

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА  
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
МАУДО ДТД и М  
«6» июня 2019 г.  
Протокол № 3

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МАУДО ДТД и М  
Г.Н.Андреева  
«6» июня 2019 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивная акробатика»

Возраст учащихся: 5-18 лет  
Срок реализации: 7 лет

Авторы-составители:  
Кондратьева Е.В.,  
Кондратьева Е.П.,  
Гостищев К.В.,  
Незговорова О.В.,  
педагоги дополнительного образования

Калининград 2019 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной акробатике составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Спортивная акробатика - одно из основных средств физической культуры. Занятия способствуют наиболее успешному решению задач физического развития обучающихся и совершенствованию его двигательных способностей, формированию у обучающихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью. Разнообразие видов спортивной акробатики - женские, мужские, смешанные пары, тройки, четверки, а также разделение спортсменов на «нижних» и «верхних» позволяет заниматься этим видом спорта детям с различными физическими данными.

Разработка данной программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

Программа направлена на укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры, подготовку акробатов высокого уровня, участие в спортивных мероприятиях различного уровня, выполнения разрядных нормативов. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся.

**Новизна программы.** Новизна программы включает современные инновационные технологии, что позволяет внести такие изменения в общеразвивающую программу – создать резерв для групп спортивного совершенствования с углубленным учебным планом занятий направленных на достижение высоких спортивных результатов.

**Актуальность программы** данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

Занятия спортивной акробатикой развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде (коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся). Акцент в программе делается на то, чтобы привить обучающимся любовь к занятиям акробатикой и к здоровому образу жизни.

**Педагогическая целесообразность.** Предлагаемая программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоничному и всестороннему развитию обучающихся, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии. Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей обучающихся, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей.

**Отличительные особенности программы.** Разработана авторская методика последовательности изучения акробатических элементов – разработаны комплексы подводящих упражнений, к основным элементам акробатики. Комплексы разработаны на основе многолетнего опыта работы с обучающимися разных возрастов и отобраны по их доступности и эффективности усвоения; разработаны критерии оценки результативности по каждому году обучения, которые должны освоить обучающиеся.

Программа направлена на создание условий для получения детьми и подростками качественного дополнительного образования, совершенствование качества дополнительного образования, обновление содержания и педагогических технологий в условиях реализации Федерального проекта «Успех каждого ребенка».

**Цель:** раскрытие спортивного и творческого потенциала обучающихся, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение спортивной акробатике.

**Задачи.**

**Обучающие:**

- Обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость; базовым статическим элементам; основам техники исполнения акробатических элементов.
- Изучить балансовые элементы акробатики; вольтажные элементы акробатик; технику исполнения элементов индивидуальной работы.
- Обучать правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений.
- Обучать основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков.

**Развивающие:**

- Развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть); эстетические качества (музыкальность, выразительность).
- Развивать творческие способности детей, содействовать развитию духовному, нравственному, физическому совершенствованию.
- Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям акробатикой к здоровому образу жизни.

**Воспитательные:**

- Воспитывать физические, морально-этические и волевые качества; профилактика вредных привычек.
- Воспитывать умение общаться в коллективе, организованность, трудолюбие.
- Воспитывать творческую инициативную личность.

**Возраст обучающихся:** Программа разработана для детей 5 – 18 лет

**Принцип набора:** свободный, необходимое условие - наличие медицинской справки о состоянии здоровья, прохождение отборочного тестирования.

Состав групп постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход обучающихся из одной группы в другую.

**Срок реализации программы:** 7 лет

**Форма и режим занятий:** Занятия проходят в групповой форме. Оптимальное количество обучающихся в группе 10 - 12 человек, что связано с необходимостью страховки (поддержки) детей для обеспечения безопасности на занятиях. Занятия построены с учетом здоровьесберегающих технологий.

**Режим занятий:**

Занятия проходят в групповой форме:

1 год обучения – 144 часа, 4 часа в неделю - 2 раза в неделю по два часа.

2 год обучения – 216 часов, 6 часов в неделю - 3 раза в неделю по два часа.

3- 7 года обучения – 324 часа, 9 часов в неделю - 3 раза в неделю по 3 часа

Общее количество часов по программе: 1980 час.

**Планируемый результат:**

К концу первого года обучения обучающиеся должны знать:

- историю развития гимнастики и акробатики;
- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек;
- основы анатомии человека и правила гигиены;
- виды гимнастики, основы техники гимнастических упражнений
- приёмы страховки;
- формы классического танца;

должны уметь:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки;
- вести здоровый образ жизни;
- исполнять основные движения классического танца;
- применять актерское мастерство при выполнении акробатических этюдов

К концу второго года обучения воспитанники должны знать:

- строение и функции организма человека

- правила личной безопасности в экстренных ситуациях
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений

- нормы врачебного контроля
- технику соединения простых акробатических упражнений в единую композицию;
- основы соединения форм классического танца с акробатическими элементами

должны уметь:

- оказывать первую помощь при травмах;
- соединять отдельные акробатические элементы в связки;
- соединять формы классического танца с акробатическими элементами

К концу третьего года обучения воспитанники должны знать:

- строение и функции организма человека
- правила личной безопасности в экстренных ситуациях
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений

- нормы врачебного контроля
- технику выполнения акробатических элементов 2 юношеского разряда;
- основы соединения форм классического танца с акробатическими элементами

должны уметь:

- оказывать первую помощь при травмах;
- соединять отдельные акробатические элементы в связки;
- соединять формы классического танца с акробатическими элементами
- выполнять акробатические элементы 2 юношеского разряда в композиции;
- выполнить норматив 2 юношеского разряда

К концу четвертого года обучения воспитанники должны знать:

- строение и функции организма человека
- правила личной безопасности в экстренных ситуациях
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений

- нормы врачебного контроля
- технику выполнения акробатических элементов 1 юношеского разряда;
- основы соединения форм классического танца с акробатическими элементами

должны уметь:

- оказывать первую помощь при травмах;
- соединять отдельные акробатические элементы в связки;
- соединять формы классического танца с акробатическими элементами
- выполнять акробатические элементы 1 юношеского разряда в композиции;
- выполнить норматив 1 юношеского разряда

К концу пятого года обучения воспитанники должны знать:

- строение и функции организма человека;
- правила личной безопасности в экстренных ситуациях;
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;

- нормы врачебного контроля;
- технику выполнения акробатических элементов 3 взрослого разряда;
- основы соединения танцевальных композиций различных жанров с акробатическими элементами

должны уметь:

- оказывать первую помощь при травмах;
- соединять отдельные акробатические элементы в связки;
- соединять танцевальные композиции различных жанров с акробатическими элементами
- выполнять акробатические элементы 3 взрослого разряда в композиции;

- выполнить норматив 3 взрослого разряда

К концу шестого года обучения воспитанники должны знать:

- строение и функции организма человека;
- правила личной безопасности в экстренных ситуациях;
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;

- нормы врачебного контроля;

- правила соревнований по спортивной акробатике;

- правила судейства соревнований;

- технику выполнения акробатических элементов 2 взрослого разряда;

- основы соединения танцевальных композиций различных жанров с акробатическими элементами.

Должны уметь:

- оказывать первую помощь при травмах;

- соединять отдельные акробатические элементы в связки;

- соединять танцевальные композиции различных жанров с акробатическими элементами;

- выполнять акробатические элементы 2 взрослого разряда в композиции;

- выступать на соревнованиях различного уровня;

- выполнить норматив 2 взрослого разряда

К концу седьмого года обучения воспитанники должны знать:

- строение и функции организма человека;

- правила личной безопасности в экстренных ситуациях

- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений

- нормы врачебного контроля

- правила соревнований по спортивной акробатике;

- специальные требования к составлению композиций в своем виде акробатики;

- технику выполнения акробатических элементов 1 взрослого разряда;

- основы соединения танцевальных композиций различных жанров с акробатическими элементами.

Должны уметь:

- оказывать первую помощь при травмах;

- соединять отдельные акробатические элементы в связки;

- соединять танцевальные композиции различных жанров с акробатическими элементами;

- выполнять акробатические элементы 1 взрослого разряда в композиции;

- выступать на соревнованиях различного уровня;

- выполнить норматив 1 взрослого разряда

Ожидается, что в ходе реализации образовательной программы у обучающихся:

- сформируются общечеловеческие ценности и нравственные убеждения;

- улучшится адаптация в подростковой среде и обществе в целом;

- сформируются представления о здоровом образе жизни;

- выработается устойчивый интерес к выбранному виду деятельности;

- разовьются коммуникативные и рефлексивные навыки;

- сформируется стремление к самовыражению через спортивные мероприятия

### **Механизм оценивания образовательных результатов.**

Обучающиеся, освоившие данную программу, принимают участие в соревнованиях, концертных и показательных выступлениях различного уровня.

Критерии оценки каждого задания по баллам:

8-10 баллов – высокий уровень,

4-7 балла-средний уровень,

1-3 балла-низкий уровень.

Общая сумма баллов за каждое выполненное задание выявляет общий уровень подготовки обучающихся (шесть заданий по каждому году обучения).

Критерии оценки общего уровня подготовки обучающихся (общее количество баллов за выполнение всех зачетных заданий): достаточный уровень (до 19 баллов); средний уровень (20-49 баллов); высокий уровень (50-60 баллов).

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- коллективные и индивидуальные показательные выступления обучающихся;
- тестирование
- анкетирование
- соревнования
- проекты
- диагностика:

а) диагностика уровня обученности (педагогическое наблюдение; методы экспертной оценки педагога)

б) диагностика уровня воспитанности;

в) диагностика социализированности личности обучающихся (методика профессора Рожкова М.И.);

д) диагностика одаренности (метод идентификации одаренности, разработанный Д.Б. Богоявленской "Креативное поле");

е) диагностика степени удовлетворенности педагогов, обучающихся и родителей образовательным процессом (методика А.А. Андреева «Изучение удовлетворенности обучающихся внешкольной жизнью»; методики Е.Н. Степанова «Изучение удовлетворенности родителей жизнедеятельностью в образовательном учреждении» и «Изучение удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении»).

**Способы проверки результатов.**

Основными способами проверки результатов усвоения программного материала являются зачеты(тестирование) по изученным упражнениям, выполнение разрядных нормативов, открытые занятия, собеседования по материалам пройденных тем, защита творческих проектов.

Формами подведения итогов реализации программы являются коллективные и сольные показательные выступления обучающихся объединения на мероприятиях различного уровня, концерты, спортивные соревнования и конкурсы.

Программа для каждого состава (женской, мужской, смешанной пар, троек и четверок) составляется согласно уровню и направлению освоения элементов, правила вида спорта и специальных требований в конкретном виде акробатики и разрядном нормативе, заносится в тарифные листы. В течение года, по мере освоения элементов, тарифные листы корректируются, вносятся изменения, усложнения, дополнения.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **1- ый год обучения**

| №<br>п/п | Раздел. Модуль.                 | Количество часов |          |       |
|----------|---------------------------------|------------------|----------|-------|
|          |                                 | Теория           | Практика | Всего |
| 1        | Вводное занятие.                | 2                | -        | 2     |
| 2        | Общеразвивающие упражнения      | 1                | 9        | 10    |
| 3        | Упражнения на растяжку          | 1                | 9        | 10    |
| 4        | Упражнения на гибкость          | 0,5              | 9,5      | 10    |
| 5        | Базовые элементы хореографии    | 0,5              | 9,5      | 10    |
| 6        | Базовые балансовые элементы     | 0,5              | 9,5      | 10    |
| 7        | Упражнения на выносливость      | 0,5              | 9,5      | 10    |
| 8        | Упражнения на силу              | 0,5              | 9,5      | 10    |
| 9        | Базовые акробатические элементы |                  |          |       |
| 9.1      | Стойка на лопатках              | 0,5              | 9,5      | 10    |
| 9.2      | Стойка на голове                | 1                | 9        | 10    |
| 9.3      | Стойка на руках                 | 1                | 9        | 10    |

|     |                             |    |     |            |
|-----|-----------------------------|----|-----|------------|
| 9.4 | Колесо на двух руках        | 1  | 9   | 10         |
| 10  | Общая физическая подготовка | 1  | 29  | 30         |
| 11  | Промежуточная аттестация.   | -  | 2   | 2          |
|     | <b>Итого</b>                | 11 | 133 | <b>144</b> |

**Учебно-тематический план группы 1 года обучения (4 часа в неделю)**

| № занятия | Раздел.<br>Тема занятий                                                          | Разбивка часов |          | Общее кол-во часов |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|--------------------|
|           |                                                                                  | теория         | практика |                    |
| 1         | Вводное занятие<br>Техника безопасности на занятиях                              | 1 часа         | 1 часа   | 2 часа             |
| 2         | ОРУ, гибкость, растяжка, базовые элементы акробатики, Комплекс О и СФП           |                | 2 часа   | 2 часа             |
| 3         | ОРУ, гибкость, растяжка, базовые элементы баланса, Комплекс О и СФП              |                | 2 часа   | 2 часа             |
| 4         | ОРУ, гибкость, растяжка, базовые элементы хореографии, статика, Комплекс О и СФП |                | 2 часа   | 2 часа             |
| 5         | ОРУ, гибкость, растяжка, базовые элементы акробатики, Комплекс О и СФП           | 0,5 часа       | 1,5 часа | 2 часа             |
| 6         | ОРУ, гибкость, растяжка, базовые элементы акробатики, Комплекс О и СФП           |                | 2 часа   | 2 часа             |
| 7         | ОРУ, гибкость, растяжка, базовые элементы баланса, Комплекс О и СФП              |                | 2 часа   | 2 часа             |
| 8         | ОРУ, гибкость, растяжка, базовые элементы хореографии, статика, Комплекс О и СФП |                | 2 часа   | 2 часа             |
| 9         | ОРУ, гибкость, растяжка, базовые элементы акробатики, Комплекс О и СФП           | 0,5 часа       | 1,5 часа | 2 часа             |
| 10        | ОРУ, гибкость, растяжка, базовые элементы баланса, Комплекс О и СФП              |                | 2 часа   | 2 часа             |
| 11        | ОРУ, гибкость, растяжка, базовые элементы хореографии, статика, Комплекс О и СФП |                | 2 часа   | 2 часа             |
| 12        | ОРУ, гибкость, растяжка, базовые элементы акробатики, Комплекс О и СФП           | 1 час          | 1 часа   | 2 часа             |
| 12        | ОРУ, гибкость, растяжка, базовые элементы баланса, Комплекс О и СФП              |                | 2 часа   | 2 часа             |
| 14        | ОРУ, гибкость, растяжка, базовые элементы хореографии, статика, Комплекс О и СФП |                | 2 часа   | 2 часа             |
| 15        | ОРУ, гибкость, растяжка, базовые элементы акробатики, Комплекс О и СФП           |                | 2 часа   | 2 часа             |
| 16        | ОРУ, гибкость, растяжка, базовые элементы баланса, Комплекс О и СФП              |                | 2 часа   | 2 часа             |
| 17        | ОРУ, гибкость, растяжка, базовые элементы хореографии, статика, Комплекс О и СФП |                | 2 часа   | 2 часа             |
| 18        | ОРУ, гибкость, растяжка, базовые элементы акробатики, Комплекс О и СФП           |                | 2 часа   | 2 часа             |
| 19        | ОРУ, гибкость, растяжка, базовые элементы баланса, Комплекс О и СФП              |                | 2 часа   | 2 часа             |
| 20        | ОРУ, гибкость, растяжка, базовые элементы хореографии, статика,                  |                | 2 часа   | 2 часа             |

[illegible]

|    |                                                                                  |           |            |            |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|------------|
| 44 | ОРУ, гибкость, растяжка, базовые элементы хореографии, статика, Комплекс О и СФП |           | 2 часа     | 2 часа     |
| 45 | ОРУ, гибкость, растяжка, базовые элементы акробатики, Комплекс О и СФП           |           | 2 часа     | 2 часа     |
| 46 | ОРУ, гибкость, растяжка, базовые элементы баланса, Комплекс О и СФП              |           | 2 часа     | 2 часа     |
| 47 | ОРУ, гибкость, растяжка, базовые элементы хореографии, статика, Комплекс О и СФП |           | 2 часа     | 2 часа     |
| 48 | ОРУ, гибкость, растяжка, базовые элементы акробатики, Комплекс О и СФП           |           | 2 часа     | 2 часа     |
|    | <b>Итого</b>                                                                     | <b>11</b> | <b>133</b> | <b>144</b> |

## 2- ой год обучения

| № п/п | Раздел. Модуль.                            | Количество часов |          |       |
|-------|--------------------------------------------|------------------|----------|-------|
|       |                                            | Теория           | Практика | Всего |
| 1     | Вводное занятие.                           | 2                | -        | 2     |
| 2     | Общеразвивающие упражнения                 | 1                | 9        | 10    |
| 3     | Упражнения на растяжку                     | 1                | 9        | 10    |
| 4     | Упражнения на гибкость                     | 1                | 9        | 10    |
| 5     | Общая хореографическая подготовка          | 1                | 9        | 10    |
| 6     | Специальная физическая подготовка          | 1                | 9        | 10    |
| 7     | Развитие выносливости                      | 1                | 9        | 10    |
| 8     | Развитие силовых качеств                   | 1                | 9        | 10    |
| 9     | Статические элементы                       |                  |          |       |
| 9.1   | Стойка на голове                           | 5                |          | 5     |
| 9.2   | Фронтальное равновесие на обе ноги         | 5                |          | 5     |
| 9.3   | Угол ноги вместе и врозь                   | 10               |          | 10    |
| 9.4   | Стойка на груди                            | 10               |          | 10    |
| 10    | Акробатические элементы                    |                  |          |       |
| 10.1  | Стойка махом-кувырок                       | 10               |          | 10    |
| 10.2  | Колесо с опорой на одну руку               | 10               |          | 10    |
| 10.3  | Перекидка вперед на две ноги, на одну ногу | 10               |          | 10    |
| 10.4  | Перекидка назад махом одной ногой          | 10               |          | 10    |
| 10.5  | Полет – кувырок                            | 10               |          | 10    |
| 10.6  | Кувырок назад в стойку                     | 10               |          | 10    |
| 10.7  | Колесо на колено, в шпагат                 | 10               |          | 10    |
| 10.8  | Рондат с шага и подскока                   | 10               |          | 10    |
| 11    | Общая физическая подготовка                | 34               |          | 34    |
| 12    | Промежуточная аттестация.                  | -                | 2        | 2     |
|       | Итого за учебный год                       | 11               | 205      | 216   |

## Учебно-тематический план группы 2 года обучения (6 часов в неделю)

| № занятия | Раздел.<br>Тема занятий                                                                 | Разбивка часов |          | Общее кол-во часов |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|--------------------|
|           |                                                                                         | теория         | практика |                    |
| 1         | Вводное занятие<br>Техника безопасности на занятиях                                     | 2 часа         | 1 час    | 3 часа             |
| 2         | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 3         | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы                                           |                | 3 часа   | 3 часа             |

[illegible]

[illegible]

|    |                                                                                         |           |            |            |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|------------|
|    | Вольтижная композиция Комплекс О и СФП                                                  |           |            |            |
| 58 | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |           | 3 часа     | 3 часа     |
| 59 | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП | 1 час     | 2 часа     | 3 часа     |
| 60 | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |           | 3 часа     | 3 часа     |
| 61 | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |           | 3 часа     | 3 часа     |
| 62 | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |           | 3 часа     | 3 часа     |
| 63 | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |           | 3 часа     | 3 часа     |
| 64 | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |           | 3 часа     | 3 часа     |
| 65 | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |           | 3 часа     | 3 часа     |
| 66 | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП | 1 час     | 2 часа     | 3 часа     |
| 67 | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |           | 3 часа     | 3 часа     |
| 68 | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |           | 3 часа     | 3 часа     |
| 69 | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |           | 3 часа     | 3 часа     |
| 70 | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |           | 3 часа     | 3 часа     |
| 71 | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |           | 3 часа     | 3 часа     |
| 72 | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |           | 3 часа     | 3 часа     |
|    | <b>Итого</b>                                                                            | <b>11</b> | <b>205</b> | <b>216</b> |

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3- ий год обучения

| №<br>п/п | Раздел. Модуль.                                        | Количество часов |          |       |
|----------|--------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|
|          |                                                        | Теория           | Практика | Всего |
| 1        | Вводное занятие.                                       | 2                | -        | 2     |
| 2        | Теоретическая подготовка                               |                  |          |       |
| 2.1      | Техника безопасности на занятиях.                      | 2                | 1        | 3     |
| 2.2      | ФКиС в РФ, обзор развития акробатики в РФ              | 1                |          | 1     |
| 2.3      | Личная гигиена, закаливание, режим питания             | 3                | -        | 3     |
| 2.4      | О и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь. | 2                | 1        | 3     |
| 2.5      | Терминология. Правила соревнований.                    | 3                | -        | 3     |
| 3        | Практическая подготовка                                |                  |          |       |
| 3.1      | Общая физическая подготовка                            | 1                | 59       | 60    |
| 3.2      | Специальная физическая подготовка                      | 1                | 34       | 35    |
| 3.3      | Балансовые элементы                                    | 1                | 46       | 47    |
| 3.4      | Вольтижные элементы                                    | 1                | 46       | 47    |
| 3.5      | Индивидуальные элементы 1 категории                    | -                | 47       | 47    |
| 3.6      | Индивидуальные элементы 2 категории                    | -                | 35       | 35    |
| 3.7      | Хореографическая подготовка                            | -                | 36       | 36    |
| 4        | Промежуточная аттестация.                              | 1                | 1        | 2     |

|     |                         |                           |     |     |
|-----|-------------------------|---------------------------|-----|-----|
| 4.1 | Участие в соревнованиях | Не менее 4х стартов в год |     |     |
| 4.2 | Тестирование по ОиСФП   | Не менее 2х раз в год     |     |     |
|     | Итого за учебный год    | 18                        | 306 | 324 |

Учебно-тематический план группы 3 года обучения

| № занятия | Раздел.<br>Тема занятий                                                                 | Разбивка часов |          | Общее кол-во часов |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|--------------------|
|           |                                                                                         | теория         | практика |                    |
| 1         | Вводное занятие                                                                         | 3 часа         |          | 3 часа             |
| 2         | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 3         | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 4         | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 5         | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП | 0,5 часа       | 2,5 часа | 3 часа             |
| 6         | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 7         | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 8         | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 9         | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП | 0,5 часа       | 2,5 часа | 3 часа             |
| 10        | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 11        | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 12        | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП | 1 час          | 2 часа   | 3 часа             |
| 12        | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 14        | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 15        | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 16        | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 17        | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 18        | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 19        | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 20        | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 21        | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 22        | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |

[illegible]

[illegible]

[illegible]

|     |                                                                                         |    |        |        |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|--------|--------|
|     | Балансовая композиция Комплекс О и СФП                                                  |    |        |        |
| 103 | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 104 | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 105 | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 106 | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 107 | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 108 | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
|     | <b>Итого</b>                                                                            | 18 | 306    | 324    |

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4- ый год обучения

| №<br>п/п | Раздел. Модуль.                                        | Количество часов          |          |       |
|----------|--------------------------------------------------------|---------------------------|----------|-------|
|          |                                                        | Теория                    | Практика | Всего |
| 1        | Вводное занятие.                                       | 2                         | -        | 2     |
| 2        | Теоретическая подготовка                               |                           |          |       |
| 2.1      | Техника безопасности на занятиях.                      | 2                         | 1        | 3     |
| 2.2      | ФКиС в РФ, обзор развития акробатики в РФ              | 1                         |          | 1     |
| 2.3      | Личная гигиена, закаливание, режим питания             | 3                         |          | 3     |
| 2.4      | О и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь. | 2                         | 1        | 3     |
| 2.5      | Терминология. Правила соревнований.                    | 3                         |          | 3     |
| 3        | Практическая подготовка                                |                           |          |       |
| 3.1      | Общая физическая подготовка                            |                           | 55       | 55    |
| 3.2      | Специальная физическая подготовка                      |                           | 40       | 40    |
| 3.3      | Балансовые элементы                                    |                           | 46       | 46    |
| 3.4      | Вольтижные элементы                                    |                           | 46       | 46    |
| 3.5      | Индивидуальные элементы 1 категории                    |                           | 46       | 46    |
| 3.6      | Индивидуальные элементы 2 категории                    |                           | 39       | 39    |
| 3.7      | Хореографическая подготовка                            |                           | 35       | 35    |
| 4        | Промежуточная аттестация.                              | 1                         | 1        | 2     |
| 4.1.     | Участие в соревнованиях                                | Не менее 4х стартов в год |          |       |
| 4.2.     | Тестирование по ОиСФП                                  | Не менее 2х раз в год     |          |       |
|          | Итого за учебный год                                   | 18                        | 306      | 324   |

### Учебно-тематический план группы 4 года обучения

| №<br>занятия | Раздел.<br>Тема занятий                                                                 | Разбивка часов |          | Общее<br>кол-во<br>часов |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|--------------------------|
|              |                                                                                         | теория         | практика |                          |
| 1            | Вводное занятие                                                                         | 3 часа         |          | 3 часа                   |
| 2            | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа                   |
| 3            | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа                   |
| 4            | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа                   |
| 5            | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП | 0,5<br>часа    | 2,5 часа | 3 часа                   |

[illegible]

[illegible]

[illegible]

|     |                                                                                         |    |        |        |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|--------|--------|
| 87  | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |    | 2 часа | 3 часа |
| 88  | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 89  | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 90  | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 91  | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 92  | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 93  | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 94  | Инд. элементы 1 категории Баланс. Элементы Баланс.<br>Композиция Комплекс О и СФП       |    | 3 часа | 3 часа |
| 95  | Инд. элементы 2 категории Вольт. Элементы Вольт.<br>Композиция Комплекс О и СФП         |    | 3 часа | 3 часа |
| 96  | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 97  | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 98  | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 99  | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 100 | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 101 | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 102 | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 103 | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 104 | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 105 | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 106 | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 107 | Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы<br>Вольтижная композиция Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 108 | Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы<br>Балансовая композиция Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
|     | <b>Итого</b>                                                                            | 18 | 306    | 324    |

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 5 -ый год обучения

| №<br>п/п | Раздел. Модуль.                           | Количество часов |          |       |
|----------|-------------------------------------------|------------------|----------|-------|
|          |                                           | Теория           | Практика | Всего |
| 1        | Вводное занятие.                          | 2                | -        | 2     |
| 2        | Теоретическая подготовка                  |                  |          |       |
| 2.1      | Техника безопасности на занятиях.         | 2                | 1        | 3     |
| 2.2      | ФКиС в РФ, обзор развития акробатики в РФ | 1                |          | 1     |

|      |                                                        |                           |     |     |
|------|--------------------------------------------------------|---------------------------|-----|-----|
| 2.3  | Личная гигиена, закаливание, режим питания             | 3                         |     | 3   |
| 2.4  | О и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь. | 2                         | 1   | 3   |
| 2.5  | Терминология. Правила соревнований.                    | 3                         |     | 3   |
| 3    | Практическая подготовка                                |                           |     |     |
| 3.1  | Общая физическая подготовка                            |                           | 48  | 48  |
| 3.2  | Специальная физическая подготовка                      |                           | 43  | 43  |
| 3.3  | Балансовые элементы                                    |                           | 50  | 50  |
| 3.4  | Вольтижные элементы                                    |                           | 50  | 50  |
| 3.5  | Индивидуальные элементы 1 категории                    |                           | 40  | 40  |
| 3.6  | Индивидуальные элементы 2 категории                    |                           | 39  | 39  |
| 3.7  | Хореографическая подготовка                            |                           | 35  | 35  |
| 4    | Промежуточная аттестация.                              | 2                         | 2   | 4   |
| 4.1. | Участие в соревнованиях                                | Не менее 4х стартов в год |     |     |
| 4.2  | Тестирование по ОиСФП                                  | Не менее 2х раз в год     |     |     |
|      | Итого за учебный год                                   | 18                        | 306 | 324 |

**Учебно-тематический план группы 5 года обучения**

| № занятия                | Раздел.<br>Тема занятий                                                                                                 | Разбивка часов |          | Общее кол-во часов |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|--------------------|
|                          |                                                                                                                         | теория         | практика |                    |
| 1-ый период (аудиторный) |                                                                                                                         |                |          |                    |
| 1                        | Вводное занятие                                                                                                         | 3 часа         |          | 3 часа             |
| 2                        | Инд. элементы 1 категории<br>Балансовые элементы согласно тарифному листу.<br>Балансовая композиция<br>Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 3                        | Инд. элементы 2 категории<br>Вольтижные элементы согласно тарифному листу.<br>Вольтижная композиция<br>Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 4                        | Инд. элементы 1 категории<br>Балансовые элементы согласно тарифному листу.<br>Балансовая композиция<br>Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 5                        | Инд. элементы 2 категории<br>Вольтижные элементы согласно тарифному листу.<br>Вольтижная композиция<br>Комплекс О и СФП | 0,5 часа       | 2,5 часа | 3 часа             |
| 6                        | Инд. элементы 1 категории<br>Балансовые элементы согласно тарифному листу.<br>Балансовая композиция<br>Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 7                        | Инд. элементы 2 категории<br>Вольтижные элементы согласно тарифному листу.<br>Вольтижная композиция<br>Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 8                        | Инд. элементы 1 категории<br>Балансовые элементы согласно тарифному листу.<br>Балансовая композиция<br>Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 9                        | Инд. элементы 2 категории<br>Вольтижные элементы согласно тарифному листу.<br>Вольтижная композиция<br>Комплекс О и СФП | 0,5 часа       | 2,5 часа | 3 часа             |

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

|     |                                                                                                                         |    |        |        |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------|--------|
|     | Комплекс О и СФП                                                                                                        |    |        |        |
| 106 | Инд. элементы 1 категории<br>Балансовые элементы согласно тарифному листу.<br>Балансовая композиция<br>Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 107 | Инд. элементы 2 категории<br>Вольтижные элементы согласно тарифному листу.<br>Вольтижная композиция<br>Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 108 | Инд. элементы 1 категории<br>Балансовые элементы согласно тарифному листу.<br>Балансовая композиция<br>Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
|     | <b>Итого за аудиторный период</b>                                                                                       | 18 | 306    | 324    |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**6 ой год обучения**

| №<br>п/п | Раздел. Модуль.                                                                                           | Количество часов           |          |       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|-------|
|          |                                                                                                           | Теория                     | Практика | Всего |
| 1        | Вводное занятие.                                                                                          | 2                          | -        | 2     |
| 2        | Теоретическая подготовка                                                                                  |                            |          |       |
| 2.1      | Техника безопасности на занятиях.<br>Самоконтроль. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. | 2                          | 1        | 3     |
| 2.2      | ФКиС в РФ, обзор развития акробатики в РФ                                                                 | 1                          |          | 1     |
| 2.3      | Гигиена питания. Влияние физ. упражнений на организм обучающихся.                                         | 3                          |          | 3     |
| 2.4      | О и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь.                                                    | 2                          | 1        | 3     |
| 2.5      | Терминология. Правила соревнований.                                                                       | 3                          |          | 3     |
| 3        | Практическая подготовка                                                                                   |                            |          |       |
| 3.1      | Общая физическая подготовка                                                                               |                            | 37       | 37    |
| 3.2      | Специальная физическая подготовка                                                                         |                            | 42       | 42    |
| 3.3      | Балансовые элементы                                                                                       |                            | 58       | 58    |
| 3.4      | Вольтижные элементы                                                                                       |                            | 58       | 58    |
| 3.5      | Индивидуальные элементы 1 категории                                                                       |                            | 35       | 35    |
| 3.6      | Индивидуальные элементы 2 категории                                                                       |                            | 40       | 40    |
| 3.7      | Хореографическая подготовка                                                                               |                            | 35       | 35    |
| 4        | Промежуточная аттестация.                                                                                 | 2                          | 2        | 4     |
| 4.1      | Участие в соревнованиях                                                                                   | Не менее 5ти стартов в год |          |       |
| 4.2      | Тестирование по ОиСФП                                                                                     | Не менее 2х раз в год      |          |       |
|          | <b>Итого за учебный год</b>                                                                               | 18                         | 306      | 324   |

Учебно-тематический план группы 6 года обучения

| №<br>зая<br>ния          | Раздел.<br>Тема занятий                                                                                                 | Разбивка часов |          | Общее<br>кол-во<br>часов |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|--------------------------|
|                          |                                                                                                                         | теория         | практика |                          |
| 1-ый период (аудиторный) |                                                                                                                         |                |          |                          |
| 1                        | Вводное занятие                                                                                                         | 3 часа         |          | 3 часа                   |
| 2                        | Инд. элементы 1 категории<br>Балансовые элементы согласно тарифному листу.<br>Балансовая композиция<br>Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа                   |
| 3                        | Инд. элементы 2 категории                                                                                               |                | 3 часа   | 3 часа                   |

[illegible]

[illegible]

|    |                                                                                                                         |          |          |        |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|--------|
|    | Комплекс О и СФП                                                                                                        |          |          |        |
| 31 | Инд. элементы 2 категории<br>Вольтижные элементы согласно тарифному листу.<br>Вольтижная композиция<br>Комплекс О и СФП |          | 3 часа   | 3 часа |
| 32 | Инд. элементы 1 категории<br>Балансовые элементы согласно тарифному листу.<br>Балансовая композиция<br>Комплекс О и СФП |          | 3 часа   | 3 часа |
| 33 | Инд. элементы 2 категории<br>Вольтижные элементы согласно тарифному листу.<br>Вольтижная композиция<br>Комплекс О и СФП | 0,5 часа | 2,5 часа | 3 часа |
| 34 | Инд. элементы 1 категории<br>Балансовые элементы согласно тарифному листу.<br>Балансовая композиция<br>Комплекс О и СФП |          | 3 часа   | 3 часа |
| 35 | Инд. элементы 2 категории<br>Вольтижные элементы согласно тарифному листу.<br>Вольтижная композиция<br>Комплекс О и СФП |          | 3 часа   | 3 часа |
| 36 | Инд. элементы 1 категории<br>Балансовые элементы согласно тарифному листу.<br>Балансовая композиция<br>Комплекс О и СФП | 0,5 часа | 2,5 часа | 3 часа |
| 37 | Инд. элементы 2 категории<br>Вольтижные элементы согласно тарифному листу.<br>Вольтижная композиция<br>Комплекс О и СФП | 1 час    | 2 часа   | 3 часа |
| 38 | Инд. элементы 1 категории<br>Балансовые элементы согласно тарифному листу.<br>Балансовая композиция<br>Комплекс О и СФП |          | 3 часа   | 3 часа |
| 39 | Инд. элементы 2 категории<br>Вольтижные элементы согласно тарифному листу.<br>Вольтижная композиция<br>Комплекс О и СФП |          | 3 часа   | 3 часа |
| 40 | Инд. элементы 1 категории<br>Балансовые элементы согласно тарифному листу.<br>Балансовая композиция<br>Комплекс О и СФП |          | 3 часа   | 3 часа |
| 41 | Инд. элементы 2 категории<br>Вольтижные элементы согласно тарифному листу.<br>Вольтижная композиция<br>Комплекс О и СФП |          | 3 часа   | 3 часа |
| 42 | Инд. элементы 1 категории<br>Балансовые элементы согласно тарифному листу.<br>Балансовая композиция<br>Комплекс О и СФП |          | 3 часа   | 3 часа |
| 43 | Инд. элементы 2 категории<br>Вольтижные элементы согласно тарифному листу.<br>Вольтижная композиция<br>Комплекс О и СФП | 1 час    | 2 часа   | 3 часа |
| 44 | Инд. элементы 1 категории                                                                                               |          | 3 часа   | 3 часа |

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

|                                   |                                                                                                                         |    |        |        |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------|--------|
| 99                                | Инд. элементы 2 категории<br>Вольтижные элементы согласно тарифному листу.<br>Вольтижная композиция<br>Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 100                               | Инд. элементы 1 категории<br>Балансовые элементы согласно тарифному листу.<br>Балансовая композиция<br>Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 101                               | Инд. элементы 2 категории<br>Вольтижные элементы согласно тарифному листу.<br>Вольтижная композиция<br>Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 102                               | Инд. элементы 1 категории<br>Балансовые элементы согласно тарифному листу.<br>Балансовая композиция<br>Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 103                               | Инд. элементы 2 категории<br>Вольтижные элементы согласно тарифному листу.<br>Вольтижная композиция<br>Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 104                               | Инд. элементы 1 категории<br>Балансовые элементы согласно тарифному листу.<br>Балансовая композиция<br>Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 105                               | Инд. элементы 2 категории<br>Вольтижные элементы согласно тарифному листу.<br>Вольтижная композиция<br>Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 106                               | Инд. элементы 1 категории<br>Балансовые элементы согласно тарифному листу.<br>Балансовая композиция<br>Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 107                               | Инд. элементы 2 категории<br>Вольтижные элементы согласно тарифному листу.<br>Вольтижная композиция<br>Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 108                               | Инд. элементы 1 категории<br>Балансовые элементы согласно тарифному листу.<br>Балансовая композиция<br>Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| <b>Итого за аудиторный период</b> |                                                                                                                         | 18 | 306    | 324    |

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 7ой год обучения

| №<br>п/п | Раздел. Модуль.                                                                                           | Количество часов |          |       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|
|          |                                                                                                           | Теория           | Практика | Всего |
| 1        | Вводное занятие.                                                                                          | 2                | -        | 2     |
| 2        | Теоретическая подготовка                                                                                  |                  |          |       |
| 2.1      | Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль.<br>Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. | 2                | 1        | 3     |
| 2.2      | ФКиС в РФ, обзор развития акробатики в РФ                                                                 | 1                |          | 1     |
| 2.3      | Гигиена питания. Влияние физ. упражнений на организм обучающихся.                                         | 3                |          | 3     |

|      |                                                                                        |                             |     |     |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----|-----|
| 2.4  | О и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь. Планирование спорт. тренировок. | 2                           | 1   | 3   |
| 2.5  | Терминология. Правила соревнований.                                                    | 3                           |     | 3   |
| 3    | Практическая подготовка                                                                |                             |     |     |
| 3.1  | Общая физическая подготовка                                                            | 1                           | 29  | 30  |
| 3.2  | Специальная физическая подготовка                                                      | 1                           | 39  | 40  |
| 3.3  | Балансовые элементы                                                                    |                             | 64  | 64  |
| 3.4  | Вольтижные элементы                                                                    |                             | 64  | 64  |
| 3.5  | Индивидуальные элементы 1 категории                                                    |                             | 35  | 35  |
| 3.6  | Индивидуальные элементы 2 категории                                                    |                             | 35  | 35  |
| 3.7. | Хореографическая подготовка                                                            |                             | 35  | 35  |
| 4    | Аттестация по окончании периода обучения.                                              | 3                           | 3   | 6   |
| 4.1  | Участие в соревнованиях                                                                | Не менее 6-ти стартов в год |     |     |
| 4.2  | Тестирование по ОиСФП                                                                  | Не менее 2х раз в год       |     |     |
|      | Итого за учебный год                                                                   | 18                          | 306 | 324 |

Учебно-тематический план группы 7 года обучения

| № занятия                | Раздел.<br>Тема занятий                                                                                                 | Разбивка часов |          | Общее кол-во часов |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|--------------------|
|                          |                                                                                                                         | теория         | практика |                    |
| 1-ый период (аудиторный) |                                                                                                                         |                |          |                    |
| 1                        | Вводное занятие                                                                                                         | 3 часа         |          | 3 часа             |
| 2                        | Инд. элементы 1 категории<br>Балансовые элементы согласно тарифному листу.<br>Балансовая композиция<br>Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 3                        | Инд. элементы 2 категории<br>Вольтижные элементы согласно тарифному листу.<br>Вольтижная композиция<br>Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 4                        | Инд. элементы 1 категории<br>Балансовые элементы согласно тарифному листу.<br>Балансовая композиция<br>Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 5                        | Инд. элементы 2 категории<br>Вольтижные элементы согласно тарифному листу.<br>Вольтижная композиция<br>Комплекс О и СФП | 0,5 часа       | 2,5 часа | 3 часа             |
| 6                        | Инд. элементы 1 категории<br>Балансовые элементы согласно тарифному листу.<br>Балансовая композиция<br>Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 7                        | Инд. элементы 2 категории<br>Вольтижные элементы согласно тарифному листу.<br>Вольтижная композиция<br>Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 8                        | Инд. элементы 1 категории<br>Балансовые элементы согласно тарифному листу.<br>Балансовая композиция<br>Комплекс О и СФП |                | 3 часа   | 3 часа             |
| 9                        | Инд. элементы 2 категории<br>Вольтижные элементы согласно тарифному листу.<br>Вольтижная композиция                     | 0,5 часа       | 2,5 часа | 3 часа             |

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

|     |                                                                                                                         |    |        |        |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------|--------|
|     | Вольтижные элементы согласно тарифному листу.<br>Вольтижная композиция<br>Комплекс О и СФП                              |    |        |        |
| 106 | Инд. элементы 1 категории<br>Балансовые элементы согласно тарифному листу.<br>Балансовая композиция<br>Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 107 | Инд. элементы 2 категории<br>Вольтижные элементы согласно тарифному листу.<br>Вольтижная композиция<br>Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
| 108 | Инд. элементы 1 категории<br>Балансовые элементы согласно тарифному листу.<br>Балансовая композиция<br>Комплекс О и СФП |    | 3 часа | 3 часа |
|     | <b>Итого за аудиторный период</b>                                                                                       | 18 | 306    | 324    |

### Содержание учебного плана 1-ый год обучения

#### 1. Вводное занятие.

Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Знакомство с историей акробатики. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

#### 2. Общеразвивающие упражнения.

*Теоретическая часть.* Знакомство с упражнениями на основе группы мышц.

*Практическая часть.* Упражнения общего воздействия на основные группы мышц: потягивания, упражнения на осанку; разновидности ходьбы и бега; разминка кистей (вращения, волны); разминка шейного отдела позвоночника (наклоны, круговые вращения головой); наклоны (вперед, назад, в сторону); круговые вращения корпусом (разновидности); приседания (разновидности); упражнения на растяжку (складки, шпагаты); упражнения на гибкость (мосты, наклоны); танцевальные движения, шаги с продвижением; прыжки.

#### 3. Упражнения на растяжку.

*Теоретическая часть.* Обучение безопасному выполнению упражнений на растяжку. Объяснение для правильного технического выполнения каких элементов акробатики необходима растяжка.

*Практическая часть.* Результатом выполнения упражнений на растяжку для первого года обучения должно стать исполнение шпагата. Подводящие упражнения: «бабочки» и складка в «бабочке»; «лотос» и складка в «лотосе»; «складка» ноги вместе (с наклонами и в статике); «складка» ноги врозь (с наклонами и в статике); выполнение шпагата на полу.

#### 4. Упражнения на гибкость.

*Теоретическая часть.* Необходимость развития гибкости для исполнения элементов акробатики, безопасное выполнение упражнений на гибкость.

*Практическая часть.* Базовым изучаемым элементом на гибкость в акробатике является мост. На первом году обучения необходимо освоить мост из положения лежа. Дети обучаются правильности постановки рук и ног в мосту, для развития гибкости возможна работа в парах (поддержка партнера во время выполнения упражнения). Подводящие упражнения и упражнения, развивающие гибкость: «колечко» (в положении лежа); «корзиночка» (в положении лежа); мост на локтях; «обезьянка» (с постановкой рук для моста); опускание в мост на горку гимнастических матов; мост из положения лежа.

#### 5. Базовые элементы хореографии.

*Теоретическая часть.* Знакомство с историей возникновения хореографии. Разнообразие современных стилей и направлений в хореографии. Необходимость хореографической подготовки для исполнения элементов акробатики.

*Практическая часть.* Первое, что должен освоить обучающийся — это научиться держать прямыми колени, держать натянутой стопу. Используется следующий набор подводящих упражнений: одновременная работа стопой в положении сидя; поочередная работа стопой в положении сидя;

круговые вращения стопой (одновременные и поочередные); «выстреливания» ногами (одновременно и поочередно) в положении сидя; «выстреливания» ногами в положении лежа; «барабанчики» (в положении сидя и лежа); «дощечки» (в положении сидя и лежа).

## **6. Базовые вольтижные элементы.**

*Теоретическая часть.* Многообразие вольтижных элементов в современной акробатике. Изучение наглядных пособий с изображением техники исполнения вольтижных элементов.

*Практическая часть.* Освоение кувырков в группировке. Кувырки отличаются своим разнообразием в исполнении. На первом году обучения важно научить ребенка исполнять «группировки», поэтому целесообразно начать изучение с кувырков в группировке. Дети изучают кувырки вперед и назад через группировки. Также кувырки дальше будут служить базой в изучении группированного «сальто» (вперед и назад). Подводящие упражнения: «группировки» (в положении сидя и лежа); «перекресты» на гимнастических матах в группировке на спине; перекаты из «упор — присев» в «упор-присев» в группировке; «кувырок назад» на колени (в группировке); «кувырок назад» (в группировке) встать; повтор кувырков подряд (несколько повторов) вперед, назад.

Для точности постановки техники выполнения кувырка, используется постановка рук как на «сальто». Дети осваивают следующую постановку рук: счет «раз» — бросить прямые руки вверх; счет «два» — взять «группировку»; счет «три» — раскрыть руки в сторону, ноги быстро выпрямить (положение тела «крестиком»). Это упражнение учатся в положении, лежа на гимнастических матах, затем добавляется в исполнении кувырков вперед и назад через группировку. Для более уверенного исполнения кувырков в стадии закрепления используются кувырки с использованием возвышения (на горку или с горки гимнастических матов).

## **7. Упражнения на выносливость**

*Теоретическая часть.* Необходимость развития выносливости для исполнения элементов акробатики, концертных номеров с элементами акробатики.

*Практическая часть.* Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Упражнения выполняются с многократными повторами или заданное время. Нагрузка соизмеряется с возрастом и подготовкой занимающихся.

## **8. Упражнения на силу.**

*Теоретическая часть.* Необходимость силовых нагрузок для формирования акробатических навыков.

*Практическая часть.* Выполняются упражнения на все группы мышц в положении сидя и лежа с отягощениями (с гантелями) для большей эффективности. Выполняются упражнения на основные группы мышц: мышцы спины; мышцы живота; мышцы рук; мышцы ног.

## **9. Базовые балансовые элементы.**

*Теоретическая часть.* Многообразие балансовых элементов в современной акробатике. Индивидуальные и парно — групповые балансовые элементы.

*Практическая часть.* «Ласточка» — базовое упражнение на равновесие (баланс), которое дает возможность двигаться ребенку дальше в освоении более сложных балансовых упражнений в акробатике. Используются следующие подводящие упражнения: «цапля» (повторяется многократно); шаги в положении «цапля»; растяжка — как подготовка к исполнению ласточки; растяжка в парах складка ноги вместе, складка ноги врозь; шаги разнообразные с прямой, согнутой ногой с акцентом на остановку в равновесии; махи вперед, в сторону, назад с остановкой ноги 2—3 сек.; изучение «ласточки» у опоры; изучение «ласточки» на середине зала (с поддержкой); выполнение «ласточки» на середине зала.

## **10. Базовые акробатические элементы.**

*Теоретическая часть.* Многообразие акробатических элементов в современной истории цирка. Последовательность освоения техники любого акробатического элемента. Определение склонностей обучающихся и желания к изучению групп акробатических элементов.

### **10.1. Практическая часть. Стойка на лопатках.**

Стойка — базовое положение тела в изучении элементов спортивной акробатики. Изучение стоек — важная составляющая занятий по спортивной акробатике. Начинают изучение стоек со стойки на лопатках («березка»).

Подводящие упражнения для «березки»: «обезьянка» (стойка с опорой на локти согнутой ноги); «дощечка» (на гимнастической скамейке); «дощечка» в положении лежа; постановка рук на

«березку»; «березка» с поддержкой педагога; «березка» с опорой на руки (без поддержки педагога); «березка» («свеча») без опоры на руки (с выпрямлением рук).

**10.2. Стойка на голове.** После того как обучающийся научился держать прямые ноги вверх (держать ноги «дощечкой»), можно приступать к изучению стоек на голове.

Подводящие упражнения для стойки на голове: обучение правильности постановки рук и головы (руки и голова ставятся «треугольником»), можно использовать рисунок для точности исполнения обучающимся задания педагога. Нужно объяснить обучающимся, что руки ставятся на ширине плеч, голова на верхнюю часть лба (голову нужно запрокинуть назад), свои руки он должен видеть стойка на голове у стены (ноги в «грибке» — согнуты); стойка на голове у стены с прямыми ногами (обязательно спиной прижаться к стене); стойка на голове на гимнастическом мате без опоры (на середине).

**10.3. Стойка на руках.** Обучающийся осваивает необходимые упражнения и выполняет стойку на руках без опоры 3—5 секунд.

Подводящие упражнения к изучению стойки на руках: «дощечки» на гимнастической скамейке; «флажки» на гимнастической скамейке; «махи» ногами назад; «шаг-мах» на середине зала; «стойка-махом» (стойка на руках) у стены с поддержкой педагога; «стойка-махом» (стойка на руках) без поддержки педагога; стойка (животом к стене) на прямых руках; стойка на руках животом к стене — сход кувырком; стойка на «стоялках»; «уголки» на скамейке (ноги вместе, ноги врозь) прямыми ногами; изучение стоек на полу (с поддержкой педагога); «стойка - махом» на «стоялках» (с поддержкой педагога).

**10.4. Колесо на двух руках.** Только после освоения ребенком стоек на руках с фиксацией не менее 3-5 секунд и в самостоятельном исполнении можно приступать к изучению акробатического элемента «колесо». Это происходит к концу 1 года обучения, когда ребенок приобрел необходимые двигательные навыки, освоил необходимый баланс и стойки на руках в уверенном исполнении. Колесо лучше всего изучать по рисунку — соответствующему технике исполнения элемента. Подводящие упражнения для изучения «колеса»: «колесо» (с поддержкой педагога) с остановкой в стойке ноги врозь; «колесо» (с поддержкой педагога) без остановки в стойке ноги врозь; «колесо» без поддержки (самостоятельное исполнение) по рисунку; «колесо» — самостоятельное исполнение без рисунка.

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

*Теоретическая часть.* Объяснение необходимости общей физической подготовки (О.Ф.П.) для усвоения материалов данной программы. Изучение комплекса по общей физической подготовке для выполнения в заключительной части занятия.

*Практическая часть.* Комплекс О.Ф.П. для первого года обучения: упражнения на мышцы живота (15 повторов); упражнения на мышцы спины (15 повторов); упражнения на мышцы ног («пистолетики» 10—15 повторов на каждую ногу); отжимания (10-15 раз); прыжки через скакалку одна минута без остановки (вращение скакалки вперед).

## **12. Промежуточная аттестация.**

Тестирования, соревнования.

## **2-ой год обучения**

### **1. Вводное занятие.**

*Теоретическая часть.* Рассказ о профессии акробата.

Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

### **2. Общеразвивающие упражнения.**

*Теоретическая часть.* Необходимость общеразвивающих упражнений для всех групп мышц. Ознакомление с упражнениями на все основные группы мышц.

*Практическая часть.* Освоение упражнений на все группы мышц: упражнения для ног; упражнения для рук; упражнения для мышц живота; упражнения для мышц спины; упражнения для шейного отдела.

Добавляются упражнения, используемые на первом году обучения, но в более сложных вариантах: потягивания, упражнения на осанку; разновидности ходьбы и бега; разминка кистей (вращения, волны); разминка шейного отдела позвоночника (наклоны, круговые вращения, головой); наклоны (вперед, назад, в сторону); круговые вращения корпусом (разновидности); приседания

(разновидности); упражнения на растяжку (складки, шпагаты); упражнения на гибкость (мосты, наклоны); танцевальные движения, шаги с продвижением; прыжки.

### **3. Упражнения на растяжку.**

*Теоретическая часть.* Ознакомление с основными упражнениями на растяжку. Обучение безопасному выполнению упражнений на растяжку. Объяснение, для правильного технического выполнения каких элементов акробатики необходима растяжка.

*Практическая часть.* Результатом выполнения упражнений на растяжку для второго года обучения должно стать исполнение шпагата с гимнастической скамейки. Используются все упражнения на растяжку, освоенные детьми на первом году обучения. Подводящие упражнения: «бабочки» и складка в «бабочке»; «лотос» и складка в «лотосе»; «складка» ноги вместе (с наклонами и в статике); «складка» ноги врозь (с наклонами и в статике); выполнение шпагата на полу.

Усложняется выполнение упражнения шпагат — добавляется гимнастическая скамейка в качестве возвышения. Для получения результата растяжки уделяется на занятиях больше времени, растяжка выполняется с помощью педагога, детьми в парах или в тройках. В качестве возвышения используется и более высокие приспособления: стул или горка гимнастических матов.

### **4. Упражнения на гибкость.**

*Теоретическая часть.* Объяснение необходимости гибкости для изучения элементов акробатики, безопасного выполнения упражнений на гибкость.

Знакомство с жанром «каучук» (история возникновения, лучшие цирковые номера в этом жанре).

*Практическая часть.* Результат второго года изучения упражнений на гибкость - выполнение моста из положения «стоя» (опускание и вставание с моста). Подводящие упражнения в положении лежа: мост из положения лежа; раскачивание в мосту; «узкий» мост из положения лежа.

В положении «стоя» используются следующие подводящие упражнения: «скала» (правильная постановка ног); «качек бедрами вперед» (оставить вес тела на ногах); «наклоны в положении стоя назад (одна рука вверх, две руки вверх); наклоны назад и встать руками на горку матов; наклоны с поддержкой п.д.о. две руки вверх; опускание в мост из положения «стоя» (с поддержкой педагога); опускание в мост без поддержки (самостоятельное выполнение упражнения); опускание в мост и вставание с моста без поддержки (самостоятельное выполнение упражнения).

### **5. Общая хореографическая подготовка.**

*Теоретическая часть.* Знакомство с различными танцевальными направлениями в современной хореографии.

*Практическая часть.* Закрепление ранее изученного материала: одновременная работа стопой в положении сидя; поочередная работа стопой в положении сидя; круговые вращения стопой (одновременные и поочередные); «выстреливания» ногами (одновременно и поочередно) в положении сидя; «выстреливания» ногами в положении лежа; «барабанчики» (в положении сидя и лежа); «дощечки» (в положении сидя и лежа). Закрепление классических позиций. Хореография у опоры. Хореография на середине зала (равновесия, повороты, махи и т. д.). Обучение элементам классической хореографии. Обучение современным танцевальным движениям различных стилей и направлений. Хореографические прыжки.

### **6. Специальная физическая подготовка.**

*Теоретическая часть.* Объяснение значения специальной физической подготовки для освоения техники исполнения акробатических элементов.

*Практическая часть.* В комплексе по специальной физической подготовке используются упражнения для тех групп мышц, которые задействованы при исполнении акробатических элементов.

Комплекс специальной физической подготовки для второго года обучения: «темпы» (в группировке, прямым телом); выпрыгивания из «упор — присев» в «упор — лежа»; выпрыгивания из «упор — присев» вверх «дощечкой»; «склепки»; отжимания в стойке на руках (в парах или с поддержкой педагога).

Количество повторов возрастает от начала учебного года к его завершению (от 10 до 20 повторов каждое задание).

### **7. Развитие выносливости.**

*Теоретическая часть.* Необходимость развития выносливости для исполнения элементов акробатики, исполнения концертных номеров.

*Практическая часть.* Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Упражнения выполняются с

многократными повторами или заданное время. Нагрузка соизмеряется с возрастом и подготовкой детей.

## **8. Развитие силовых качеств.**

*Теоретическая часть.* Объяснение необходимости упражнений на силу для успешного освоения элементов акробатики.

*Практическая часть.* Включаются упражнения на все группы мышц. Выполняются упражнения на основные группы мышц с отягощениями (с гантелями) для большей эффективности: мышцы спины; мышцы живота; мышцы рук; мышцы ног.

## **9. Вольтижные элементы.**

*Теоретическая часть.* Знакомство с разнообразием вольтижных элементов. Обучение безопасному исполнению изучаемых элементов на втором году обучения. Индивидуальные и парно — групповые вольтижные элементы акробатики. Рассказ о самых сложных вольтижных элементах в истории акробатики.

*Практическая часть.* Многие подводящие упражнения используются и на втором году обучения. Большое внимание уделяется О.Ф.П.

Только при хорошей общей физической подготовке можно приступать к изучению вольтижных элементов без вреда для здоровья детей. Изучение подводящих упражнений для группированного сальто: «темп на сальто»; «группировки» (в положении сидя и лежа); «перекресты» на гимнастических матах в группировке на спине; перекаты из «упор-присев» в «упор-присев»; кувырок назад в группировке; кувырок назад в группировке встать-«темп вверх»; повтор кувырков подряд (несколько повторов) вперед, назад.

Для точности постановки техники выполнения кувырка, используется постановка рук как на «сальто». Дети осваивают следующую постановку рук: счет «раз»-бросить прямые руки вверх; счет «два» — взять «группировку»; счет «три»-раскрыть руки в сторону, ноги быстро выпрямить (положение тела «крестиком»).

Изучение подводящих упражнений для «фляка»: повторение «дощечки»; «лет» на спину дощечкой на горку матов; «курбет»; приседания на «стульчик»; фляк с гимнастического мостика (с поддержкой).

## **10. Акробатические элементы.**

*Теоретическая часть.* Разнообразие акробатических элементов. Индивидуальные и парно — групповые элементы акробатики.

*Практическая часть.*

### **10.1. Стойка махом — кувырок.**

Элемент изучается на базе уже освоенных «стойки на руках» и «кувырка вперед». Подводящие упражнения: стойка — махом у стены (с поддержкой педагога); стойка животом к стене, сход кувырком (с поддержкой педагога); стойка животом к стене, сход кувырком (без поддержки педагога); кувырок вперед; стойка махом — кувырок на середине (с поддержкой педагога); стойка махом — кувырок на середине без поддержки педагога.

### **10.2 . Колесо с опорой на одну руку.**

Выполняется на базе выученного элемента — «колеса» с опорой на две руки.

Подводящие упражнения: «стойка» на одной руке, ноги врозь (с поддержкой педагога); «стойка» на одной руке, ноги врозь у стены; «узкоручка» на «стоялках», ноги врозь (с поддержкой педагога); постановка руки (убираем как на «винт»); выполнение по рисунку с поддержкой п.д.о.; выполнение по рисунку без поддержки; выполнение на полу (самостоятельно).

### **10.3 . Перекидка вперед на две ноги.**

Подводящие упражнения: мост из положения «стоя»; - стойка — махом у стены; выход «флажком» в стойку ноги вместе, вернуться на ноги (на середине зала); стойка на руках без опоры (5 секунд); «мексиканка» с поддержкой педагога; стойка — махом, опускание в мост, встать (с поддержкой педагога); стойка — махом, опускание в мост, встать (самостоятельное исполнение); исполнение перекидки вперед на две ноги на середине зала (несколько повторов подряд); перекидка вперед с разбега (с 5-ти, 3-х шагов).

### **10.4 . Перекидка назад (махом одной ногой).**

Подводящие упражнения: мост на одной ноге (из положения стоя); стойка ноги врозь (с поддержкой педагога); шпагат; перекидка назад (махом одной ногой) с поддержкой педагога; перекидка назад (махом одной ногой) самостоятельное исполнение; перекидка назад (махом одной ногой) несколько

повторов подряд на середине зала.

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

*Теоретическая часть.* Объяснение необходимости совершенствования общей физической подготовки для освоения новых, все более сложных элементов акробатики.

*Практическая часть.* Комплекс О.Ф.П. для второго года обучения: упражнения на мышцы живота (20 повторов); упражнения на мышцы спины (20 повторов); упражнения на мышцы ног: «пистолетики» 15—20 повторов на каждую ногу, отжимания 15—20 раз, прыжки через скакалку две минуты без остановки и вращение скакалки вперед и назад.

### **12.Промежуточная аттестация.**

Тестирования, соревнования.

## **3-ий год обучения**

### **1.Вводное занятие.**

*Теоретическая часть.* Задачи учебной группы. Особенности спортивной акробатики. Обзор развития спортивной акробатики в России.

### **2. Теоретическая подготовка.**

#### **2.1. Техника безопасности на занятиях.**

Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

**2.2. ФКСиС в РФ, обзор развития и состояния акробатики в России.** Акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение. Краткий обзор развития и состояния акробатики в городе, округе, регионе, России. Значение и место акробатики в российской системе физического воспитания. Краткие сведения из истории развития акробатики в городе, округе, регионе, России.

**2.3.Личная гигиена, закаливание, режим питания.** Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой.

Суть закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой. Гигиена режим питания (значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований).

**2.4. ОФП и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь.** Роль и значение ОФП и СФП акробата в повышении его спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила пользования, контроль за инвентарем и оборудованием.

**2.5.Терминология акробатических упражнений. Правила соревнований по акробатике.** Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений и движений тела, ног. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические элементы и соединения (упражнения).

Значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников. Спортивная форма акробатов. Виды соревнований. Судейские бригады по видам акробатики, их численный состав. Капитан команды, его права и обязанности.

### **3. Практическая подготовка.**

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

*Теоретическая часть.* Ознакомление с влиянием ОФП на улучшение здоровья обучающихся, повышение работоспособности, улучшение восприятия учебно-тренировочных нагрузок, достижение более высокого уровня в развитии двигательных качеств.

| Основная задача           | Средства                                    | Упражнения                                                               |
|---------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Увеличение мышечной массы | Упражнения со штангой, гирями, отягощениями | Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. |

|                                                           |                                                                                    |                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           |                                                                                    | Выполняются до значительного мышечного напряжения                                                                                     |
|                                                           | Упражнения на преодоление веса тела                                                | Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются «до отказа»                         |
|                                                           | Прыжковые упражнения                                                               | С ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах, выпрыгивания. Выполняются «до отказа»                                                   |
| Развитие способности проявлять силу в различных движениях | Упражнения со штангой, гириями, отягощениями                                       | Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются однократно, в 2-3 подхода.                       |
|                                                           | Упражнения на преодоление веса тела                                                | Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются за определенный промежуток времени. |
|                                                           | Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью                                    | Дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть на возвышение, перепрыгнуть через препятствие т.т.д.                                    |
| Повышение общей быстроты движений                         | Общеразвивающие подготовительные упражнения                                        | Выполняются с возможно большей быстротой.                                                                                             |
|                                                           | Бег                                                                                | На 20-30 метров с ходу, челночный бег, бег с преодолением препятствий. Выполняется повторно.                                          |
|                                                           | Спортивные и подвижные игры                                                        | Волейбол, футбол, догонялки и т.п.                                                                                                    |
| Развитие общей выносливости                               | бег                                                                                | Длительный бег равномерном темпе с постепенным увеличением времени.                                                                   |
|                                                           | Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки и др.) | Непрерывное выполнение комплекса упражнений.                                                                                          |
| Развитие общей гибкости                                   | Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях            | Наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.                                                                            |
| Улучшение координации движений и развитие ловкости        | Акробатические упражнения                                                          | Кувырки, перекаты, перевороты, сальто и т.п.                                                                                          |
|                                                           | Упражнения на гимнастических снарядах                                              | Опорные прыжки, подъемы, перевороты на перекладине и т.д.                                                                             |

### Упражнения на гибкость.

*Теоретическая часть.* Объяснение необходимости гибкости для изучения элементов акробатики, безопасного выполнения упражнений на гибкость.

Знакомство с жанром «каучук» (история возникновения, лучшие цирковые номера в этом жанре).

*Практическая часть.* Результат второго года изучения упражнений на гибкость - выполнение моста из положения «стоя» (опускание и вставание с моста). Подводящие упражнения в положении лежа: мост из положения лежа; раскачивания в мосту; «узкий» мост из положения лежа.

В положении «стоя» используются следующие подводящие упражнения: «скала» (правильная постановка ног); «качек бедрами вперед» (оставить вес тела на ногах); «наклоны в положении стоя назад (одна рука вверх, две руки вверх); наклоны назад и встать руками на горку матов; наклоны с поддержкой п.д.о. две руки вверх; опускание в мост из положения «стоя» (с поддержкой педагога); опускание в мост без поддержки (самостоятельное выполнение упражнения); опускание в мост и вставание с моста без поддержки (самостоятельное выполнение упражнения).

### 3.2. Специальная физическая подготовка

*Теоретическая часть.* Объяснение значения специальной физической подготовки для освоения

техники исполнения акробатических элементов. Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта.

*Практическая часть.* В комплексе по специальной физической подготовке используются упражнения для тех групп мышц, которые задействованы при исполнении акробатических элементов.

|                                                           |                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Упражнения, развивающие силу</i>                       | Верхние: углы, стойки, упоры, спичаги, переходы                                                |
|                                                           | Нижние: приседания, удержания, жимы, переходы с верхним                                        |
|                                                           | Поднимание ног на шв. стенке до рейки, с удерж., из угла                                       |
|                                                           | Отжимание в стойке                                                                             |
| <i>Упражнения, развивающие гибкость</i>                   | складки ноги вместе и врозь                                                                    |
|                                                           | Складки на шв. стенке                                                                          |
|                                                           | Шпагат правый, левый, поперечный                                                               |
|                                                           | Узкий мост, мост с захватом                                                                    |
|                                                           | Стойка на груди                                                                                |
|                                                           | затяжка                                                                                        |
| <i>Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества</i> | Силовые упражнения, выполненные в быстром темпе, за определенный промежуток времени, подходами |
| <i>Упражнения, развивающие быстроту</i>                   | Прыжки в группировке, из приседа                                                               |
|                                                           | Хореографические прыжки                                                                        |
|                                                           | Курбетты, «обезьянки», «крокодилы»                                                             |
|                                                           | Акробатические прыжки                                                                          |
| <i>Упражнения, развивающие выносливость</i>               | Специальные индивидуальные упражнения, выполняемые в большом объеме                            |
|                                                           | Парно-групповые элементы, выполняемые блоками                                                  |
|                                                           | Композиции, выполняемые несколько раз с небольшими интервалами отдыха                          |

### 3.3. Балансовые элементы

*Теоретическая часть.* Знакомство с балансовыми элементами 2го юношеского разряда.

*Практическая часть.* Изучение балансовых элементов 2 юношеского разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

### 3.4. Вольтижные элементы

*Теоретическая часть.* Знакомство с вольтижными элементами 2го юношеского разряда.

*Практическая часть.* Изучение вольтижных элементов 2 юношеского разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных вольтижных элементов.

### 3.5. Индивидуальные элементы 1 категории

*Теоретическая часть.* Знакомство с индивидуальными элементами 1й категории. Группы индивидуальных элементов 1й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

*Практическая часть.* Изучение индивидуальных элементов 1й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 1й категории в балансовую композицию.

Группы индивидуальных элементов 1 категории

|                           |                                    |                                                         |
|---------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Статические элементы      | Элементы гибкости                  | Элементы в позу                                         |
| стойки, равновесия, упоры | мосты, шпагаты, перевороты, колеса | прыжковые элементы в упоры, шпагаты, на колено, в выпад |

### 3.6. Индивидуальные элементы 2 категории

*Теоретическая часть.* Знакомство с индивидуальными элементами 2й категории. Группы индивидуальных элементов 2й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

*Практическая часть.* Изучение индивидуальных элементов 2й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 2й категории в

вольтижную композицию.

Элементы 2й категории

| перевороты                                                             | фляки                            | сальто                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Темповые перевороты на две и одну ногу, рондат, перевороты с поворотом | Фляк вперед, назад, с поворотом. | Вперед, назад, арабское, в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами |

*Практическая часть.* Изучение индивидуальных элементов 1й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов.

### **Хореографическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Знакомство с различными танцевальными направлениями в хореографии, знакомство с правилами исполнения композиций.

*Практическая часть.* Закрепление ранее изученного материала: одновременная работа стопой в положении сидя; поочередная работа стопой в положении сидя; круговые вращения стопой (одновременные и поочередные); «выстреливания» ногами (одновременно и поочередно) в положении сидя; «выстреливания» ногами в положении лежа; «барабанчики» (в положении сидя и лежа); «дощечки» (в положении сидя и лежа). Закрепление классических позиций. Хореография у опоры. Хореография на середине зала (равновесия, повороты, махи и т. д.). Обучение элементам классической хореографии. Обучение современным танцевальным движениям различных стилей и направлений. Хореографические прыжки.

Постановка и разучивание спортивно-художественных композиций индивидуально для каждого состава, а так же общие показательные композиции для выступления на торжественных мероприятиях. Композиции содержат различное сочетание средств выразительности для создания художественного образа и демонстрации физических качеств обучающихся.

## **4. Промежуточная аттестация.**

### **4.1. Соревнования.**

### **4.2. Тестирование.**

## **4-ый год обучения**

### **1. Вводное занятие.**

*Теоретическая часть.*

Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

### **2. Теоретическая подготовка**

#### **2.1. Техника безопасности на занятиях.**

Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

**2.2. ФКСиС в РФ, обзор развития и состояния акробатики в России.** Акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение. Краткий обзор развития и состояния акробатики в городе, округе, регионе, России. Значение и место акробатики в российской системе физического воспитания. Краткие сведения из истории развития акробатики в городе, округе, регионе, России.

**2.3. Личная гигиена, закаливание, режим питания.** Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой.

Суть закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой. Гигиена режим питания (значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований).

**2.4. ОФП и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь.** Роль и значение ОФП и СФП акробата в повышении его спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные

места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила пользования, контроль за инвентарем и оборудованием.

**2.5. Терминология акробатических упражнений. Правила соревнований по акробатике.** Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений и движений тела, ног. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические элементы и соединения (упражнения).

Значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников. Спортивная форма акробатов. Виды соревнований. Судейские бригады по видам акробатики, их численный состав. Капитан команды, его права и обязанности.

### 3. Практическая подготовка.

#### 3.1. Общая физическая подготовка

*Теоретическая часть.* Ознакомление с влиянием ОФП на улучшение здоровья спортсмена, повышение работоспособности спортсмена, улучшение восприятия тренировочных нагрузок, достижение более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Важная роль в ОФП принадлежит упражнениям, тотальным по своему воздействию (например, продолжительный бег), заставляющим активно работать все органы и системы. Необходимы упражнения и более ограниченного влияния. С их помощью развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем в конечном счете достигается суммарный эффект ОФП. Особенно важно через ОФП укрепить «слабые места» в организме, повысить функциональные возможности «отстающих» органов и систем. Программа ОФП включает в себя основные группы упражнений.

| Основная задача                                           | Средства                                        | Упражнения                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Увеличение мышечной массы                                 | Упражнения со штангой, гирями, отягощениями     | Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются до значительного мышечного напряжения            |
|                                                           | Упражнения на преодоление веса тела             | Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются «до отказа»                         |
|                                                           | Прыжковые упражнения                            | С ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах, выпрыгивания. Выполняются «до отказа»                                                   |
| Развитие способности проявлять силу в различных движениях | Упражнения со штангой, гирями, отягощениями     | Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются однократно, в 2-3 подхода.                       |
|                                                           | Упражнения на преодоление веса тела             | Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются за определенный промежуток времени. |
|                                                           | Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью | Дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть на возвышение, перепрыгнуть через препятствие т.т.д.                                    |
| Повышение общей быстроты движений                         | Общеразвивающие подготовительные упражнения     | Выполняются с возможно большей быстротой.                                                                                             |
|                                                           | Бег                                             | На 20-30 метров с ходу, челночный бег, бег с преодолением препятствий. Выполняется повторно.                                          |
|                                                           | Спортивные и подвижные игры                     | Волейбол, футбол, догонялки и т.п.                                                                                                    |
| Развитие общей выносливости                               | бег                                             | Длительный бег равномерном темпе с постепенным увеличением времени.                                                                   |
|                                                           | Общеразвивающие                                 | Непрерывное выполнение комплекса                                                                                                      |

|                                                    |                                                                         |                                                            |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                                    | подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки и др.)      | упражнений.                                                |
| Развитие общей гибкости                            | Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях | Наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д. |
| Улучшение координации движений и развитие ловкости | Акробатические упражнения                                               | Кувырки, перекаты, перевороты, сальто и т.п.               |
|                                                    | Упражнения на гимнастических снарядах                                   | Опорные прыжки, подъемы, перевороты на перекладине и т.д.  |

### 3.2. Специальная физическая подготовка

*Теоретическая часть.* Объяснение значения специальной физической подготовки для освоения техники исполнения акробатических элементов. Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта.

*Практическая часть.* В комплексе по специальной физической подготовке используются упражнения для тех групп мышц, которые задействованы при исполнении акробатических элементов.

|                                                           |                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Упражнения, развивающие силу</i>                       | Верхние: углы, стойки, упоры, спичаги, переходы                                                |
|                                                           | Нижние: приседания, удержания, жимы, переходы с верхним                                        |
|                                                           | Поднимание ног на шв. стенке до рейки, с удерж., из угла                                       |
|                                                           | Отжимание в стойке                                                                             |
| <i>Упражнения, развивающие гибкость</i>                   | складки ноги вместе и врозь                                                                    |
|                                                           | Складки на шв. стенке                                                                          |
|                                                           | Шпагат правый, левый, поперечный                                                               |
|                                                           | Узкий мост, мост с захватом                                                                    |
|                                                           | Стойка на груди                                                                                |
|                                                           | затяжка                                                                                        |
| <i>Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества</i> | Силовые упражнения, выполненные в быстром темпе, за определенный промежуток времени, подходами |
| <i>Упражнения, развивающие быстроту</i>                   | Прыжки в группировке, из приседа                                                               |
|                                                           | Хореографические прыжки                                                                        |
|                                                           | Курбеты, «обезьянки», «крокодилы»                                                              |
|                                                           | Акробатические прыжки                                                                          |
| <i>Упражнения, развивающие выносливость</i>               | Специальные индивидуальные упражнения, выполняемые в большом объеме                            |
|                                                           | Парно-групповые элементы, выполняемые блоками                                                  |
|                                                           | Композиции, выполняемые несколько раз с небольшими интервалами отдыха                          |

### 3.3. Балансовые элементы

*Теоретическая часть.* Знакомство с балансовыми элементами 1го юношеского разряда.

*Практическая часть.* Изучение балансовых элементов 1 юношеского разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

### 3.4. Вольтижные элементы

*Теоретическая часть.* Знакомство с вольтижными элементами 1го юношеского разряда.

*Практическая часть.* Изучение вольтижных элементов 1 юношеского разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных вольтижных элементов.

### 3.5. Индивидуальные элементы 1 категории

*Теоретическая часть.* Знакомство с индивидуальными элементами 1й категории. Группы индивидуальных элементов 1й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

*Практическая часть.* Изучение индивидуальных элементов 1й категории. Создание базы для

изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 1й категории в балансовую композицию.

Группы индивидуальных элементов 1 категории

| Статические элементы      | Элементы гибкости                  | Элементы в позу                                         |
|---------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| стойки, равновесия, упоры | мосты, шпагаты, перевороты, колеса | прыжковые элементы в упоры, шпагаты, на колено, в выпад |

### 3.6. Индивидуальные элементы 2 категории

*Теоретическая часть.* Знакомство с индивидуальными элементами 2й категории. Группы индивидуальных элементов 2й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

*Практическая часть.* Изучение индивидуальных элементов 2й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 2й категории в вольтижную композицию.

Элементы 2й категории

| Перевороты                                                             | фляки                            | сальто                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Темповые перевороты на две и одну ногу, рондат, перевороты с поворотом | Фляк вперед, назад, с поворотом. | Вперед, назад, арабское, в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами |

*Практическая часть.* Изучение индивидуальных элементов 1й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов.

### 3.7. Хореографическая подготовка.

*Теоретическая часть.* Знакомство с различными танцевальными направлениями в хореографии. Понятие артистичности и образности.

*Практическая часть.* Закрепление и совершенствование ранее изученного материала. Знакомство с Итальянским народным танцем «Тарантелла» (у опоры), Emboitte (амбуатэ) – прыжки со сменой согнутых ног в положении на щиколотку (кудепье). По мере усвоения выполнять в повороте вдоль опоры с перехватом рук за опору, затем на середине, руки на пояс или в подготовительном положении. Подскоки на опорной ноге в повороте направо, затем на 8 - подскок на двух в сомкнутой стойке в полуприсед, руки вверх внутрь, левая ладонь вверх, правая ладонь вниз – хлопок. Упражнение «Шелохо» в армянском стиле. «Моталочка» в русском стиле

Совершенствование устойчивости и совершенствование элементов экзерсиса. Хореография на середине зала (равновесия, повороты, махи и т. д.). Хореографические прыжки.

Работа над артистичностью и образностью. Этюдная работа. Характер и эмоциональное содержание должны соответствовать физическим, техническим, психологическим, выразительным и возрастным особенностям занимающихся.

### 4. Промежуточная аттестация.

Тестирования, соревнования.

4.1. Участие в соревнованиях.

4.2. Тестирование по ОиСФП.

## 5-ый год обучения

### 1. Вводное занятие.

*Теоретическая часть.* Обзор развития спортивной акробатики в России.

Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

### 2. Теоретическая подготовка

#### 2.1. Техника безопасности на занятиях.

Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Приемы страховки, само страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений.

**2.2. ФКСиС в РФ, обзор развития и состояния акробатики в России.** Акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение. Краткий обзор развития и состояния акробатики в городе, округе, регионе, России. Значение и место акробатики в российской системе физического воспитания. Краткие сведения из истории развития акробатики в городе, округе, регионе, России.

**2.3. Личная гигиена, закаливание, режим питания.** Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания,

обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой.

Суть закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой. Гигиена режим питания (значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований).

**2.4. ОФП и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь.** Роль и значение ОФП и СФП акробата в повышении его спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила пользования, контроль за инвентарем и оборудованием.

**2.5. Терминология акробатических упражнений. Правила соревнований по акробатике.** Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений и движений тела, ног. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические элементы и соединения (упражнения).

Значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников. Спортивная форма акробатов. Виды соревнований. Судейские бригады по видам акробатики, их численный состав. Капитан команды, его права и обязанности.

### **3. Практическая подготовка.**

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

*Теоретическая часть.* Ознакомление с влиянием ОФП на улучшение здоровья спортсмена, повышение работоспособности спортсмена, улучшение восприятия тренировочных нагрузок, достижение более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Важная роль в ОФП принадлежит упражнениям, тотальным по своему воздействию (например, продолжительный бег), заставляющим активно работать все органы и системы. Необходимы упражнения и более ограниченного влияния. С их помощью развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем в конечном счете достигается суммарный эффект ОФП. Особенно важно через ОФП укрепить «слабые места» в организме, повысить функциональные возможности «отстающих» органов и систем. Программа ОФП включает в себя основные группы упражнений.

| Основная задача                                           | Средства                                     | Упражнения                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Увеличение мышечной массы                                 | Упражнения со штангой, гириями, отягощениями | Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются до значительного мышечного напряжения            |
|                                                           | Упражнения на преодоление веса тела          | Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются «до отказа»                         |
|                                                           | Прыжковые упражнения                         | С ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах, выпрыгивания. Выполняются «до отказа»                                                   |
| Развитие способности проявлять силу в различных движениях | Упражнения со штангой, гириями, отягощениями | Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются однократно, в 2-3 подхода.                       |
|                                                           | Упражнения на преодоление веса тела          | Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются за определенный промежуток времени. |
|                                                           | Прыжковые упражнения с                       | Дотянуться до подвешенного                                                                                                            |

|                                                          |                                                                                             |                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | предметной нацеленностью                                                                    | предмета, прыгнуть на возвышение, перепрыгнуть через препятствие т.т.д.                            |
| Повышение общей<br>быстроты движений                     | Общеразвивающие<br>подготовительные<br>упражнения                                           | Выполняются с возможно большей<br>быстротой.                                                       |
|                                                          | Бег                                                                                         | На 20-30 метров с ходу, челночный<br>бег, бег с преодолением препятствий.<br>Выполняется повторно. |
|                                                          | Спортивные и подвижные<br>игры                                                              | Волейбол, футбол, догонялки и т.п.                                                                 |
| Развитие общей<br>выносливости                           | бег                                                                                         | Длительный бег в равномерном темпе<br>с постепенным увеличением времени.                           |
|                                                          | Общеразвивающие<br>подготовительные<br>упражнения с предметами<br>(гантели, скакалки и др.) | Непрерывное выполнение комплекса<br>упражнений.                                                    |
| Развитие общей гибкости                                  | Упражнения с большой<br>амплитудой во всех<br>суставах и во всех<br>направлениях            | Наклоны, повороты, вращения,<br>сгибания, размахивания и т.д.                                      |
| Улучшение координации<br>движений и развитие<br>ловкости | Акробатические<br>упражнения                                                                | Кувырки, перекаты, перевороты,<br>сальто и т.п.                                                    |
|                                                          | Упражнения на<br>гимнастических снарядах                                                    | Опорные прыжки, подъемы,<br>перевороты на перекладине и т.д.                                       |

### 3.2. Специальная физическая подготовка

**Теоретическая часть.** Объяснение значения специальной физической подготовки для освоения техники исполнения акробатических элементов. Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта.

**Практическая часть.** В комплексе по специальной физической подготовке используются упражнения для тех групп мышц, которые задействованы при исполнении акробатических элементов.

|                                                           |                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Упражнения, развивающие силу</i>                       | Верхние: углы, стойки, упоры, спичаги, переходы                                                   |
|                                                           | Нижние: приседания, удержания, жимы, переходы с верхним                                           |
|                                                           | Поднимание ног на шв. стенке до рейки, с удерж., из угла                                          |
|                                                           | Отжимание в стойке                                                                                |
| <i>Упражнения, развивающие гибкость</i>                   | складки ноги вместе и врозь                                                                       |
|                                                           | Складки на шв. стенке                                                                             |
|                                                           | Шпагат правый, левый, поперечный                                                                  |
|                                                           | Узкий мост, мост с захватом                                                                       |
|                                                           | Стойка на груди                                                                                   |
|                                                           | затяжка                                                                                           |
| <i>Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества</i> | Силовые упражнения, выполненные в быстром темпе, за<br>определенный промежуток времени, подходами |
| <i>Упражнения, развивающие быстроту</i>                   | Прыжки в группировке, из приседа                                                                  |
|                                                           | Хореографические прыжки                                                                           |
|                                                           | Курбетты, «обезьянки», «крокодилы»                                                                |
|                                                           | Акробатические прыжки                                                                             |
| <i>Упражнения, развивающие выносливость</i>               | Специальные индивидуальные упражнения, выполняемые в<br>большом объеме                            |
|                                                           | Парно-групповые элементы, выполняемые блоками                                                     |
|                                                           | Композиции, выполняемые несколько раз с небольшими<br>интервалами отдыха                          |

### 3.3. Балансовые элементы

*Теоретическая часть.* Знакомство с балансовыми элементами 3го взрослого разряда.

*Практическая часть.* Изучение балансовых элементов 3го взрослого разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

### 3.4. Вольтижные элементы

*Теоретическая часть.* Знакомство с вольтижными элементами 3го взрослого разряда.

*Практическая часть.* Изучение вольтижных элементов 3го взрослого разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных вольтижных элементов.

### 3.5. Индивидуальные элементы 1 категории

*Теоретическая часть.* Знакомство с индивидуальными элементами 1й категории. Группы индивидуальных элементов 1й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

*Практическая часть.* Изучение индивидуальных элементов 1й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 1й категории в балансовую композицию.

Группы индивидуальных элементов 1 категории

| Статические элементы                                                           | Элементы гибкости                                                              | Элементы в позу                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| стойки, равновесия, упоры, повороты в стойке, элементы в статическое удержание | мосты, шпагаты, перевороты, колеса, соединение 2х элементов на гибкость в один | прыжковые элементы в упоры, шпагаты, на колено, в выпад |

### 3.6. Индивидуальные элементы 2 категории

*Теоретическая часть.* Знакомство с индивидуальными элементами 2й категории. Группы индивидуальных элементов 2й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

*Практическая часть.* Изучение индивидуальных элементов 2й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 2й категории в вольтижную композицию.

Элементы 2й категории

| Перевороты                                                             | фляки                            | сальто                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Темповые перевороты на две и одну ногу, рондат, перевороты с поворотом | Фляк вперед, назад, с поворотом. | Вперед, назад, арабское, в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами |

*Практическая часть.* Изучение индивидуальных элементов 1й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов.

### 3.7. Хореографическая подготовка

*Теоретическая часть.* Знакомство с различными танцевальными направлениями в хореографии. Работа над артистичностью и образностью.

*Практическая часть.* Закрепление совершенствование ранее изученного материала. Экзерсиз у опоры. Хореография на середине зала (равновесия, повороты, махи и т. д.). Обучение элементам классической хореографии. Обучение современным танцевальным движениям различных стилей и направлений. Хореографические прыжки. Все композиции должны выполняться в соответствии с основными характеристиками музыки (метр, размер, темп, ритм и динамические оттенки музыки – громко, тихо). – Прыжок – это рывок, порыв; - Пируэт – стремление взлететь, лететь; - равновесие – демонстрация устойчивости положения, негибкости (либо в драматических, либо в лирических, чувственных отношениях); - элементы гибкости – возможность человека управлять ситуацией в экстремальных позициях; управлять телом в его необычных положениях, при этом сохранять легкость движения. Должно быть создано впечатление единого восприятия: элементов – акробатики – музыки.

### 4. Промежуточная аттестация.

Тестирования, соревнования.

4.1. Участие в соревнованиях.

4.2. Тестирование по ОиСФП.

## 6-ой год обучения

### 1. Вводное занятие.

*Теоретическая часть.* Обзор развития спортивной акробатики в России. Правила техники безопасности. Задачи учебной группы. Правила техники безопасности. Организационные вопросы. Правила санитарии и гигиены.

### 2. Теоретическая подготовка

#### 2.1. Техника безопасности на занятиях.

Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Приемы страховки, само страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений.

**2.2. ФКСиС в РФ, обзор развития и состояния акробатики в России.** Акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение. Краткий обзор развития и состояния акробатики в городе, округе, регионе, России. Значение и место акробатики в российской системе физического воспитания. Краткие сведения из истории развития акробатики в городе, округе, регионе, России.

**2.3. Личная гигиена, закаливание, режим питания.** Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой.

Суть закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой. Гигиена режим питания (значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований).

**2.4. ОФП и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь.** Роль и значение ОФП и СФП акробата в повышении его спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила пользования, контроль за инвентарем и оборудованием.

**2.5. Терминология акробатических упражнений. Правила соревнований по акробатике.** Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений и движений тела, ног. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические элементы и соединения (упражнения).

Значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников. Спортивная форма акробатов. Виды соревнований. Судейские бригады по видам акробатики, их численный состав. Капитан команды, его права и обязанности.

### 3. Практическая подготовка.

#### 3.1. Общая физическая подготовка

*Теоретическая часть.* Ознакомление с влиянием ОФП на улучшение здоровья спортсмена, повышение работоспособности спортсмена, улучшение восприятия тренировочных нагрузок, достижение более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Важная роль в ОФП принадлежит упражнениям, тотальным по своему воздействию (например, продолжительный бег), заставляющим активно работать все органы и системы. Необходимы упражнения и более ограниченного влияния. С их помощью развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем в конечном счете достигается суммарный эффект ОФП. Особенно важно через ОФП укрепить «слабые места» в организме, повысить функциональные возможности «отстающих» органов и систем. Программа ОФП включает в себя основные группы упражнений.

| Основная задача           | Средства                                     | Упражнения                                                                                                                 |
|---------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Увеличение мышечной массы | Упражнения со штангой, гириями, отягощениями | Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются до значительного мышечного напряжения |
|                           | Упражнения на преодоление                    | Отжимания, подтягивания,                                                                                                   |

|                                                           |                                                                                    |                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | веса тела                                                                          | поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются «до отказа»                                                  |
|                                                           | Прыжковые упражнения                                                               | С ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах, выпрыгивания. Выполняются «до отказа»                                                   |
| Развитие способности проявлять силу в различных движениях | Упражнения со штангой, гириями, отягощениями                                       | Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются однократно, в 2-3 подхода.                       |
|                                                           | Упражнения на преодоление веса тела                                                | Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются за определенный промежуток времени. |
|                                                           | Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью                                    | Дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть на возвышение, перепрыгнуть через препятствие т.т.д.                                    |
| Повышение общей быстроты движений                         | Общеразвивающие подготовительные упражнения                                        | Выполняются с возможно большей быстротой.                                                                                             |
|                                                           | Бег                                                                                | На 20-30 метров с ходу, челночный бег, бег с преодолением препятствий. Выполняется повторно.                                          |
|                                                           | Спортивные и подвижные игры                                                        | Волейбол, футбол, догонялки и т.п.                                                                                                    |
| Развитие общей выносливости                               | бег                                                                                | Длительный бег равномерном темпе с постепенным увеличением времени.                                                                   |
|                                                           | Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки и др.) | Непрерывное выполнение комплекса упражнений.                                                                                          |
| Развитие общей гибкости                                   | Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях            | Наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.                                                                            |
| Улучшение координации движений и развитие ловкости        | Акробатические упражнения                                                          | Кувырки, перекаты, перевороты, сальто и т.п.                                                                                          |
|                                                           | Упражнения на гимнастических снарядах                                              | Опорные прыжки, подъемы, перевороты на перекладине и т.д.                                                                             |

### 3.2. Специальная физическая подготовка

*Теоретическая часть.* Объяснение значения специальной физической подготовки для освоения техники исполнения акробатических элементов. Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта.

*Практическая часть.* В комплексе по специальной физической подготовке используются упражнения для тех групп мышц, которые задействованы при исполнении акробатических элементов.

|                                         |                                                          |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <i>Упражнения, развивающие силу</i>     | Верхние: углы, стойки, упоры, спичаги, переходы          |
|                                         | Нижние: приседания, удержания, жимы, переходы с верхним  |
|                                         | Поднимание ног на шв. стенке до рейки, с удерж., из угла |
|                                         | Отжимание в стойке                                       |
| <i>Упражнения, развивающие гибкость</i> | складки ноги вместе и врозь                              |
|                                         | Складки на шв. стенке                                    |

|                                                    |                                                                                                |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    | Шпагат правый, левый, поперечный                                                               |
|                                                    | Узкий мост, мост с захватом                                                                    |
|                                                    | Стойка на груди                                                                                |
|                                                    | затяжка                                                                                        |
| Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества | Силовые упражнения, выполненные в быстром темпе, за определенный промежуток времени, подходами |
| Упражнения, развивающие быстроту                   | Прыжки в группировке, из приседа                                                               |
|                                                    | Хореографические прыжки                                                                        |
|                                                    | Курбеты, «обезьянки», «крокодилы»                                                              |
|                                                    | Акробатические прыжки                                                                          |
| Упражнения, развивающие выносливость               | Специальные индивидуальные упражнения, выполняемые в большом объеме                            |
|                                                    | Парно-групповые элементы, выполняемые блоками                                                  |
|                                                    | Композиции, выполняемые несколько раз с небольшими интервалами отдыха                          |

### 3.3. Балансовые элементы

*Теоретическая часть.* Знакомство с балансовыми элементами 2го взрослого разряда.

*Практическая часть.* Изучение балансовых элементов 2го взрослого разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

### 3.4. Вольтижные элементы

*Теоретическая часть.* Знакомство с вольтижными элементами 2го взрослого разряда.

*Практическая часть.* Изучение вольтижных элементов 2го взрослого разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных вольтижных элементов.

### 3.5. Индивидуальные элементы 1 категории

*Теоретическая часть.* Знакомство с индивидуальными элементами 1й категории. Группы индивидуальных элементов 1й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

*Практическая часть.* Изучение индивидуальных элементов 1й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 1й категории в балансовую композицию.

Группы индивидуальных элементов 1 категории

| Статические элементы                                                           | Элементы гибкости                                                              | Элементы в позу                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| стойки, равновесия, упоры, повороты в стойке, элементы в статическое удержание | мосты, шпагаты, перевороты, колеса, соединение 2х элементов на гибкость в один | прыжковые элементы в упоры, шпагаты, на колено, в выпад |

### 3.6. Индивидуальные элементы 2 категории

*Теоретическая часть.* Знакомство с индивидуальными элементами 2й категории. Группы индивидуальных элементов 2й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

*Практическая часть.* Изучение индивидуальных элементов 2й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 2й категории в вольтижную композицию.

Элементы 2й категории

| Перевороты                                                             | фляки                            | сальто                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Темповые перевороты на две и одну ногу, рондат, перевороты с поворотом | Фляк вперед, назад, с поворотом. | Вперед, назад, арабское, в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами |

### 3.7. Хореографическая подготовка

*Теоретическая часть.* Знакомство с различными танцевальными направлениями в хореографии, знакомство с правилами исполнения композиций. Совершенствование артистичности и образности.

*Практическая часть.* Закрепление ранее изученного материала. Элементы экзерсиса на полупальцах. Совершенствование пластики и координации в сочетании с музыкой. Составление индивидуальных парно-групповых композиций. Все композиции должны выполняться в соответствии с основными характеристиками музыки (метр, размер, темп, ритм и динамические

оттенки музыки – громко, тихо). Развитие «эмоциональной сферы» занимающихся.

#### **4. Промежуточная аттестация.**

Тестирования, соревнования.

4.1. Участие в соревнованиях.

4.2. Тестирование по ОиСФП.

### **7-ой год обучения**

#### **1. Вводное занятие.**

*Теоретическая часть.* Обзор развития спортивной акробатики в России. Правила техники безопасности. Задачи учебной группы. Правила техники безопасности. Организационные вопросы. Правила санитарии и гигиены.

#### **2. Теоретическая подготовка**

##### **2.1. Техника безопасности на занятиях.**

Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Приемы страховки, самостраховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений.

**2.2. ФКСиС в РФ, обзор развития и состояния акробатики в России.** Акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение. Краткий обзор развития и состояния акробатики в городе, округе, регионе, России. Значение и место акробатики в российской системе физического воспитания. Краткие сведения из истории развития акробатики в городе, округе, регионе, России.

**2.3. Личная гигиена, закаливание, режим питания.** Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой.

Суть закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой. Гигиена, режим питания (значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований).

**2.4. ОФП и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь.** Роль и значение ОФП и СФП акробата в повышении его спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила пользования, контроль за инвентарем и оборудованием.

**2.5. Терминология акробатических упражнений. Правила соревнований по акробатике.** Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений и движений тела, ног. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические элементы и соединения (упражнения).

Значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников. Спортивная форма акробатов. Виды соревнований. Судейские бригады по видам акробатики, их численный состав. Капитан команды, его права и обязанности.

#### **3. Практическая подготовка.**

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

*Теоретическая часть.* Ознакомление с влиянием ОФП на улучшение здоровья спортсмена, повышение работоспособности спортсмена, улучшение восприятия тренировочных нагрузок, достижение более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Важная роль в ОФП принадлежит упражнениям, тотальным по своему воздействию (например, продолжительный бег), заставляющим активно работать все органы и системы. Необходимы упражнения и более ограниченного влияния. С их помощью развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем в конечном счете достигается суммарный эффект ОФП. Особенно важно через ОФП укрепить «слабые места» в организме, повысить функциональные возможности «отстающих» органов и систем. Программа ОФП включает в себя основные группы упражнений.

| Основная задача                                           | Средства                                                                           | Упражнения                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Увеличение мышечной массы                                 | Упражнения со штангой, гирями, отягощениями                                        | Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются до значительного мышечного напряжения            |
|                                                           | Упражнения на преодоление веса тела                                                | Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются «до отказа»                         |
|                                                           | Прыжковые упражнения                                                               | С ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах, выпрыгивания. Выполняются «до отказа»                                                   |
| Развитие способности проявлять силу в различных движениях | Упражнения со штангой, гирями, отягощениями                                        | Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются однократно, в 2-3 подхода.                       |
|                                                           | Упражнения на преодоление веса тела                                                | Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются за определенный промежуток времени. |
|                                                           | Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью                                    | Дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть на возвышение, перепрыгнуть через препятствие т.т.д.                                    |
| Повышение общей быстроты движений                         | Общеразвивающие подготовительные упражнения                                        | Выполняются с возможно большей быстротой.                                                                                             |
|                                                           | Бег                                                                                | На 20-30 метров с ходу, челночный бег, бег с преодолением препятствий. Выполняется повторно.                                          |
|                                                           | Спортивные и подвижные игры                                                        | Волейбол, футбол, догонялки и т.п.                                                                                                    |
| Развитие общей выносливости                               | бег                                                                                | Длительный бег равномерном темпе с постепенным увеличением времени.                                                                   |
|                                                           | Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки и др.) | Непрерывное выполнение комплекса упражнений.                                                                                          |
| Развитие общей гибкости                                   | Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях            | Наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.                                                                            |
| Улучшение координации движений и развитие ловкости        | Акробатические упражнения                                                          | Кувырки, перекаты, перевороты, сальто и т.п.                                                                                          |
|                                                           | Упражнения на гимнастических снарядах                                              | Опорные прыжки, подъемы, перевороты на перекладине и т.д.                                                                             |

### 3.2. Специальная физическая подготовка

*Теоретическая часть.* Объяснение значения специальной физической подготовки для освоения техники исполнения акробатических элементов. Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта.

*Практическая часть.* В комплексе по специальной физической подготовке используются упражнения для тех групп мышц, которые задействованы при исполнении акробатических элементов.

|                                                           |                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Упражнения, развивающие силу</i>                       | Верхние: углы, стойки, упоры, спичаги, переходы                                                |
|                                                           | Нижние: приседания, удержания, жимы, переходы с верхним                                        |
|                                                           | Поднимание ног на шв. стенке до рейки, с удерж., из угла                                       |
|                                                           | Отжимание в стойке                                                                             |
| <i>Упражнения, развивающие гибкость</i>                   | складки ноги вместе и врозь                                                                    |
|                                                           | Складки на шв. стенке                                                                          |
|                                                           | Шпагат правый, левый, поперечный                                                               |
|                                                           | Узкий мост, мост с захватом                                                                    |
|                                                           | Стойка на груди                                                                                |
|                                                           | затяжка                                                                                        |
| <i>Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества</i> | Силовые упражнения, выполненные в быстром темпе, за определенный промежуток времени, подходами |
| <i>Упражнения, развивающие быстроту</i>                   | Прыжки в группировке, из приседа                                                               |
|                                                           | Хореографические прыжки                                                                        |
|                                                           | Курбеты, «обезьянки», «крокодилы»                                                              |
|                                                           | Акробатические прыжки                                                                          |
| <i>Упражнения, развивающие выносливость</i>               | Специальные индивидуальные упражнения, выполняемые в большом объеме                            |
|                                                           | Парно-групповые элементы, выполняемые блоками                                                  |
|                                                           | Композиции, выполняемые несколько раз с небольшими интервалами отдыха                          |

### 3.3. Балансовые элементы

*Теоретическая часть.* Знакомство с балансовыми элементами 1го взрослого разряда.

*Практическая часть.* Изучение балансовых элементов 1го взрослого разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

### 3.4. Вольтижные элементы

*Теоретическая часть.* Знакомство с вольтижными элементами 1го взрослого разряда.

*Практическая часть.* Изучение вольтижных элементов 1го взрослого разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных вольтижных элементов.

### 3.5. Индивидуальные элементы 1 категории

*Теоретическая часть.* Знакомство с индивидуальными элементами 1й категории. Группы индивидуальных элементов 1й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

*Практическая часть.* Изучение индивидуальных элементов 1й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 1й категории в балансовую композицию.

Группы индивидуальных элементов 1 категории

| Статические элементы                                                           | Элементы гибкости                                                              | Элементы в позу                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| стойки, равновесия, упоры, повороты в стойке, элементы в статическое удержание | мосты, шпагаты, перевороты, колеса, соединение 2х элементов на гибкость в один | прыжковые элементы в упоры, шпагаты, на колено, в выпад |

### 3.6. Индивидуальные элементы 2 категории

*Теоретическая часть.* Знакомство с индивидуальными элементами 2й категории. Группы индивидуальных элементов 2й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

*Практическая часть.* Изучение индивидуальных элементов 2й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 2й категории в вольтижную композицию.

Элементы 2й категории

| Перевороты                                                             | фляки                            | сальто                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Темповые перевороты на две и одну ногу, рондат, перевороты с поворотом | Фляк вперед, назад, с поворотом. | Вперед, назад, арабское, в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами |

### 3.7. Хореографическая подготовка

*Теоретическая часть.* Знакомство с различными танцевальными направлениями в хореографии, знакомство с правилами исполнения композиций.

*Практическая часть.* Совершенствование пластики и координации в сочетании с музыкой. Составление индивидуальных парно-групповых композиций. Все композиции должны выполняться в соответствии с основными характеристиками музыки (метр, размер, темп, ритм и динамические оттенки музыки – громко, тихо). Развитие «эмоциональной сферы» занимающихся. При выполнении упражнения акробат демонстрирует сложные координационные элементы, композиционно грамотно сочетающиеся между собой, создающие хореографический образ.

Обучение современным танцевальным движениям различных стилей и направлений.

#### **4. Аттестация по окончании периода обучения.**

Тестирования, соревнования.

4.1. Участие в соревнованиях.

4.2. Тестирование по ОиСФП.

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

#### **Кадровое обеспечение.**

Образовательную деятельность по программе осуществляют педагоги дополнительного образования, соответствующие требованиям ст. 46 Закона об образовании в Российской Федерации и профессиональному стандарту.

Для реализации общеразвивающей программы по спортивной акробатике необходимы следующие **материально-технические условия:**

- спортивный зал, оснащенный согласно СанПиН ковровым покрытием, матами и соответствующим оборудованием; раздевалки,

- методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (планы, конспекты, сценарии, учебники);

- спортивное оборудование и инвентарь:

|                           |          |
|---------------------------|----------|
| – Гимнастические маты     | - 10 шт. |
| – Гимнастическая стенка   | - 4 шт.  |
| – Гимнастические скамейки | - 2 шт   |
| – Скакалки                | - 15 шт. |
| – Страховочный ремень     | - 2 шт.  |
| – Батут                   | - 1 шт.  |
| – Стоялки                 | - 5 шт.  |

#### **ТСО**

– Магнитофон

#### **Методическое обеспечение.**

При проведении занятий используются следующие методы обучения: репродуктивный (повторение, воспроизведение); словесный; отработка техники; соревновательный; коллективная творческая работа.

Репродуктивный метод используется педагогом в целях наглядности изучаемого материала. Этим методом педагог пользуется как на теоретических, так и на практических занятиях с обучающимися всех возрастов.

Словесный метод педагог применяет на всех занятиях для объяснения правильности исполнения элементов, при разборе ошибок в технике исполнения. Словесный метод важен для детей младшего возраста.

Отработка техники исполнения акробатических элементов является основой изучения материала данной программы. Этот метод используется на каждом занятии.

Соревновательный метод является основополагающим в физкультурно-спортивной деятельности. Этот метод используется на занятиях, конкурсах, фестивалях и способствует лучшему физическому, психологическому, эстетическому развитию детей.

Коллективная творческая работа - основа постановки коллективных концертных номеров, способствует созданию благоприятной атмосферы на занятиях и в коллективе в целом.

На первом году обучения обучающиеся осваивают базовые упражнения спортивной акробатики, получают необходимую общую физическую (О.Ф.П.), соответствующую возрастным и

психологическим особенностям обучающихся, необходимую специальную физическую подготовку (С.Ф.П.), базовые виды шагов, бега и танцевальных движений используемых в современной хореографии.

Уделяется внимание умению обучающихся работать под музыкальное сопровождение. С первых же занятий вся разминочная и заключительная часть выполняется под музыкальное сопровождение с использованием СД или аудиозаписей.

В основе учебного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровьесберегающие образовательные технологии, а также технология дифференцированного обучения.

Для обучающихся крайне важно внедрение *здоровьесберегающих* технологий и методик, целью которых является обеспечение высокого уровня реального здоровья и формирование компетенций, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Для снятия утомления мышц, профилактики сколиозов и профилактики правильной осанки на занятиях используется технология по профилактике нарушений опорно-двигательной системы.

Для более эффективной реализации программы применяется *технология дифференцированного обучения*, которая предполагает осуществление практической деятельности обучающихся в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки.

В образовательном процессе с целью приучения детей к самоконтролю, к самооценке и формированию общей привычки к осмыслению протекающей жизни применяются *рефлексивные технологии*. В рефлексивных целях проводятся различные диагностики, анкетирования, тестирования. На каждый год обучения определен минимум знаний, умений и навыков, который должен быть усвоен обучающимися на конец учебного года и служить свидетельством полной и успешной реализации общеразвивающей программы.

Образовательный процесс предусматривает как проведение групповых, так и индивидуальных занятий. Индивидуальные занятия рассчитаны на дополнительную работу с одаренными обучающимися или педагогическую поддержку детей, имеющих затруднения в освоении образовательной программы.

В организации учебного процесса используются разнообразные методы и методические приёмы: методы организации и осуществления учебных действий, методы стимулирования мотивации, методы контроля и самоконтроля и т.д. Исходя из специфики изучаемого материала, наиболее эффективными формами проведения занятий является практическая деятельность (тренировки), беседы, встречи со спортсменами – гимнастами.

В программе учитывается возможность перехода на дистанционную форму обучения по независящим от сторон обстоятельствам.

### Оценочные материалы.

#### Тестирование спортсменов 1 – 2 годов обучения

| № | ФИ | Элементы акробатики | ОФП | Сумма | Соответствие |
|---|----|---------------------|-----|-------|--------------|
| 1 |    |                     |     |       |              |
| 2 |    |                     |     |       |              |

#### Тестирование спортсменов 1 года обучения

##### Элементы акробатики

| № | ФИ | Кувырок вперед в группировке | Кувырок назад в группировке | Равновесие «Ласточка» | Колесо | Стойка на руках у опоры | Сумма |
|---|----|------------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------|-------------------------|-------|
| 1 |    |                              |                             |                       |        |                         |       |

#### Тестирование спортсменов 2 года обучения

##### Элементы акробатики

| № | ФИ | Стойка - кувырок | Кувырок назад с прямых в шпагат | Колесо | Кувырок вперед с прямых в звездочку | Фронтальное равновесие | рондат | Сумма |
|---|----|------------------|---------------------------------|--------|-------------------------------------|------------------------|--------|-------|
| 1 |    |                  |                                 |        |                                     |                        |        |       |

#### Тестирование спортсменов 1-2 годов обучения по О и СФП

| № | ФИ | Прыжок в | Подтяг. | Подн. ног на | Шпагаты | Мост | Угол | сумма |
|---|----|----------|---------|--------------|---------|------|------|-------|
|---|----|----------|---------|--------------|---------|------|------|-------|

|   |  |       |  |              |                |  |             |  |
|---|--|-------|--|--------------|----------------|--|-------------|--|
|   |  | длину |  | стенке до 90 | (средний балл) |  | ноги вместе |  |
| 1 |  |       |  |              |                |  |             |  |

#### НОРМАТИВЫ ТЕСТИРОВАНИЯ по О и СФП 1-2 года обучения

| баллы | Прыжок в длину(см) | Подтяг. (раз) | Подн. ног на стенке до 90 (раз) | Шпагаты (средний балл) | Мост (средний балл) | Угол ноги вместе (сек) |
|-------|--------------------|---------------|---------------------------------|------------------------|---------------------|------------------------|
| 1-3   | 80-95              | 1             | 3-5                             | 1-3                    | 1-3                 | 1-3                    |
| 4-6   | 100-115            | 2-3           | 6-8                             | 4-6                    | 4-6                 | 4-6                    |
| 7-10  | 120-140            | 4-7           | 9-12                            | 7-10                   | 7-10                | 7-10                   |

#### Соответствие тестирования спортсменов 1 – 2 годов обучения

| № | ФИ          | Элементы акробатики | ОФП | Сумма | Соответствие             |
|---|-------------|---------------------|-----|-------|--------------------------|
| 1 | 1 год обуч  | 18                  | 21  | 39    | Переводу во 2й год обуч. |
| 2 | 2й год обуч | 23                  | 35  | 58    | Переводу в 3й год обуч.  |

#### ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ В ГРУППУ 3го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | элементы                | баллы    |
|---|-------------------------|----------|
| 1 | Кувырок вперед          | 5 баллов |
| 2 | кувырок назад           | 5 баллов |
| 3 | равновесие «Ласточка»   | 5 баллов |
| 4 | Колесо                  | 5 баллов |
| 5 | стойка на руках у опоры | 5 баллов |

#### ПРОХОДНОЙ БАЛЛ 18

#### ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ В ГРУППУ 4го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| Индивидуальная работа                                                                                  | Парная работа                                                                                                                                                                                                                        | Групповая работа                                                                                                                                                                                                  | О и СФП           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1. стойка на голове силой<br>2. мост - встать<br>3. рондат<br>4. прыжок ножницы<br>5. переворот вперед | 1. любая стойка «В» с поддержкой «Н»<br>2. удержание «В» на прямых руках /ногах «Н»<br>3. соскок, подкидной прыжок или «В» на партнера<br>4. любая ловля «В»<br>5. любое сальто не менее 2/4<br>6. элемент с поворотом не менее 180* | 1. любая стойка «В» с поддержкой «Н/Ср»<br>2. движение «В»<br>3. удержание «В» на прямых руках/ногах двух партнеров<br>4. любая ловля «В»<br>5. любое сальто не менее 1/4<br>6. элемент с поворотом не менее 180* | Сдача нормативов  |
| Проходной балл 21                                                                                      | Проходной балл –17, или вып. 2 юн. разряда                                                                                                                                                                                           | Проходной балл –17, или вып. 2 юн. разряда                                                                                                                                                                        | Проходной балл 25 |

#### ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ В ГРУППУ 5го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| Индивидуальная работа                                                                                                                                   | Парно – групповая работа                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                         | О и СФП          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1. стойка на голове силой<br>2. мост - встать<br>3. рондат - рондат<br>4. фронтальное равновесие<br>5. переворот вперед на 1 ногу<br>6. темп. переворот | 1. любая стойка «В» с поддержкой «Н»<br>2. удержание «В» на прямых руках /ногах «Н»<br>3. соскок, подкидной прыжок или «В» на партнера<br>4. любая ловля «В»<br>5. любое сальто не менее 2/4<br>6. элемент с пов. не менее | 1. любая стойка «В» с поддержкой «Н/Ср»<br>2. удержание «В» на прямых руках/ногах двух партнеров<br>3. соскок, подкидной прыжок или «В» на партнера<br>4. любая ловля «В»<br>5. любое сальто не менее 2/4<br>6. элемент с пов. не менее | Сдача нормативов |

|                   |                                               |                                               |                        |
|-------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------|
|                   | 180*                                          | 180*                                          |                        |
| Проходной балл 21 | Проходной балл – 20, или<br>вып. 1 юн.разряда | Проходной балл – 20, или<br>вып. 1 юн.разряда | Проходной<br>балл - 40 |

**ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ В ГРУППУ 6го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| Индивидуальная работа                                                                                                           | Парная работа                                                                                                                                                               | Групповая работа                                                                                                                                                                                                   | О и СФП                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 1. угол 5 сек.<br>2. переворот назад<br>3. рондат - фляк<br>4. фронтальное равновесие<br>5. подъем - разгибом<br>6. фляк вперед | 1. стойка «В» без поддержки «Н»<br>2. движение «В»<br>3. вход в стойку/ равновесие<br>4. любая ловля «В»<br>5. любое сальто не менее 3/4<br>6. элемент с пов. не менее 360* | 1. любая стойка «В» без поддержки «Н/Ср»<br>2. движение «В»<br>3. удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров<br>4. любая ловля «В»<br>5. любое сальто не менее 3/4<br>6. элемент с пов. не менее 360* | Сдача нормативов       |
| Проходной балл 21                                                                                                               | Проходной балл – 23 , или вып.<br>3 взр. разряда                                                                                                                            | Проходной балл – 23 , или<br>вып. 3 взр. разряда                                                                                                                                                                   | Проходной<br>балл - 50 |

**ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ В ГРУППУ 7го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| Индивидуальная работа                                                                                                           | Парная работа                                                                                                                                                                          | Групповая работа                                                                                                                                                                                                        | О и СФП                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 1. угол 5 сек.<br>2. переворот назад<br>3. рондат - фляк<br>4. фронтальное равновесие<br>5. подъем - разгибом<br>6. фляк вперед | 1. любая стойка «В» без поддержки «Н»<br>2. движение «В»<br>3. вход в стойку/ равновесие<br>4. любая ловля «В»<br>5. любое сальто не менее 3/4<br>6. элемент с поворотом не менее 360* | 1. любая стойка «В» без поддержки «Н/Ср»<br>2. движение «В»<br>3. удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров<br>4. любая ловля «В»<br>5. любое сальто не менее 3/4<br>6. элемент с поворотом не менее 360* | Сдача нормативов       |
| Проходной балл 25                                                                                                               | Проходной балл – 25, или вып. 2<br>взр. разряда                                                                                                                                        | Проходной балл – 25, или<br>вып. 2 взр. разряда                                                                                                                                                                         | Проходной<br>балл - 60 |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2020-2021 учебный год**

| Периоды       | Аудиторный период        |                |                 |
|---------------|--------------------------|----------------|-----------------|
|               | 1-е полугодие            | Каникулы       | 2-е полугодие   |
| Кол-во недель | 14*/16                   | 1              | 19              |
| Даты периодов | 15.09*/1.09 – 31.12.2020 | 1.01-7.01.2021 | 8.01-31.05.2021 |

\* - первый год обучения

**Список литературы.**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
3. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020

года;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Коркин В. П. Учебник по спортивной акробатике. — М.: Изд-во Физкультура и спорт, 2013;
6. Попов А. Л. Психология спорта. — М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 2014;
7. Спортивная акробатика ФиС 2012г. под редакцией В.П. Коркина;
8. Основы специальной физической подготовки спортсменов ФиС 2010г., Ю.В. Верхошанский;
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов ФиС 2012г. под редакцией проф. М.Я. Набатниковой;
10. Акробатика. Дуэт силы и красоты. Минск 2009г. В.П. Коркин
11. Акробатика. Трио красоты, пластики и сложности. Минск 2009г. В.П. Коркин;
12. Физическое воспитание. Изд. «Высшая школа» 2013г. под редакцией В.А. Головина;
13. Интернет-сайт «Спортивная акробатика»