но партнер становится к исполнителю спиной и захватывает его за голеностопные суставы с дальнейшим переворачиванием на ноги; 10) Переворот вперед с 3-х шагов разбега с помощью двух партнеров, которые, взявшись за руки, располагаются лицом друг к другу и боком к линии разбега. Руки партнеров должны встречать ноги исполнителя; 11) партнер лежит на спине с согнутыми ногами, руки вперед. Исполнитель с 2—3 шагов выполняет переворот вперед с опорой руками о колени партнера, а плечами о его кисти; 12) Переворот вперед с приземлением на возвышение из 2-х матов, постепенно количество матов увеличивается до пяти (руки ставить до матов). Выполняется с помощью; 13) Переворот вперед с темпового подскока, толкаясь руками о гимнастический мостик с помощью; 14) Переворот вперед через сложенный вдвое гимнастический мат с помощью; 15) Переворот вперед с темпового подскока на дорожке с помощью, а затем самостоятельно. <p>3. Переворот вперед на одну ногу</p>

	<p>4. Фляк на колено</p> <p>5. Фляк в упор лёжа.</p>
Т Т М	<p><u>Хореография:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Постановка корпуса у станка. Правила поведения. Повторение правил постановки корпуса. 2. Классический экзерсис изученных движений. Повторение правил выполнения demi-plie, releve, battementteundu и battementjete в сторону. 3. Battementteundu. Батмантандю вперед. Понятие «battement» вперед. Правила выполнения «battementteundu» вперед. Освоение техники выполнения. 4. Battementjete. Батман жете вперед. Правила выполнения. Освоение техники выполнения. 5. Grandplie. Гранд плие. Понятие «grandplie». Правила выполнения. Освоение техники выполнения. 6. Battementsoutenu. Батман сотеню в сторону. Понятие «battement soutenu». Правила выполнения «battementsoutenu» в сторону. Освоение техники выполнения. 7. Элементы классического танца. Простые туры. Освоение техники выполнения. Двойные туры. Освоение техники выполнения. Вальсовые элементы: вальсовый шаг, balanse. Освоение техники выполнения. 8. Элементы народного танца. Характерные различия классического и народного танца. Правила выполнения. Освоение техники выполнения. <p><u>Акробатические упражнения:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перекидка вперёд (назад) со сменой ног 2. Переворот вперед <p>Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Переворот с головы; 2) Стойка на руках махом одной ногой и толчком другой у стены; 3) Различные прыжки в упоре лежа и в стойке на руках; 4) Махам одной ногой и толчком другой стойка на руках с одновременным ударом стопами о гимнастический мат, висящий на гимнастической стенке (в момент удара о мат, ноги должны быть уже соединены); 5) Махом одной ногой и толчком другой стойка на руках. Партнер стоя сбоку, рукой ограничивает движение ног назад; 6) Подскок в стойке на руках с отталкиванием от жесткой опоры и пружинного мостика с помощью; 7) То же на плечо партнера или горку матов; 8) Партнер, наклонившись вперед с округленной спиной, захватывает запястья исполнителя находящегося в стойке на руках. Исполняющий прогибается в грудной и поясничной частях позвоночника и ложится на спину партнера. Медленно выпрямляясь. <p><u>Соревновательная деятельность</u></p>
Содержание программы для учебно-тренировочных групп 2-го – 4-го года обучения	
За да чи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сохранение и укрепление здоровья; 2. Развивать физические качества: гибкость, координацию, силу, выносливость, ловкость; 3. Формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля; 4. Совершенствование уровня культуры движений; 5. Подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы; 6. Выполнить программы 3 и 2-спортивных разрядов; 7. Освоить программу 1 спортивного разряда.
О Ф П	<p><u>Строевые упражнения:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение материала 1-го года обучения; 2. Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступом;

	<p>3. Пружинный шаг - выполняется пружинно и упруго, с ярко выраженными колебаниями в вертикальной плоскости;</p> <p>4. Острый шаг - выполняется резко, отрывисто, нога ставится на полупальцы, подъем вытянут до предела, голень находящейся впереди ноги параллельна голени другой;</p> <p>5. Ходьба на носках в полуприседе;</p> <p>6. Бег прыжками. Выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперед-вверх;</p> <p>7. Бег в быстром темпе;</p> <p>8. Прыжки «галоп» с правой, левой ноги;</p> <p>9. Прыжки с поворотами на 90, 180, 360, 540, 720 градусов.</p> <p><u>Лазание, перелезание и преодоление препятствий</u></p> <p>1. Повторение материала 1-го года обучения;</p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке одновременными прыжками вверх или в сторону на скорость;</p> <p>3. Лазание по канату на скорость.</p> <p><u>Общеразвивающие упражнения</u></p> <p>Комплекс ОРУ: для профилактики и исправления нарушений осанки</p> <p><u>Подвижные игры</u></p> <p>Повторение пройденного материала, эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий их гимнастических снарядов.</p>
<p>С Ф П</p>	<p>Специальная физическая подготовка (СФП), направлена на развитие специальных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести и функции равновесия. Средствами (СФП) являются: упражнения максимальной, статической и «взрывной» силы. Выполняются такие упражнения как: подтягивания, сгибания и разгибания рук, ног, туловища. Приседания: с партнером, в парах, с отягощением. Удержание статических положений: с максимальным весом, «до отказа». Гибкости позвоночного столба. Подвижности в плечевых, тазобедренных, голеностопных суставах - махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты индивидуально, в парах и группах.</p> <p>1. Повторение программы 1-го года обучения, с увеличением количества и времени выполнения.</p> <p>2. Прыжки с возвышенности 130 см на точность приземления.</p> <p>3. Упражнения на подкидных снарядах – батуте, трамплине, автокамере, гимнастическом мостике.</p> <p>4. Совершенствование техники упражнений с подсобными снарядами и тренажерами (стоялки, гантели, гимнастические палки, и др.) для развития чувства равновесия, баланса, силы ориентировки в пространстве пр.</p>
<p>Т Т М</p>	<p><u>Хореография:</u></p> <p>1. Повторение программы 1-го года обучения.</p> <p>2. Прыжки со сменой ног, с поворотом на 360 градусов, из 1, 2, 5-й позиций с остановками после каждого прыжка.</p> <p>3. Танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону, переменный шаг в сторону и вперед с поворотом кругом, русский шаг, шаг польки.</p> <p>4. Упражнения без опоры – повороты головы, наклоны вперед, назад, в стороны (простое пор бра).</p> <p>5. Прыжки – подскоки из 1-й и 2-й позиций (соте - подскоки из 1-й позиции во 2-ю; эшапе – подскоки из 2-й позиции в 1-ю), махом одной и толчком другой с приземлением на две ноги, то же с поворотом.</p> <p><u>Акробатические упражнения:</u></p> <p>1. Сальто назад в группировке</p> <p>Упражнения:</p> <p>1) Повторить группировку в положении лежа на спине и кувырок назад;</p>

	<p>2) Выполнить прыжок вверх с места и с рондата в высокий «отскок» без группировки и с группировкой с помощью партнера или на горку матов;</p> <p>3) То же, но в соединении с кувырком назад; сальто с места в группировке с помощью партнера, с подкидного мостика, с небольшого возвышения и самостоятельно.</p> <p>Страховка и помощь оказываются рукой под поясицу для увеличения высоты и быстроты вращения; одной рукой под спину или под грудь и плечо при приземлении.</p> <p>2. Сальто назад согнувшись</p> <p>3. Сальто назад прогнувшись «бланш»</p> <p>Упражнения:</p> <p>1. Прыжок назад — прямым телом на горку матов;</p> <p>2. Прыжок назад на руки, на возвышение с последующим перекатом;</p> <p>3. Темповый подскок, рондат, прыжок вверх;</p> <p>4. Стоя на полу многократно проимитировать мах руками на сальто. Мах должен быть быстрым, хлестким и не выше 45° от горизонтали плечевых суставов;</p> <p>5. Кувырок назад прогнувшись через плечо;</p> <p>6. Выполнение рондата или фляка с высокой скоростью вращения и перемещения;</p> <p>7. Лечь животом на возвышение из матов, ноги на весу, затем, прогибаясь и поднимая плечи вверх, слегка оттолкнуться руками от возвышения и, не сгибаясь в тазобедренных суставах встать на ноги;</p> <p>8. Рондат с последующим прыжком вверх-назад с помощью партнера, поддерживающего под спину;</p> <p>9. Прыжок на батуте вверх и назад как бы в стойку на голове с прямым телом, стараясь приземлиться в стойку вертикально сверху, выполняя с подвесным поясом для помощи;</p> <p>10. Сальто назад прогнувшись на батуте;</p> <p>11. Сальто назад прогнувшись с трамплина, приземляясь на горку матов и в поролоновую яму;</p> <p>12. Сальто назад прогнувшись с подкидывания гимнаста подступни сидящим партнером;</p> <p>13. Сальто назад прогнувшись после рондата и фляка на дорожке со страховкой.</p> <p>4. Перекидка назад в шпагат</p> <p>5. Маховое сальто вперед с поворотом на 180.</p> <p>6. Равновесие на одной руке с опорой свободной рукой «крокодил»</p> <p><u>Соревновательная деятельность</u></p>
	<p>Содержание программы для учебно-тренировочной группы 5-го года обучения.</p>
<p>Задачи</p>	<p>1. Сохранение и укрепление здоровья;</p> <p>2. Развивать физические качества: гибкость, координацию, силу, выносливость, ловкость;</p> <p>3. Освоение допустимых тренировочных нагрузок;</p> <p>4. Освоить навыки самосовершенствования, самоконтроля;</p> <p>5. Воспитание волевых качеств обучающихся;</p> <p>6. Совершенствование хореографической подготовки, артистизма;</p> <p>7. Овладение навыками судейства;</p> <p>8. Подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы;</p> <p>9. Выполнить программу 1-спортивного разряда;</p> <p>10. Освоить программу Кандидата Мастера Спорта (КМС);</p>
<p>ОФП</p>	<p><u>Строевые упражнения:</u></p> <p>1. Повторение материала 1-го и 2-го годов обучения;</p> <p>2. Перестроение из шеренги уступом;</p> <p>3. Построение в круг. Перестроение из одного круга в два;</p> <p>4. Ходьба с закрытыми глазами;</p>

	<p>5. Ходьба скрестным шагом вперёд, правым, левым боком;</p> <p>6. Бег с отведением прямых ног вперёд, назад, в стороны;</p> <p>7. Бег скрестным шагом, правым, левым боком;</p> <p>8. Подскоки с изменением положений рук;</p> <p>9. Прыжки с захлестыванием ног назад.</p> <p><u>Лазание, перелезание и преодоление препятствий</u></p> <p>1. Повторение материала 2-го года обучения;</p> <p>2. Преодоление полос препятствий, включающих в себя: висы, упоры, простые прыжки, перелезание и лазание;</p> <p>3. Лазание по канату без помощи ног.</p> <p><u>Общеразвивающие упражнения</u></p> <p><u>Комплекс ОРУ: корригирующей гимнастики</u></p> <p><u>Подвижные игры:</u></p> <p>Повторение пройденного материала, эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий из гимнастических снарядов.</p>
<p>С Ф П</p>	<p>Специальная физическая подготовка (СФП), направлена на развитие специальных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести и функции равновесия. Средствами (СФП) являются: упражнения максимальной, статической и «взрывной» силы. Выполняются такие упражнения как: подтягивания, сгибания и разгибания рук, ног, туловища. Приседания: с партнером, в парах, с отягощением. Удержание статических положений: с максимальным весом, «до отказа». Гибкости позвоночного столба. Подвижности в плечевых, тазобедренных, голеностопных суставах - махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты индивидуально, в парах и группах.</p> <p>2. Повторение программы 2-го года обучения, с увеличением количества и времени выполнения.</p> <p>3. Упражнения для вестибулярного аппарата: вращение (повороты) на носке на 360 и 540 градусов, прыжки с поворотами на 180 градусов 5-6 раз в темпе.</p> <p>4. Прыжки на батуте: с поворотами на 360 и 540 градусов в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжок на спину, поворот на 360 градусов и встать; прыжки с высоким взлётом вверх; сальто группированное, согнувшись вперёд и назад в чередовании с прыжками.</p> <p>5. Упражнения с тренажёрами: стойка на одной руке с опорой или поддержкой на стоянках, и стойки силой на руках; балансирование с различными предметами.</p> <p>6. Темповые броски партнёра: темповые прыжки в плечах партнёра.</p> <p>Техническая подготовка (специальная двигательная подготовка)</p> <p>Хореография:</p> <p>1. Повторение программы 2-го года обучения.</p> <p>2. Раздел 2. Battementteundu. Батман тандю назад. Понятие «battement назад». Правила выполнения battementteundu назад. Освоение техники выполнения.</p> <p>3. Battementtjete. Батманжете назад. Правила выполнения battementtjete назад. Освоение техники выполнения.</p> <p>4. Battement soutenu. Батмансотеню назад. Правила выполнения battementsoutenu назад. Освоение техники выполнения.</p> <p>5. Rond de jambe parterre. Ронд де жамб пар пеpp. Понятие «rond de jambe par terre». Правила выполнения ronddejambdeparterre. Освоение техники выполнения.</p> <p>6. Rond de jambeenl'air. Ронд де жамб ан леар. Понятие «rond de jambeenl'air». Правила выполнения ronddejambeenl'air. Освоение техники выполнения.</p> <p>7. У опоры из 1-й позиции приведение согнутой ноги под колено опорной ноги (пассе); касание опорной ноги носком свободной ноги (купе); отведение ноги на 45, 90 градусов во всех направлениях (девлопе).</p> <p>8. Без опоры прыжки: открытый, закрытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног, шагом, в кольцо</p>

	<p>Акробатические упражнения:</p> <p>1.Маховое сальто</p> <p>Упражнения:</p> <p>1. Колесо вперед прыжком (движением рук назад).</p> <p>2. На месте имитация движений махового сальто.</p> <p>3. Маховое сальто с трамплина (на поясе для страховки); в полете не сгибаться, а возможно больше увеличивать прогиб, тянуться маховой ногой назад.</p> <p>4. С 2—3 шагов маховое сальто (на поясе).</p> <p>5. Многократное повторение махового сальто на поясе, а затем со страховкой и без нее.</p> <p>2. Полпируэта назад</p> <p>3. Арабское сальто в группировке.</p> <p>4. Твист в группировке</p> <p>5. Сальто вперед прогнувшись «бланш»</p> <p>6. Полпируэта вперёд</p> <p>Соревновательная деятельность</p>
Т Т М	<p><u>Хореография:</u></p> <p>1. Повторение программы 2-го года обучения.</p> <p>2. Раздел 2. Battementteundu. Батман тандю назад. Понятие «battement назад». Правила выполнения battementteundu назад. Освоение техники выполнения.</p> <p>3. Battementjete. Батманжете назад. Правила выполнения battementjete назад. Освоение техники выполнения.</p> <p>4. Battement soutenu. Батмансотеню назад. Правила выполнения battementsoutenu назад. Освоение техники выполнения.</p> <p>5. Rond de jambe parterre. Ронд де жамб пар перр. Понятие «rond de jambe par terre». Правила выполнения ronddejambdeparterre. Освоение техники выполнения.</p> <p>6. Rond de jambeenl'air. Ронд де жамб ан леар. Понятие «rond de jambeenl'air». Правила выполнения ronddejambeenl'air. Освоение техники выполнения.</p> <p>7. У опоры из 1-й позиции приведение согнутой ноги под колено опорной ноги (пассе); касание опорной ноги носком свободной ноги (купе); отведение ноги на 45, 90 градусов во всех направлениях (девлопе).</p> <p>8. Без опоры прыжки: открытый, закрытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног, шагом, в кольцо</p> <p><u>Акробатические упражнения:</u></p> <p>1.Маховое сальто</p> <p>Упражнения:</p> <p>1. Колесо вперед прыжком (движением рук назад).</p> <p>2. На месте имитация движений махового сальто.</p> <p>3. Маховое сальто с трамплина (на поясе для страховки); в полете не сгибаться, а возможно больше увеличивать прогиб, тянуться маховой ногой назад.</p> <p>4. С 2—3 шагов маховое сальто (на поясе).</p> <p>5. Многократное повторение махового сальто на поясе, а затем со страховкой и без нее.</p> <p>2. Полпируэта назад</p> <p>3. Арабское сальто в группировке.</p> <p>4. Твист в группировке</p> <p>5. Сальто вперед прогнувшись «бланш»</p> <p>6. Полпируэта вперёд</p> <p>Соревновательная деятельность</p>
Содержание программы для этапах совершенствования спортивного мастерства	
За да чи	<p>1. Укрепление здоровья и закаливание организма;</p> <p>2. Освоение допустимых тренировочных нагрузок;</p> <p>3. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности;</p> <p>4. Совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств;</p>

	<p>5. Совершенствование хореографической подготовки, артистизма;</p> <p>6. Совершенствование навыков судейства;</p> <p>7. Подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы;</p> <p>8. Выполнить программу КМС, МС.</p>
О Ф П	<p><u>Строевые упражнения:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение материала 3-го года обучения; 2. Построения и перестроения на месте и в движении; 3. Высокий шаг - выполняется с высоким подниманием бедра, голень выносится махом вперед и держится параллельно опорной ноге, руки движутся свободно. 4. Широкий шаг – ходьба выпадами. Нога, находящаяся сзади, прямая на носке, туловище слегка наклонено вперед, голова прямо. Руки свободно движутся в боковой плоскости. 5. Бег с изменением скорости; 6. Бег со сменой направления: по диагонали, «змейкой», «противоходом»; 7. Прыжки с подтягиванием согнутых ног к груди; 8. Прыжки с приседа вверх; 9. Совершенствование изученных упражнений. <p><u>Лазание, перелезание и преодоление препятствий</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение материала 3-го года обучения; 2. Преодоление полос препятствий, включающих в себя: висы, упоры, простые прыжки, перелезание и лазание на скорость; 3. Совершенствование техники лазания по канату. <p><u>Общеразвивающие упражнения</u></p> <p><u>Подвижные игры:</u></p> <p>Повторение пройденного материала, эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий из гимнастических снарядов.</p>
С Ф П	Дальнейшее совершенствование тренировочного материала из программы 3-го года обучения с повышением требований к технике и частоте выполнения.
Т Т М	Повторение и совершенствование техники выполнения программного материала 3-го года обучения с повышением требований к качеству и разнообразию соединений программы 1 спортивного разряда.

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Таблица №19

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая

	физического развития и укрепления здоровья человека			культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТ	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

				подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ССМ	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической

	подготовка			подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТ «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА» (указываются с учетом главы V ФССП)

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная акробатика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная акробатика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная акробатика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная акробатика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки (указываются с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП) предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) 1;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 19

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Дорожка акробатическая	комплект	1
3.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	штук	10
4.	Ковер гимнастический	штук	1
5.	Лонжа страховочная	штук	1
6.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
7.	Магнезница	штук	1
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штук	4
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Музыкальный центр	штук	1
12.	Подставка - куб гимнастический	штук	1
13.	Подставка для страховки	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Стойки гимнастические	штук	10
17.	Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица № 20

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки													
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства								
					коли	срок	кол	срок	коли	срок	кол	срок					

				чество о	эксплу атаци и (лет)	иче ств о	эксплу атаци и (лет)	чество о	эксп луат ации (лет)	иче ств о	эксп луат ации (лет)
1	Бейсболка	штук	на занимающ егося	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (мужчины)	штук	на занимающ егося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающ егося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающ егося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Купальник гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (женщины)	штук	на занимающ егося	-	-	1	2	1	2	1	1
7	Носки	пар	на занимающ егося	-	-	2	1	4	1	6	1
8	Футболка	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Чешки гимнастические	пар	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	2	1
10	Шорты спортивные	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (указывается с учетом подпунктами 13.1 и 13.2. ФССП).

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (указывается с учетом подпункта 13.2. ФССП). Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная акробатика» а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (указывается с учетом подпунктами 13.1 ФССП), должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

6.3. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (указываются с учетом пункта 15 к ФССП) относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. -М.: ФиС,2004.
2. Ашмарин Б.А. , Теория и методика физического воспитания М. «Просвещение» 1979
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям.-М.:ФиС,1983.
4. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов.-М.: ФиС,1974.
5. Болобан В.Н. Юный акробат. - Киев: Здоров'я, 1982. - 160 с.
6. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров'я, 1986.- 128 с.
7. Васильева В.В., Физиология человека (учебник для техникумов физической культуры), М. «Физическая культура и спорт»,1984г.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
9. Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с.
10. Гимнастика: учебник для вузов /под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
11. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. -М., 1981.
12. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. -М.: ФиС,1981.
13. Железняк Ю.Д., Петров П., Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, М.: Издательский центр «Академия»2002г
14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
15. Коркин В.П. Спортивная акробатика. –М.:1981.
16. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. –М.,1989.
17. Курьсь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Т. 1,2,- Ставрополь, 1994. - 405 с.
18. Международные правила по спортивной акробатике для возрастной группы 11-16 лет AGE 2013-2016г.
19. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
20. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.

21. Пиллюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 7. - С. 38-39.
22. Свод правил по спортивной акробатике 2013-2016г.
23. Таблицы трудностей по спортивной акробатике 2013-2016г.
24. Царик А.В., Справочник работника ФК и С, 3-е издание доп. и испр.-М.: Советский спорт, 2005г
25. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» №1, М.: 2008г
26. Теория спорта: Учебник / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Вища школа, 1987.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
3. Министерство спорта РФ – www.minstm.gov.ru/
4. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики РФ – www.sportgymrus.ru/
5. Официальный сайт федерации художественной гимнастики РФ – www.vfrg.ru/
6. Официальный сайт прыжков на батуте РФ – www.trampoline.ru/
7. Официальный сайт федерации спортивной акробатики РФ – www.acro.ru/
8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru/
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
11. ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» - www.kgafk.ru/
12. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
13. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
14. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
15. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)