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 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУДО ДТД и М
_____М.Н. Жижилева

«6» июня 2023 г.

Подписан цифровой подписью: Жижилева Марина Николаевна
DN: OU=И.о. директора, O=МАУДО ДТД и М, CN=Жижилева Марина Николаевна, E=maudtdim@edu.klgd.ru

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Акробатика»

Возраст обучающихся: 5-18 лет
Срок реализации: 8 лет

Авторы-составители:
Кондратьева Е.П.
Овчинникова А.О.
Кулинич Н.В.
Петрунин В.С.
Незговорова О.В.
Педагоги дополнительного образования

Калининград 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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, усложнения учебно-тренировочного процесса, продолжения спортивной деятельности.

Программа направлена на укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта, 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.

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 усложнение учебного материала, изучение сложных элементов, разработка индивидуальных соревновательных программ, соревновательную деятельность.

Отличительные особенности программы

Разработана 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 уровню обучения, которые должны освоить обучающиеся.

Адресат программы: Программа разработана для детей 5 – 18 лет

В группы набираются обучающиеся, годные по состоянию здоровья, прошедшие программу начальной акробатики или других смежных видов деятельности, имеющие необходимый уровень технической и физической подготовки.

В группы Первого уровня (1, 2 год) обучения «Базовый» принимаются дети, освоившие программу «Начальная акробатика» или прошедшие входное тестирование уровня О и СФП.

В группы Второго уровня (3, 4, 5 год) обучения «Основной» принимаются дети, освоившие программу «Базового» уровня программы «Спортивная акробатика», или прошедшие входное тестирование уровня О и СФП.

В группы Третьего уровня (6, 7, 8 год) обучения «Совершенствование»принимаются дети, освоившие программу «Основного» уровня программы «Спортивная акробатика», или прошедшие входное тестирование уровня О и СФП.

Если приходят заниматься дети имеющие уровень знаний, умений и навыков, приобретенные в других спортивных коллективах, то после входного тестирования они зачисляются на соответствующий уровень обучения.

Группа может состоять из детей одного возраста, или быть разновозрастной.

Тот ли иной уровень сложности образовательной программы является относительно самостоятельной частью программы, которая может быть освоена обучающимися отдельно от всей образовательной программы. Программа предусматривает возможность повторного прохождения уровней обучения для совершенствования спортивного мастерства.

В связи с тем, что по правилам соревнований по спортивной акробатике допускается разница в возрасте партнеров до 6 лет, состав групп разновозрастной, постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход обучающихся из одной группы в другую.

Состав групп – 10-12 человек

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 8 лет

На полное освоение программы требуется 2124 часов

Формы обучения – очная.

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

Особенности организации образовательного процесса

В группы набираются обучающиеся, годные по состоянию здоровья, прошедшие программу начальной акробатики или других смежных видов деятельности, имеющие необходимый уровень технической и физической подготовки.

Программа объединения предусматривает групповые формы работы с детьми.

Состав групп 10 - 12 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов – 2124 часа

Первый уровень «Базовый»

1 ступень (1 год) обучения (3 юношеский разряд) 2раза в неделю по 2 часа – 144 часа

2 ступень (2 год) обучения (2 юношеский разряд) 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа

Второй уровень «Основной»

1 ступень (3 год) обучения(1 юношеский разряд)3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов

2 ступень (4 год) обучения (3 спортивный разряд) 3 раза в неделю по 3 часа – 324 часа

3 ступень (5 год) обучения (2 спортивный разряд) 3 раза в неделю по 3 часа – 324 часа

Третий уровень «Совершенствование»

1 ступень (6 год) обучения (1 спортивный разряд изучение) 3 раза в неделю по 3 часа – 324 часа

2 ступень (7 год) обучения (1 спортивный разряд выполнение) 3 раза в неделю по 3 часа – 324 часа

3 ступень (8 год) обучения (КМС изучение, выполнение) 3 раза в неделю по 3 часа – 324 часа

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах.

Для групп Первого уровня 1 ступени (1 год обучения) академический час измеряется, в зависимости от возраста обучающихся:

5-6 лет – 30 минут

7 и более – 45 минут

Цель

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

Задачи.

Обучающие:

- Обучить упражнениям на растяжку и гибкость; элементам на гибкость, статику, ловкость и акробатическим прыжкам;
- Обучить балансовым парно-групповым элементам акробатики; темповым парно-групповым элементам акробатики, связкам;
- Обучить правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений.
- Обучать основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Принципы отбора содержания

Образовательный процесс строится с учетом следующих принципов:

1. Индивидуального подхода к учащимся.

Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником.

2. Культуросообразности и природосообразности.

В программе учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей.

3. Системности.

Полученные знания, умения и навыки учащиеся системно применяют на практике, изучая и выполняя элементы акробатики различной сложности, выступая на соревнованиях. Это позволяет использовать знания и умения в единстве, целостности, реализуя собственную индивидуальность, что способствует самовыражению ребенка, развитию его творческого спортивного потенциала.

4. Комплексности и последовательности.

Реализация этого принципа предполагает постепенное введение обучающихся в мир спорта, то есть, от простого к сложному, с каждым уровнем углубляя приобретенные знания, умения, навыки.

5. Цикличности.

Учащиеся всех лет обучения осваивают последовательно одни и те же разделы, насыщая их более сложными акробатическими элементами и выполнением более высоких спортивных разрядов.

6. Наглядности.

Основные формы и методы

1. Репродуктивный:

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

2.Словесный:

Словесный метод педагог применяет на всех занятиях для объяснения правильности исполнения элементов, при разборе ошибок в технике исполнения. Словесный метод важен для детей любого возраста, но особенно для младших, начинающих спортсменов

3.Игровые методы.

- Проведение отдельных частей тренировки в игровой форме;
- Изучение элементов в игровой форме

4.Соревновательный метод

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

5.Коллективнаятворческая работа

Основа постановки парно-групповых элементов, коллективных спортивных программ, показательных выступлений, способствует созданию благоприятной атмосферы на занятиях и в коллективе в целом.

Методика изучения движений.

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 – акробатами.

Успешное усвоение материала зависит от выбора оптимального объема, от определения отобранных движений, которое необходимо довести до уровня двигательных навыков и умений, а какие до ознакомительного начального уровня. Рациональной систематизации движений, на основе применения педагогических правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному и т.д.

Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту и уровню подготовленности обучающихся, так же необходимо учитывать общую нагрузку в течение всего занятия.

Движения изучаются поэтапно.

- Этап ознакомительного, начального разучивания
- Этап углубленного разучивания и переход к стадии совершенствования
- Этап совершенствования, упрочнения навыков, формирования умений оптимального использования в различных условиях.

При разучивании движений необходимо учитывать следующие правила**.**

- Не начинать изучение нового материала пока полностью не будет усвоено разучиваемое движение (концентрированное изучение);
- Обучение новому движению после овладения основным механизмом техники предыдущего движения (рассредоточенное изучение);
- Изучение нового движения после усвоенного предыдущего до уровня двигательного умения (т.е. правильного выполнения при специальной фиксации внимания), затем многократно и периодически возвращаться к повторному разучиванию (концентрированное, затем рассредоточенное изучение).

Планируемые результаты

По окончанию обучения обучающийся будет:

- знать правила исполнения основных элементов спортивной акробатики-индивидуальных и парно-групповых;
- владеть терминологией спортивной акробатики;
- знать правила и специальные требования к составлению балансовой, темповой и комбинированной программ в разных категориях;
- уметь исполнять программу конкретного вида акробатики;
- выполнит разрядные нормативы;
- повысит уровень функциональных возможностей организма посредством общей и специальной физической подготовки;
- приобретет опыт спортивной деятельности.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Обучающиеся, освоившие данную программу, принимают участие в тестировании, соревнованиях различного уровня.

Критерии оценки каждого задания по баллам:

5 баллов – высокий уровень,

3-4балла-средний уровень,

1-2балла-низкий уровень.

Общая сумма баллов за каждое выполненное задание выявляет общий уровень подготовки обучающихся.

Критерии оценки общего уровня подготовки обучающихся (общее количество баллов за выполнение всех зачетных заданий)

Общий уровень подготовки	«Базовый		«Основной»			«Совершенствование»		
	1 ступень	2 ступень	1 ступень	2 ступень	3 ступень	1 ступень	2 ступень	3 ступень
Низкий	4-8 баллов	4-8 баллов	4-8 баллов	5-10 баллов	5-10 баллов	6-12 баллов	6-12 баллов	6-12 баллов
средний	12-16	12-16	12-16	15-20	15-20	18-24 балла	18-24	18-24

	баллов	баллов	баллов	баллов	баллов		балла	балла
высокий	20 баллов	20 баллов	20 баллов	25 баллов	25 баллов	30 баллов	30 баллов	30 баллов

Формы подведения итогов реализации программы:

-коллективные и индивидуальные показательные выступления обучающихся;

-тестирование

-анкетирование

-соревнования

-диагностика:

Формы подведения итогов реализации программы.

Основными способами проверки результатов усвоения программного материала являются зачеты(тестирование) по изученным упражнениям, выполнение разрядных нормативов, открытые занятия, собеседования по материалам пройденных тем, выполнение разрядных нормативов, результативность соревновательной деятельности, диагностика обучаемости.

Формами подведения итогов реализации программы являются участие в соревнованиях, тестированиях.

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 уровень «Базовый»
1 ступень (1 год) обучения (4 часа в неделю)

№ п/п	Раздел. Модуль	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1		1	Беседа
2	Теоретическая подготовка				
2.1	Техника безопасности на занятиях.	2	1	3	Беседа, практическое занятие
2.2	Личная гигиена. Гигиена питания. Влияние физ. упражнений на организм обучающихся.	2		2	Беседа
3	Практическая подготовка				
3.1	Общая физическая подготовка		35	35	тестирование
3.2	Специальная физическая подготовка	1	16	17	тестирование
3.3	Балансовые элементы	2	20	22	тестирование
3.4	Темповыеэлементы	2	20	22	тестирование
3.5	Индивидуальные элементы 1 категории	1	15	16	тестирование
3.6	Индивидуальные элементы 2 категории	1	15	16	тестирование
4	Промежуточная аттестация.	2	2	4	
4.1.	Участие в соревнованиях		6	6	соревнования
4.2	Тестирование по ОиСФП	Не менее 2х раз в год			тестирование
	Итого	14	130	**144**	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
группы 1-го уровня «Начальный»
1 ступень (1 год) обучения (4 часа в неделю)

№ занятия	Раздел. Тема занятий	Разбивка часов		Общее кол-во часов
		теория	практика	
1	Техника безопасности и правила поведения. Растяжка: шпагаты, мосты. Галопы, махи, подскоки. Повторение кувырков - вперед, назад в группировке.	1	1	2 часа
2	Повторение: Техники безопасности. Повторение шпагатов, складок ноги вместе, врозь, мостов по стене, лёжа,	0.2	1.8	2 часа

	берёзки, корзиночки. Балансовые элементы 3 юн.			
3	Повторение кувырков вперед, назад в группировке. Шпагаты. Выворотьі в мост. Вольтижные элементы 3 юн.	0.2	1.8	2 часа
4	Упражнения на гибкость: выворотьі в мост -вправо, влево, повторение шпагатов. Повторение индивидуальных элементов: кувырков вперед, назад с прямых ног, равновесия, стойки.	0.2	1.8	2 часа
5	Стойки на голове с согнутыми ногам и с прямыми. Стойки на руках у стены. Балансовые элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
6	Повторение шпагатов, складок ноги вместе, врозь, мостов по стене, лёжа, берёзки, корзиночки. Вольтижные элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
7	Отработка шпагатов (растяжка), складок, выворотов в мост. Повторение кувырков в позы - кувырка в звёздочку, складочку, на колено и др.	0.2	1.8	2 часа
8	Бег, ходьба. Повторение выворотов в мосты вправо, влево, ходьба в мосте, шпагаты. Стойки на руках и на голове у стены. Балансовые элементы 3 юн.	0.2	1.8	2 часа
9	Повторение шпагатов, мостов, кувырков вперед и назад в позы, колесо. Вольтижные элементы 3 юн.	0.2	1.8	2 часа
10	Ходьба, бег, галопы, наклоны, махи. Выворотьі в мост - вправо, влево, повторение шпагатов. Отработка кувырков вперед и назад в позы, перевороты, колеса, рондаты.	0.2	1.8	2 часа
11	Закрепление выворотов в мост - вправо, влево, повторение шпагатов. Повторение стоек на голове без стены. Балансовые элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
12	ОРУ. Повторение кувырка назад в звёздочку, повторение выворотов в мост и ходьба в мосте. Вольтижные элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
13	Шпагаты с возвышения, складок, выворотов в мост. Повторение всех кувырков, хореографические прыжки, стойки, колеса, курбеты.	0.2	1.8	2 часа
14	ОРУ. Бег, ходьба. Шпагаты, мосты, стойки на груди. Балансовые элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
15	Галопы, подскоки, бег с высоким подниманием бедра, захлесты, ходьба на носках, на пятках. Вольтижные элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
16	ОРУ. Шпагаты. Упражнения на гибкость. Индивидуальные элементы: кувырки, перевороты, рондаты, курбеты.	0.2	1.8	2 часа
17	Ходьба, бег, ОРУ. Повторение стойки на руках у стены и стойки на голове без стены. Балансовые элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
18	Ходьба, бег, ОРУ. Кувырок подскок колесо. Вольтижные элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
19	ОРУ. Индивидуальные элементы: кувырки, перевороты, рондаты. Хореографические прыжки: прогнувшись, козлик, ножницы.	0.2	1.8	2 часа
20	Ходьба, бег, ОРУ. Повторение «Фронтального», стойки на руках махом, стойки на голове с прямыми ногами, стойки на голове. Балансовые элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
21	Ходьба, бег, ОРУ. «Колеса» на правую и левую ногу, колесо с колена на колено. Вольтижные элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
22	Индивидуальные элементы: мост на коленях, равновесия «фронтальное», «ласточка», колёса на правую и левую ногу. Отходы на фляк.	0.2	1.8	2 часа
23	Балансовые элементы 3юн. Мосты. Повторение «Колес» на правую и левую ногу, колесо с колена на колено, стойки на голове.	0.2	1.8	2 часа
24	Ходьба, бег, ОРУ. «Колеса» на правую и левую ногу, рондат. Темповые элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
25	Индивидуальные элементы: равновесия «фронтальное», «ласточка», колёса на правую и левую ногу, колесо с коленки на колено, кувырок подскок колесо.	0.2	1.8	2 часа
26	Ходьба, бег, ОРУ. «Колеса» на правую и левую ногу. Темповые элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
27	Повторение шпагатов, складок, мостов, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове. Балансовые элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
28	ОРУ. Индивидуальные элементы: повторениеи закрепление моста стоя, колёса на правую и левую ногу, стойка на руках махом, стойка на голове.	0.2	1.8	2 часа
29	Ходьба, бег, ОРУ. «Колеса» на правую и левую ногу. Темповые элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
30	Повторение шпагатов, складок, мостов, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове. Балансовые элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
31	ОРУ. Индивидуальные элементы: повторениеи закрепление моста стоя, колёса на правую и левую ногу, стойка на руках махом, стойка на голове,	0.2	1.8	2 часа

	переворот на 3 ноги.			
32	Ходьба, бег, ОРУ. «Колеса» на правую и левую ногу, переворот на 2 ног. Темповые элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
33	Повторение шпагатов, складок, мостов, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове. Балансовые элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
34	ОРУ. Индивидуальные элементы: повторениеи закрепление моста стоя, колёса на правую и левую ногу, стойка на руках махом, стойка на голове, переворот на 2 ноги.	0.2	1.8	2 часа
35	ОРУ. Повторение шпагатов, складок, мостов, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове, кувырок на колено – разъехаться в шпагат. Балансовые элементы 3 юн.	0.2	1.8	2 часа
36	Ходьба, бег, ОРУ. «Колеса» на правую и левую ногу, переворот на 2 ног. Темповые элементы 3 юн.	0.2	1.8	2 часа
37	ОРУ. Индивидуальные элементы: повторениеи закрепление моста стоя, колёса на правую и левую ногу, стойка на руках махом, стойка на голове, переворот на 2 ноги.	0.2	1.8	2 часа
38	ОРУ. Повторение шпагатов, складок, мостов, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове, кувырок на колено – разъехаться в шпагат. Балансовые элементы 3 юн.(с музыкой).	0.2	1.8	2 часа
39	Ходьба, бег, ОРУ. «Колеса» на правую и левую ногу, переворот на 2 ног. Темповые элементы 3 юн.(с музыкой).	0.2	1.8	2 часа
40	Индивидуальные элементы, повторение и отработка изученных элементов: прыжок 360, кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, колесо, рондаты, перевороты.	0.2	1.8	2 часа
41	Повторение шпагатов, складок, мостов, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове. Балансовые элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
42	Ходьба, бег, ОРУ. «Колеса» на правую и левую ногу. Темповые элементы 3 юн. ТБ и правила поведения на соревнованиях.	0.2	1.8	2 часа
43	Прыжки в длину, приземление с возвышения. Индивидуальные элементы: стойки на голове и на руках, переворот на 2 ноги. Шаг – наскок – 360, кувырок в группировке – прыжок прогнувшись, равновесие- ласточка, выворoты в мост. Правила поведения во дворце во время новогодних концертов, техника безопасности.	0.2	1.8	2 часа
44	Повторение шпагатов, складок, мостов, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове. Балансовые элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
45	Ходьба, бег, ОРУ. «Колеса» на правую и левую ногу. Темповые элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
46	Прыжки в длину, приземление с возвышения. Стойки на голове и на руках. Повторение переворота на 2 ноги.Шаг – наскок – 360, кувырок в группировке – прыжок прогнувшись, равновесие- ласточка, выворoты в мост. Правила поведения во дворце во время новогодних концертов, техника безопасности.	0.2	1.8	2 часа
47	Растяжка, шпагаты с возвышения, складок, мостов, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове. Балансовые элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
48	Ходьба, бег, ОРУ. «Колеса» на правую и левую ногу, кувырки. Темповые элементы 3юн. Отходы на фляк.	0.2	1.8	2 часа
49	Индивидуальные элементы, повторение и отработка изученных элементов: прыжок 360, кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, колесо, рондаты, перевороты, колесо с коленки на колено, стойка - кувырок, шаг – наскок - прыжок 360, прыжок – шаг «ножницы».	0.2	1.8	2 часа
50	Растяжка. Мосты. Повторение шпагатов, складок, мостов, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове. Балансовые элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
51	Отработка кувырков вперед и назад (в различные позы). Колеса на правую и левую ногу. Темповые элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
52	Индивидуальные элементы, повторение и отработка изученных элементов: прыжок 360, кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, колесо, рондаты, перевороты, колесо с коленки на колено, стойка - кувырок, шаг – наскок - прыжок 360, прыжок – шаг «ножницы».	0.2	1.8	2 часа
53	Техника безопасности, правила поведения возле водоёмов в зимнее время. Повторение шпагатов, складок, мостов, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове. Балансовые элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
54	Ходьба, бег, ОРУ. «Колеса» на правую и левую ногу. Повторение акробатических элементов: шпагатов, кувырков, мостов, стоек, складок. Рондат с шага, курбет. Темповые элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа

55	Правила поведения возле водоёмов в зимнее время. Повторение ронтада с шага, курбета, переворот на 2-х ногах, на 1-й ноге, повторение колёс, колёс с подскока.	0.2	1.8	2 часа
56	Повторение фронтального равновесия на правую левую ногу, повторение рондата с шага, повторение складок. Повторение шпагатов, складок, мостов, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове. Балансовые элементы 3 юн.	0.2	1.8	2 часа
57	Ходьба, бег, ОРУ. «Колеса» на правую и левую ногу. Акробатика - отработка кувырков. Темповые элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
58	Индивидуальные элементы, повторение и отработка изученных элементов: прыжок 360, кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, колесо, рондаты, перевороты, колесо с коленки на колено, стойка - кувырок, шаг – наскок - прыжок 360, прыжок – шаг «ножницы».	0.2	1.8	2 часа
59	Повторение шпагатов, складок, мостов, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове. Балансовые элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
60	Ходьба, бег, ОРУ. «Колеса» на правую и левую ногу. Темповые элементы 3юн.	0.2	1.8	2 часа
61	Акробатические элементы - отработка кувырков. Повторение фронтального равновесия, шпагата, складки. Стойка на руках, стойка на голове. Закрепление курбет – отскок – кувырок назад.	0.1	1.8	2 часа
62	Повторение шпагатов, складок, мостов, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове. Отскоки на сальто вперёд. Балансовые элементы 3юн.	0.1	1.8	2 часа
63	Ходьба, бег, ОРУ. «Колеса» на правую и левую ногу. Темповые элементы 3юн.	0.1	1.8	2 часа
64	Индивидуальные элементы, повторение и отработка изученных элементов: прыжок 360, кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, колесо, рондаты, перевороты, колесо с коленки на колено, стойка - кувырок, шаг – наскок - прыжок 360, прыжок – шаг «ножницы».	0.1	1.8	2 часа
65	Повторение шпагатов, складок, мостов, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове. Балансовые элементы 3юн.	0.1	1.9	2 часа
66	Ходьба, бег, ОРУ. «Колеса» на правую и левую ногу. Темповые элементы 3юн.	0.1	1.9	2 часа
67	Индивидуальные элементы, повторение и отработка изученных элементов: прыжок 360, кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, колесо, рондаты, перевороты, стойка на рука махом.	0.1	1.9	2 часа
68	Повторение шпагатов, складок, мостов, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове. Балансовые элементы 3юн.	0.1	1.9	2 часа
69	Ходьба, бег, ОРУ. «Колеса» на правую и левую ногу. Темповые элементы 3юн.	0.1	1.9	2 часа
70	Рондат с подскока. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки в длину, спрыгивание с возвышения. Колесо – прыжок 360 – кувырок вперед в группировке – козлик -кувырок назад в группировке– стойка на рука махом.	0.1	1.9	2 часа
71	Повторение шпагатов, складок, мостов, выворотов в мост, стойка на руках махом, стойка на голове. Балансовые элементы 3юн.	0.1	1.9	2 часа
72	Ходьба, бег, ОРУ. «Колеса» на правую и левую ногу. Темповые элементы 3юн.	0.1	1.9	2 часа
	ИТОГО	14	130	**144 ч.**

Задачи первого уровня «Базовый», 1 ступень (1 год) обучения

Обучающие:

– Обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость; базовым статическим элементам; основам техники исполнения акробатических элементов.

– Обучить балансовым элементам акробатики; темповым элементам акробатики; технике исполнения элементов индивидуальной работы уровня 3 юношеского разряда.

– Обучить правилам участия в соревнованиях, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений уровня 3 юношеского разряда;

– Обучить основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков, создающих возможность перехода к изучению программы следующего разряда.

Развивающие:

– Развить физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть); эстетические качества (музыкальность, выразительность).

– Развить творческие способности детей, содействовать развитию духовному, нравственному, физическому совершенствованию.

– Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям акробатикой к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

– Воспитать физические, морально-этические и волевые качества; профилактика вредных привычек.

– Воспитать умение общаться в коллективе, организованность, трудолюбие.

– Воспитать творческую инициативную личность.

Планируемые Результаты

К концу первого уровня «Базовый», 1 ступень обучения обучающиеся 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 юношеского разряда;

Должны уметь:

- соединять отдельные акробатические элементы в связки;
- выполнять акробатические элементы 3 юношеского разряда в композиции;
- выполнить норматив 3 юношеского разряда

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первого уровня сложности «Базовый»

1 ступень (1 год) обучения

1.Вводное занятие.

Теоретическая часть. Правила поведения в учреждении и в спортивном зале.

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, самостраховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений.

2.2. Личная гигиена. Гигиена питания. Влияние физ. упражнений на организм обучающихся.

Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой. Понятие о гигиене. Гигиена и режим питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья сна.

Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. 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.

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, тотальнымпо 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 с, гантелями, отягощениями	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 с гантелями, 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 бегв равномерном темпе с постепенным увеличением времени.
	Общеразвивающиепо дготовительные 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.

Упражнения, развивающие силу	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
Упражнения, развивающие гибкость	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 3-го юношеского разряда.

Практическая часть. Изучение балансовых элементов 3-го юношеского разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

3.4. Темповые элементы

Теоретическая часть. Знакомство с темповыми элементами 3-го юношеского разряда.

Практическая часть. Изучение темповых элементов 3-го юношеского разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных темповых 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	Фляк вперед, назад.	Вперед, назад, в группировке.

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

4. Промежуточная аттестация.

Тестирования, соревнования.

4.1. Участие в соревнованиях.

Обучающиеся на 1 ступени уровня «Начальный» выступают на соревнованиях любого уровня не менее 2х раз в год

4.2. Тестирование

Промежуточное и итоговое тестирование проходят в середине и конце года. Просматривается и оценивается уровень освоения общей и специальной подготовки, индивидуальных элементов, трудность исполняемых композиций. В тестировании учитывается соревновательная деятельность – лучший балл за технику исполнения, оценивается уровень присвоенного разряда.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 уровень сложности «Базовый»
2 ступень (2 год) обучения

№ п/п	Раздел. Модуль	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1		1	Беседа
2	Теоретическая подготовка				
2.1	Техника безопасности на занятиях.	2	1	3	Беседа, практическое занятие
2.2	Личная гигиена. Гигиена питания. Влияние физ. упражнений на организм обучающихся.	2		2	Беседа
3	Практическая подготовка				
3.1	Общая физическая подготовка		35	35	тестирование
3.2	Специальная физическая подготовка	1	16	17	тестирование
3.3	Балансовые элементы	2	20	22	тестирование
3.4	Темповые элементы	2	20	22	тестирование
3.5	Индивидуальные элементы 1 категории	1	15	16	тестирование
3.6	Индивидуальные элементы 2 категории	1	15	16	тестирование
4	Промежуточная аттестация.	2	2	4	
4.1.	Участие в соревнованиях		6	6	соревнования
4.2	Тестирование по ОиСФП	Не менее 2х раз в год			тестирование
	Итого	14	130	**144**	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
группы 1 уровня сложности «Базовый»
2 ступень (2 год) обучения(4 часа в неделю)

№ занятия	Раздел. Тема занятий	Разбивка часов		Общее кол-во часов
		теория	практика	
1-ый период (аудиторный)				
1	Вводное занятие Техника безопасности на занятиях	1 час	1 час	2 часа
2	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
3	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
4	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
5	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	0,5 часа	1,5 часа	2 часа
6	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
7	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
8	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
9	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы	0,5 часа	1,5 часа	2 часа

	согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП			
10	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
11	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
12	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	1 час	1 час	2 часа
12	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
14	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
15	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
16	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
17	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
18	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
19	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
20	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
21	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
22	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
23	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	1 час	1 час	2 часа
24	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
25	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
26	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
27	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
28	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	1 час	1 час	2 часа
29	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
30	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
31	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
32	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
33	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	0,5 часа	1,5 часа	2 часа
34	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
35	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
36	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	0,5 часа	1,5 часа	2 часа
37	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
38	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
39	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
40	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
41	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
42	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно		2 часа	2 часа

	тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП			
43	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	1 час	1 час	2 часа
44	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
45	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
46	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
47	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
48	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
49	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
50	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	1 час	1 час	2 часа
51	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
52	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
53	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
54	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		м	2 часа
55	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
56	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		3 часа	2 часа
57	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		3 часа	2 часа
58	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		3 часа	2 часа
59	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	1 час	1 час	2 часа
60	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
61	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
62	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
63	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
64	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
65	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
66	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	1 час	1 час	2 часа
67	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
68	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
69	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
70	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
71	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
72	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
	Итого	14	130	**144 ч.**

Задачи первого уровня «Базовый», 2 ступень (2 год) обучения

Обучающие:

– Обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость; базовым статическим элементам; основам техники исполнения акробатических элементов.

– Обучить балансовым элементам акробатики; темповым элементам акробатики; технике исполнения элементов индивидуальной работы уровня 2 юношеского разряда.

– Обучить правилам участия в соревнованиях, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений уровня 2 юношеского разряда;

– Обучить основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков, создающих возможность перехода к изучению программы следующего разряда.

Развивающие:

– Развить физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть); эстетические качества (музыкальность, выразительность).

– Развить творческие способности детей, содействовать развитию духовному, нравственному, физическому совершенствованию.

– Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям акробатикой к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

– Воспитать физические, морально-этические и волевые качества; профилактика вредных привычек.

– Воспитать умение общаться в коллективе, организованность, трудолюбие.

– Воспитать творческую инициативную личность.

Планируемые Результаты

К концу первого уровня «Базовый», 2 ступень обучения обучающиеся 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;

Должны уметь:

- соединять отдельные акробатические элементы в связки;
- выполнять акробатические элементы 2 юношеского разряда в композиции;
- выполнить норматив 2 юношеского разряда

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1 уровень сложности «Базовый»
2 ступень (2 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, самостраховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений.

2.2.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).

2.3. 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

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 бегравномерном 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 подготовканаправлена 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.

Упражнения, развивающие силу	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
Упражнения, развивающие гибкость	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 2-го юношеского разряда.

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

Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

3.4. Темповые элементы

Теоретическая часть. Знакомство с темповыми элементами 2-го юношеского разряда.

Практическая часть. Изучение темповых элементов 2-го юношеского разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных темповых 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 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 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.

4. Промежуточная аттестация.

4.1. Участие в соревнованиях.

Обучающиеся на 1 ступени уровня «Начальный» выступают на соревнованиях любого уровня не менее 3х раз в год

4.2. Тестирование

Промежуточное и итоговое тестирование проходят в середине и конце года. Просматривается и оценивается уровень освоения общей и специальной подготовки, индивидуальных элементов, трудность исполняемых композиций. В тестировании учитывается соревновательная деятельность – лучший балл за технику исполнения, оценивается уровень присвоенного разряда.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 уровень сложности «Основной»
1 ступень (3 год) обучения

№ п/п	Раздел. Модуль.	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	**2**	**-**	**2**	Беседа
2	Теоретическая подготовка				
2.1	Техника безопасности на занятиях.	2	1	3	Беседа, практическое занятие
2.2	ФКиС в РФ, обзор развития акробатики в РФ	1		1	Беседа
2.3	Личная гигиена, закаливание, режим питания	3		3	
2.4	О и СФП акробата. Оборудование и спортинвентарь.	2	1	3	тестирование
2.5	Терминология. Правила соревнований.	3		3	тестирование
3	Практическая подготовка				тестирование
3.1	Общая физическая подготовка		35	35	тестирование
3.2	Специальная физическая подготовка		35	35	тестирование
3.3	Балансовые элементы		40	30	тестирование
3.4	Темповые элементы		40	30	
3.5	Индивидуальные элементы 1 категории		23	22	соревнования
3.6	Индивидуальные элементы 2 категории		23	22	тестирование
4	Промежуточная аттестация.	2	3	5	
4.1.	Участие в соревнованиях			22	соревнования
4.2	Тестирование по ОиСФП	Не менее 2х раз в год			тестирование
4.3	Самостоятельная работа				
	Итого за учебный год	15	201	216	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
группы 2 уровня сложности «Основной»
1 ступень (3 год) обучения(6 часов в неделю)

№ занятия	Раздел. Тема занятий	Разбивка часов		Общее кол-во часов
		теория	практика	
1-ый период (аудиторный)				
1	Вводное занятие	2 часа	2 часа	2 часа
2	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
3	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
4	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
5	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	0,5 часа	1,5 часа	2 часа
6	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
7	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
8	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
9	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	0,5 часа	1,5 часа	2 часа
10	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
11	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
12	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	1 час	1 час	2 часа
12	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
14	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
15	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
16	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
17	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
18	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
19	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
20	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
21	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
22	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
23	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	1 час	1 час	2 часа
24	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
25	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
26	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
27	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
28	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	1 час	1 час	2 часа
29	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы		2 часа	2 часа

	согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП			
30	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
31	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
32	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
33	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	0,5 часа	1 час	2 часа
34	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
35	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
36	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	0,5 часа	1,5 часа	2 часа
37	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	1 час	1 час	2 часа
38	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
39	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
40	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
41	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
42	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
43	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	1 час	1 час	2 часа
44	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
45	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
46	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
47	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	1 час	1 час	2 часа
48	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
49	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
50	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	1 час	1 час	2 часа
51	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
52	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
53	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
54	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	1 час	1 час	2 часа
55	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
56	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
57	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
58	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
59	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	1 час	1 час	2 часа
60	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
61	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
62	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы		2 часа	2 часа

	согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП			
63	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	1 час	1 час	2 часа
64	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
65	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
66	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	1 час	1 час	2 часа
67	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
68	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
69	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
70	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
71	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
72	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	1 час	1 час	2 часа
73	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
74	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
75	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
76	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП	1 час	1 час	2 часа
77	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
78	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
79	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
80	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
81	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
82	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
83	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
84	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
85	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
86	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
87	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
88	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
89	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
90	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
91	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
92	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
93	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
94	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
95	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы		2 часа	2 часа

	согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП			
96	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
97	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
98	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
99	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
100	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
101	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
102	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
103	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
104	Инд. элементы на гибкость. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
105	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
106	Инд. элементы статические Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
107	Инд. элементы 2 категории Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
108	Инд. элементы в позу. Балансовые, темповые элементы согласно тарифному листу. Усложнения. Комплекс О и СФП		2 часа	2 часа
	Итого за аудиторный период	18	306	216

Задачи второго уровня «Основной», 1 ступень (3 год) обучения

Обучающие:

– Обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость; базовым статическим элементам; основам техники исполнения акробатических элементов.

– Обучить балансовым элементам акробатики; темповым элементам акробатики; технике исполнения элементов индивидуальной работы уровня 1 юношеского разряда.

– Обучить правилам участия в соревнованиях, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений уровня 1 юношеского разряда;

– Обучить основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков, создающих возможность перехода к изучению программы следующего разряда.

Развивающие:

– Развить физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть); эстетические качества (музыкальность, выразительность).

– Развить творческие способности детей, содействовать развитию духовному, нравственному, физическому совершенствованию.

– Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям акробатикой к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

– Воспитать физические, морально-этические и волевые качества; профилактика вредных привычек.

– Воспитать умение общаться в коллективе, организованность, трудолюбие.

– Воспитать творческую инициативную личность.

Планируемые Результаты

К концу второго уровня «Основной», 1 ступень обучения обучающиеся 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;

Должны уметь:

- соединять отдельные акробатические элементы в связки;
- выполнять акробатические элементы 1 юношеского разряда в композиции;
- выполнить норматив 1 юношеского разряда

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Второго уровня сложности «Основной»
1 ступень (3 год) обучения

1.Вводное занятие.

Теоретическая часть. Обзор развития спортивной акробатикив 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, самостраховки и помощи при выполнении учащимися 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 бегравномерном 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.

Упражнения, развивающие силу	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
Упражнения, развивающие гибкость	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 1-го юношеского разряда.

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

Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

3.4. Темповые элементы

Теоретическая часть. Знакомство с темповыми элементами 1-го юношеского разряда.

Практическая часть. Изучение темповых элементов 1-го юношеского разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных темповых 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 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 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.

4. Промежуточная аттестация.

4.1. Участие в соревнованиях.

Обучающиеся на 1 ступени уровня «Основной» выступают на соревнованиях не менее 4х раз в год, одни из них - не ниже первенства города.

4.2. Тестирование

Промежуточное и итоговое тестирование проходят в середине и конце года. Просматривается и оценивается уровень освоения общей и специальной подготовки, индивидуальных элементов, трудность исполняемых композиций. В тестировании учитывается соревновательная деятельность – лучший балл за технику исполнения, оценивается уровень присвоенного разряда.

Тестирования, соревнования.

УЧЕБНЫЙПЛАН
Группы 2 уровня сложности «Основной»
2 ступень (4 год) обучения

№ п/п	Раздел. Модуль.	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	2	-	2	Беседа
2	Теоретическая подготовка				
2.1	Техника безопасности на занятиях.	2	1	3	Беседа, практическое занятие
2.2	ФКиС в РФ, обзор развития акробатики в РФ	1		1	Беседа
2.3	Личная гигиена, закаливание, режим питания	3		3	
2.4	О и СФП акробата. Оборудование и спортинвентарь.	2	1	3	тестирование
2.5	Терминология. Правила соревнований.	3		3	тестирование
3	Практическая подготовка				тестирование
3.1	Общая физическая подготовка		48	48	тестирование
3.2	Специальная физическая подготовка		43	43	тестирование
3.3	Балансовые элементы		50	50	тестирование
3.4	Вольтижные элементы		50	50	
3.5	Индивидуальные элементы 1 категории		40	40	соревнования
3.6	Индивидуальные элементы 2 категории		39	39	тестирование
3.7	Хореографическая подготовка		35	35	Беседа
4	Промежуточная аттестация.	2	2	4	
4.1.	Участие в соревнованиях	28 часов			
4.2	Тестирование по ОиСФП	Не менее 2х раз в год			
4.3	Самостоятельная работа				
	Итого	18	306	324	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Группы 2 уровня сложности «Основной»
2 ступень (4 год) обучения(9 часов в неделю)

№ занятия	Раздел. 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 Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
3	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
4	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа

5	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	0,5 часа	2,5 часа	3 часа
6	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
7	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
8	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
9	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	0,5 часа	2,5 часа	3 часа
10	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
11	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
12	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
12	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
14	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
15	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
16	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
17	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
18	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
19	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
20	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
21	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
22	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
23	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
24	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
25	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
26	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
27	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
28	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
29	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
30	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
31	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
32	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
33	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	0,5 часа	2,5 часа	3 часа
34	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
35	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
36	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	0,5 часа	2,5 часа	3 часа
37	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному	1 час	2 часа	3 часа

	листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП			
38	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
39	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
40	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
41	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
42	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
43	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
44	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
45	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
46	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
47	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
48	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
49	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
50	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
51	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
52	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
53	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
54	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
55	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
56	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
57	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
58	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
59	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
60	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
61	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
62	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
63	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
64	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
65	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
66	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
67	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
68	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
69	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
70	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному		3 часа	3 часа

	листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП			
71	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
72	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
73	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
74	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
75	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
76	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
77	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
78	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
79	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
80	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
81	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
82	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		2 часа	3 часа
83	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
84	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
85	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
86	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
87	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		2 часа	3 часа
88	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
89	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
90	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
91	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
92	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
93	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
94	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
95	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
96	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
97	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
98	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
99	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
100	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
101	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
102	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
103	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному		3 часа	3 часа

	листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП			
104	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
105	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
106	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
107	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
108	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
	Итого за аудиторный период	18	306	324

Задачи второго уровня «Основной», 2 ступень (4 год) обучения

Обучающие:

– Обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость; базовым статическим элементам; основам техники исполнения акробатических элементов.

– Обучить балансовым элементам акробатики; темповым элементам акробатики; технике исполнения элементов индивидуальной работы уровня 3 спортивного разряда.

– Обучить правилам участия в соревнованиях, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений уровня 3 спортивного разряда;

– Обучить основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков, создающих возможность перехода к изучению программы следующего разряда.

Развивающие:

– Развить физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть); эстетические качества (музыкальность, выразительность).

– Развить творческие способности детей, содействовать развитию духовному, нравственному, физическому совершенствованию.

– Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям акробатикой к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

– Воспитать физические, морально-этические и волевые качества; профилактика вредных привычек.

– Воспитать умение общаться в коллективе, организованность, трудолюбие.

– Воспитать творческую инициативную личность.

Планируемые Результаты

К концу второго уровня «Основной», 2 ступень обучения обучающиеся 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 спортивного разряда;

Должны уметь:
- соединять отдельные акробатические элементы в связки;
- выполнять акробатические элементы 3 спортивного разряда в композиции;
- выполнить норматив 3 спортивного разряда

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Второго уровня «Основной»
2 ступень (4 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 учащимися 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 бегравномерном 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.

Упражнения, развивающие силу	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
Упражнения, развивающие гибкость	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	Прыжки в группировке, из приседа

быстроту	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 3-го взрослого разряда.
Практическая часть. Изучение балансовых элементов 3-го 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 3-го взрослого разряда.
Практическая часть. Изучение вольтижных элементов 3-го 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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 уровень сложности «Основной»
3 ступень (5 год) обучения

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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
группы 2 уровня сложности «Основной»
3 ступень (5 год) обучения (9 часов в неделю)

№ занятия	Раздел. 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 Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
3	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
4	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
5	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	0,5 часа	2,5 часа	3 часа
6	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
7	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
8	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
9	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно	0,5 часа	2,5 часа	3 часа

	тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП			
10	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
11	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
12	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
12	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
14	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
15	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
16	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
17	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
18	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
19	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
20	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
21	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
22	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
23	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
24	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
25	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
26	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
27	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
28	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
29	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
30	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
31	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
32	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
33	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	0,5 часа	2,5 часа	3 часа
34	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
35	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
36	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	0,5 часа	2,5 часа	3 часа
37	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
38	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
39	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
40	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
41	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
42	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно		3 часа	3 часа

	тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП			
43	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
44	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
45	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
46	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
47	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
48	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
49	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
50	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
51	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
52	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
53	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
54	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
55	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
56	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
57	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
58	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
59	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
60	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
61	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
62	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
63	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
64	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
65	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
66	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
67	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
68	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
69	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
70	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
71	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
72	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
73	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
74	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
75	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно		3 часа	3 часа

	тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП			
76	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
77	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
78	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
79	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
80	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
81	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
82	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		2 часа	3 часа
83	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
84	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
85	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
86	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
87	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		2 часа	3 часа
88	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
89	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
90	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
91	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
92	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
93	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
94	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
95	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
96	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
97	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
98	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
99	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
100	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
101	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
102	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
103	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
104	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
105	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
106	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
107	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
108	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно		3 часа	3 часа

	тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП			
	Итого за аудиторный период	18	306	324

Задачи второго уровня «Основной», 3 ступень (5 год) обучения

Обучающие:

– Обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость; базовым статическим элементам; основам техники исполнения акробатических элементов.

– Обучить балансовым элементам акробатики; темповым элементам акробатики; технике исполнения элементов индивидуальной работы уровня 2 спортивного разряда.

– Обучить правилам участия в соревнованиях, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений уровня 2 спортивного разряда;

– Обучить основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков, создающих возможность перехода к изучению программы следующего разряда. **Развивающие:**

– Развить физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть); эстетические качества (музыкальность, выразительность).

– Развить творческие способности детей, содействовать развитию духовному, нравственному, физическому совершенствованию.

– Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям акробатикой к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

– Воспитать физические, морально-этические и волевые качества; профилактика вредных привычек.

– Воспитать умение общаться в коллективе, организованность, трудолюбие.

– Воспитать творческую инициативную личность.

Планируемые Результаты

К концу второго уровня «Основной», 3 ступень обучения обучающиеся 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 спортивного разряда;

Должны уметь:
- соединять отдельные акробатические элементы в связки;
- выполнять акробатические элементы 2 спортивного разряда в композиции;
- выполнить норматив 2 спортивного разряда

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
2 уровня сложности «Основной»
3 ступень (5 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. Самоконтроль. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов.

Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Приемы страховки, самостраховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений. Самоконтроль за самочувствием, уровнем физической подготовленности, усвоением соревновательных программ. Правила проведения учебно- тренировочного занятия.

2.2. Правила, спецтребования по составлению индивидуальных соревновательных программ.

Спецтребования к составлению индивидуальных балансовых, темповых и комбинированных программ. Трудность упражнения.

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, повышения функциональных возможностей организма, 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 исистемы. 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	Упражнения со штангой, гирями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д.

движениях		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.

Упражнения, развивающие силу	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
Упражнения, развивающие гибкость	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 2-го взрослого разряда.
Практическая часть. Изучение балансовых элементов 2-го 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 2-го взрослого разряда.
Практическая часть. Изучение вольтижных элементов 2-го 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 усложненными индивидуальными элементами 1й категории. Группы индивидуальных элементов 1й категории. Отличие 1й и 2й категорий.
Практическая часть. Изучение усложненных индивидуальных элементов. Постановка элементов 1й категории в балансовую, комбинированную композиции.
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 усложненными 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 темповую и комбинированную 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.Промежуточная аттестация.

Тестирования, соревнования.

4.1. Участие в соревнованиях.

4.2. Тестирование по ОиСФП.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Группы 3 уровня сложности « Совершенствование»
1 ступень (6 год) обучения

№ п/п	Раздел. Модуль.	Количество часов			Форма мониторинга
		Теори	Практи	Всег	

		я	ка	о	
1	Вводное занятие.	2	-	2	Беседа
2	Теоретическая подготовка				
2.1	Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль.	2	1	3	Беседа, практическое занятие
2.2	ФКиС в РФ, обзор развития акробатики в РФ	1		1	Беседа
2.3	Гигиена питания. Влияние физ. упражнений на организм обучающихся.	3		3	
2.4	О и СФП акробата. Оборудование и спортинвентарь.	2	1	3	тестирование
2.5	Терминология. Правила соревнований.	3		3	тестирование
3	Практическая подготовка				тестирование
3.1	Общаяфизическая подготовка		37	37	тестирование
3.2	Специальная физическая подготовка		42	42	тестирование
3.3	Балансовые элементы		58	58	тестирование
3.4	Вольтижные элементы		58	58	
3.5	Индивидуальные элементы 1 категории		35	35	соревнования
3.6	Индивидуальные элементы 2 категории		40	40	тестирование
3.7	Хореографическая подготовка		35	35	Беседа
4	Промежуточная аттестация.	2	2	4	
4.1	Участие в соревнованиях	40 часов			
4.2	Тестирование по ОиСФП	Не менее 2х раз в год			
4.3	Самостоятельная работа				
	Итого за учебный год	18	306	324	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
группы 3 уровня сложности « Совершенствование»
1 ступень (6 год) обучения (9 часов в неделю)

№ занятия	Раздел. 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 Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
3	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
4	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
5	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	0,5 часа	2,5 часа	3 часа
6	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
7	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
8	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
9	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	0,5 часа	2,5 часа	3 часа
10	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
11	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
12	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
12	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые		3 часа	3 часа

	элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП			
14	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
15	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
16	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
17	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
18	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
19	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
20	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
21	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
22	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
23	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
24	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
25	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
26	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
27	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
28	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
29	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
30	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
31	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
32	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
33	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	0,5 часа	2,5 часа	3 часа
34	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
35	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
36	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	0,5 часа	2,5 часа	3 часа
37	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
38	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
39	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
40	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа

41	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
42	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
43	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
44	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
45	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
46	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
47	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
48	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
49	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
50	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
51	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
52	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
53	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
54	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
55	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
56	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
57	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
58	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
59	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
60	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
61	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
62	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
63	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
64	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
65	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
66	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
67	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
68	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа

69	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
70	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
71	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
72	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
73	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
74	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
75	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
76	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
77	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
78	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
79	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
80	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
81	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
82	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		2 часа	3 часа
83	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
84	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
85	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
86	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
87	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		2 часа	3 часа
88	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
89	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
90	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
91	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
92	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
93	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
94	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
95	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
96	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа

97	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
98	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
99	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
100	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
101	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
102	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
103	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
104	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
105	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
106	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
107	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
108	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
	Итого за аудиторный период	18	306	324

Задачи третьего уровня « Совершенствование», 1 ступень (6 год) обучения

Обучающие:

– Обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость; базовым статическим элементам; основам техники исполнения акробатических элементов.

– Обучить балансовым элементам акробатики; темповым элементам акробатики; технике исполнения элементов индивидуальной работы уровня 1 спортивного разряда.

– Обучить правилам участия в соревнованиях, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений уровня 1 спортивного разряда;

– Обучить основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков, создающих возможность перехода к изучению программы следующего разряда.

Развивающие:

– Развить физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть); эстетические качества (музыкальность, выразительность).

– Развить творческие способности детей, содействовать развитию духовному, нравственному, физическому совершенствованию.

– Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям акробатикой к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

– Воспитать физические, морально-этические и волевые качества; профилактика вредных привычек.

– Воспитать умение общаться в коллективе, организованность, трудолюбие.

– Воспитать творческую инициативную личность.

Планируемые Результаты

К концу третьего уровня « Совершенствование», 1 ступень обучения, обучающиеся 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 спортивного разряда;

Должны уметь:

- соединять отдельные акробатические элементы в связки;
- выполнять акробатические элементы 1 спортивного разряда в композиции;
-набратьтрудность 1 спортивного разряда

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3 уровня сложности «Совершенствование»
1 ступень (6 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. Самоконтроль. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов.

Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Приемы страховки, самостраховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений. Самоконтроль за самочувствием, уровнем физической подготовленности, усвоением соревновательных программ. Правила проведения учебно- тренировочного занятия.

2.2. Правила, спецтребования по составлению индивидуальных соревновательных программ.

Спецтребования к составлению индивидуальных балансовых, темповых и комбинированных программ. Трудность упражнения.

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, повышения функциональных возможностей организма, 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.

Упражнения, развивающие силу	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
Упражнения, развивающие гибкость	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 1-го взрослого разряда.
Практическая часть. Изучение балансовых элементов 1-го взрослого разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.
Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

3.4. Темповые элементы

Теоретическая часть. Знакомство с Темповыми элементами 1-го взрослого разряда.
Практическая часть. Изучение темповых элементов 1-го взрослого разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.
Создание базы для изучения более сложных темповых элементов

3.5. Индивидуальные элементы 1 категории

Теоретическая часть. Знакомство с усложненными индивидуальными элементами 1й категории. Группы индивидуальных элементов 1й категории. Отличие 1й и 2й категорий.
Практическая часть. Изучение усложненных индивидуальных элементов. Постановка элементов 1й категории в балансовую, комбинированную композиции.
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 усложненными 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 темповую и комбинированную композицию.
Элементы 2й категории

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

с поворотом		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.Промежуточная аттестация.

Тестирования, соревнования.

4.1. Участие в соревнованиях.

4.2. Тестирование по ОиСФП.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
группы 3 уровня сложности « Совершенствование»
2 ступень (7 год) обучения

№ п/п	Раздел. Модуль.	Количество часов			Форма мониторинга
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	2	-	2	Беседа
2	Теоретическая подготовка				
2.1	Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль.	2	1	3	Беседа, практическое занятие
2.2	ФКиС в РФ, обзор развития акробатики в РФ	1		1	Беседа
2.3	Гигиена питания. Влияние физ. упражнений на организм обучающихся.	3		3	
2.4	О и СФП акробата. Оборудование и спортинвентарь.	2	1	3	тестирование
2.5	Терминология. Правила соревнований.	3		3	тестирование
3	Практическая подготовка				тестирование
3.1	Общая физическая подготовка		37	37	тестирование
3.2	Специальная физическая подготовка		42	42	тестирование
3.3	Балансовые элементы		58	58	тестирование
3.4	Вольтижные элементы		58	58	
3.5	Индивидуальные элементы 1 категории		35	35	соревнования
3.6	Индивидуальные элементы 2 категории		40	40	тестирование
3.7	Хореографическая подготовка		35	35	Беседа
4	Промежуточная аттестация.	2	2	4	
4.1	Участие в соревнованиях	40 часов			
4.2	Тестирование по ОиСФП	Не менее 2х раз в год			
4.3	Самостоятельная работа				
	Итого за учебный год	18	306	324	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
группы 3 уровня сложности « Совершенствование»
2 ступень (7 год) обучения (9 часов в неделю)

№ занятия	Раздел. 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 Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
3	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
4	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
5	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	0,5 часа	2,5 часа	3 часа
6	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
7	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
8	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
9	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	0,5 часа	2,5 часа	3 часа
10	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
11	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
12	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
12	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
14	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
15	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
16	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
17	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
18	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
19	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
20	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
21	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
22	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
23	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
24	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
25	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
26	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
27	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
28	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
29	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно		3 часа	3 часа

	тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП			
30	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
31	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
32	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
33	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	0,5 часа	2,5 часа	3 часа
34	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
35	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
36	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	0,5 часа	2,5 часа	3 часа
37	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
38	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
39	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
40	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
41	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
42	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
43	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
44	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
45	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
46	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
47	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
48	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
49	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
50	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
51	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
52	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
53	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
54	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
55	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
56	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
57	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно		3 часа	3 часа

	тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП			
58	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
59	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
60	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
61	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
62	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
63	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
64	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
65	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
66	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
67	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
68	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
69	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
70	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
71	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
72	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
73	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
74	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
75	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
76	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
77	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
78	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
79	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
80	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
81	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
82	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		2 часа	3 часа
83	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
84	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
85	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые		3 часа	3 часа

	элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП			
86	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
87	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		2 часа	3 часа
88	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
89	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
90	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
91	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
92	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
93	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
94	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
95	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
96	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
97	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
98	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
99	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
100	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
101	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
102	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
103	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
104	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
105	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
106	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
107	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
108	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
	Итого за аудиторный период	18	306	324

Задачи третьего уровня « Совершенствование», 2 ступень (7 год) обучения

Обучающие:

– Обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость; базовым статическим элементам; основам техники исполнения акробатических элементов.

– Обучить балансовым элементам акробатики; темповым элементам акробатики; технике исполнения элементов индивидуальной работы уровня 1 спортивного разряда.

– Обучить правилам участия в соревнованиях, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений уровня 1 спортивного разряда;

– Обучить основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков, создающих возможность перехода к изучению программы следующего разряда.

Развивающие:

– Развить физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть); эстетические качества (музыкальность, выразительность).

– Развить творческие способности детей, содействовать развитию духовному, нравственному, физическому совершенствованию.

– Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям акробатикой к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

– Воспитать физические, морально-этические и волевые качества; профилактика вредных привычек.

– Воспитать умение общаться в коллективе, организованность, трудолюбие.

– Воспитать творческую инициативную личность.

Планируемые Результаты

К концу третьего уровня « Совершенствование», 2 ступень обучения, обучающиеся 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 спортивного разряда;

Должны уметь:

- соединять отдельные акробатические элементы в связки;
- выполнять акробатические элементы 1 спортивного разряда в композиции;
-выполнить норматив 1 спортивного разряда

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3 уровня сложности «Совершенствование»
2 ступень (7 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. Самоконтроль. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов.

Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Приемы страховки, самостраховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений. Самоконтроль за самочувствием, уровнем физической подготовленности, усвоением соревновательных программ. Правила проведения учебно- тренировочного занятия.

2.2. Правила, спецтребования по составлению индивидуальных соревновательных программ.

Спецтребования к составлению индивидуальных балансовых, темповых и комбинированных программ. Трудность упражнения.

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, повышения функциональных возможностей организма, 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	Общеразвивающие подготовительные	Выполняются с возможно большей

общей быстроты движений	упражнения	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 бегравномерном 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.

Упражнения, развивающие силу	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
Упражнения, развивающие гибкость	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 1-го взрослого разряда.

Практическая часть. Изучение балансовых элементов 1-го 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 1-го взрослого разряда.

Практическая часть. Изучение вольтижных элементов 1-го 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 усложненными индивидуальными элементами 1й категории. Группы индивидуальных элементов 1й категории. Отличие 1й и 2й категорий.
Практическая часть. Изучение усложненных индивидуальных элементов. Постановка элементов 1й категории в балансовую, комбинированную композиции.

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 усложненными 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 темповую и комбинированную 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.Промежуточная аттестация.

Тестирования, соревнования.

4.1. Участие в соревнованиях.

4.2. Тестирование по ОиСФП.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
группы 3 уровня сложности « Совершенствование»
3 ступень (8 год) обучения

№ п/п	Раздел. Модуль.	Количество часов			Форма мониторинга
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	2	-	2	Беседа
2	Теоретическая подготовка				
2.1	Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль.	2	1	3	Беседа, практическое занятие
2.2	ФКиС в РФ, обзор развития акробатики в РФ	1		1	Беседа
2.3	Гигиена питания. Влияние физ. упражнений на организм обучающихся.	3		3	
2.4	О и СФП акробата. Оборудование и спортинвентарь.	2	1	3	тестирование
2.5	Терминология. Правила соревнований.	3		3	тестирование
3	Практическая подготовка				тестирование
3.1	Общая физическая подготовка		37	37	тестирование

3.2	Специальная физическая подготовка		42	42	тестирование
3.3	Балансовые элементы		58	58	тестирование
3.4	Вольтижные элементы		58	58	
3.5	Индивидуальные элементы 1 категории		35	35	соревнования
3.6	Индивидуальные элементы 2 категории		40	40	тестирование
3.7	Хореографическая подготовка		35	35	Беседа
4	Промежуточная аттестация.	2	2	4	
4.1	Участие в соревнованиях	40 часов			
4.2	Тестирование по ОиСФП	Не менее 2х раз в год			
4.3	Самостоятельная работа				
	Итого за учебный год	18	306	324	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
группы 3 уровня сложности « Совершенствование»
3 ступень (8 год) обучения (9 часов в неделю)

№ занятия	Раздел. 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 Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
3	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
4	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
5	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	0,5 часа	2,5 часа	3 часа
6	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
7	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
8	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
9	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	0,5 часа	2,5 часа	3 часа
10	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
11	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
12	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
12	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
14	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
15	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
16	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
17	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
18	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
19	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа

20	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
21	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
22	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
23	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
24	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
25	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
26	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
27	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
28	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
29	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
30	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
31	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
32	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
33	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	0,5 часа	2,5 часа	3 часа
34	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
35	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
36	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	0,5 часа	2,5 часа	3 часа
37	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
38	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
39	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
40	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
41	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
42	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
43	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
44	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
45	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
46	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
47	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
48	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно		3 часа	3 часа

	тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП			
49	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
50	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
51	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
52	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
53	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
54	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
55	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
56	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
57	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
58	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
59	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
60	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
61	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
62	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
63	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
64	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
65	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
66	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
67	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
68	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
69	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
70	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
71	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
72	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП	1 час	2 часа	3 часа
73	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
74	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
75	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
76	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная	1 час	2 часа	3 часа

	композиция. Комплекс О и СФП			
77	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
78	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
79	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
80	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
81	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
82	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		2 часа	3 часа
83	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
84	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
85	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
86	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
87	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		2 часа	3 часа
88	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
89	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
90	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
91	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
92	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
93	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
94	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
95	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
96	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
97	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
98	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
99	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
100	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
101	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
102	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
103	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
104	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа

105	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
106	Инд. элементы 1 и 2 категории. Балансовые и темповые элементы согласно тарифному листу. Комбинированная композиция. Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
107	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифному листу. Балансовая композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
108	Инд. элементы 2 категории Темповые элементы согласно тарифному листу. Темповая композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
	Итого за аудиторный период	18	306	324

Задачи третьего уровня « Совершенствование», 3 ступень (8 год) обучения

Обучающие:

– Обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость; базовым статическим элементам; основам техники исполнения акробатических элементов.

– Обучить балансовым элементам акробатики; темповым элементам акробатики; технике исполнения элементов индивидуальной работы уровня разряда КМС.

– Обучить правилам участия в соревнованиях, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений уровняразрядаКМС;

– Обучить основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков, создающих возможность перехода к изучению программы следующего разряда.

Развивающие:

– Развить физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть); эстетические качества (музыкальность, выразительность).

– Развить творческие способности детей, содействовать развитию духовному, нравственному, физическому совершенствованию.

– Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям акробатикой к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

– Воспитать физические, морально-этические и волевые качества; профилактика вредных привычек.

– Воспитать умение общаться в коллективе, организованность, трудолюбие.

– Воспитать творческую инициативную личность.

Планируемые Результаты

К концу третьего уровня « Совершенствование», 3 ступень обучения, обучающиеся 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 разряда КМС;

Должны уметь:

- соединять отдельные акробатические элементы в связки;
- выполнять акробатические элементы разряда КМС в композиции;
-набрать трудность разряда КМС;
- выполнить норматив разряда КМС.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3 уровня сложности « Совершенствование»
3 ступень (8 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. Самоконтроль. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов.

Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Приемы страховки, самостраховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений. Самоконтроль за самочувствием, уровнем физической подготовленности, усвоением соревновательных программ. Правила проведения учебно- тренировочного занятия.

2.2. Правила, спецтребования по составлению индивидуальных соревновательных программ.

Спецтребования к составлению индивидуальных балансовых, темповых и комбинированных программ. Трудность упражнения.

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, повышения функциональных возможностей организма, 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 бегравномерном 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.

Упражнения, развивающие силу	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
Упражнения, развивающие гибкость	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	Прыжки в группировке, из приседа

быстроту	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 1-го взрослого разряда.
Практическая часть. Изучение балансовых элементов 1-го взрослого разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.
Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

3.4. темповые элементы

Теоретическая часть. Знакомство с темповыми элементами 1-го взрослого разряда.
Практическая часть. Изучение темповых элементов 1-го взрослого разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.
Создание базы для изучения более сложных темповых элементов

3.5. Индивидуальные элементы 1 категории

Теоретическая часть. Знакомство с усложненными индивидуальными элементами 1й категории. Группы индивидуальных элементов 1й категории. Отличие 1й и 2й категорий.
Практическая часть. Изучение усложненных индивидуальных элементов. Постановка элементов 1й категории в балансовую, комбинированную композиции.
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 усложненными 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 темповую и комбинированную 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.Промежуточная аттестация.

Тестирования, соревнования.

4.1. Участие в соревнованиях.

4.2. Тестирование по ОиСФП.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Третий уровень сложности « Совершенствование» 1 ступень обучения
1	Начало учебного года	01.09
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	6 дней
4	Периодичность учебных занятий	Первый уровень «Начальный» **1 ступень** обучения (3 юношеский разряд) 2раза в неделю по 2 часа – 144 часа **2 ступень** обучения (2 юношеский разряд) 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа Второй уровень «Основной» **1 ступень** обучения (1 юношеский разряд)3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов **2 ступень** обучения (3 спортивный разряд) 3 раза в неделю по 3 часа – 324 часа **3 ступень** обучения (2 спортивный разряд) 3 раза в неделю по 3 часа – 324 часа Третий уровень «Совершенствования» **1 ступень** обучения (1 спортивный разряд изучение) 3 раза в неделю по 3 часа – 324 часа **2 ступень** обучения (1 спортивный разряд выполнение) 3 раза в неделю по 3 часа – 324 часа **3 ступень** обучения (КМС изучение, выполнение) 3 раза в неделю по 3 часа – 324 часа
5	Окончание учебного года	31.05
6	Летние каникулы	Июнь, июль, август
7	Аттестация обучающихся	Вводный мониторинг – сентябрь Текущий контроль - декабрь Промежуточная аттестация – май Аттестация по завершению модуля – май; Аттестация по завершению образовательной программы – май
8	Комплектование групп	С 31. 05- 15.09

Учебный период продлится с 1 сентября по 31 мая (ведение занятий по расписанию) и включает в себя каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024.

Начало учебного года – 1 сентября. Окончание учебного года – 31 мая

Продолжительность учебного периода (аудиторные занятия) – 36 недель. Зимний каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024
Летний каникулярный период с 01.06.2024 по 31.08.2024

1. **Комплектование групп 1 года обучения –** с 1 по 15 сентября 2023 года.
2. **Календарь аудиторных занятий**

Начало учебного года	I учебный период	Зимний каникулярный период	II учебный период	Летний каникулярный период	Продолжительность учебного периода

				июнь	июль	август	
01.09.	16 недель	2 недели	20 недель	4 недель	4 недель	4 недели	36 недель
	01.09.-30.12.	30.12. - 08.01.	10.01. -31.05.	01.06. -31.08.			

– ведение занятий по расписанию

– промежуточная аттестация учащихся

– итоговая аттестация учащихся

– зимний каникулярный период

– летний каникулярный период

3. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 7 дней с 09.00 до 20.00 часов (для учащихся в возрасте 12-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час).

4. Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками

4 ноября – День народного единства

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 января – Новогодние каникулы

23 февраля – День защитника Отечества

8 марта – Международный женский день

1 мая – Праздник Весны и труда

9 мая – День Победы

12 июня – День России

Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа составлена в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Уставом МАУДО ДТД и М;

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М.

Кадровое обеспечение

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

Материально- технические условия реализации программы.

Для реализации общеразвивающей программы по спортивной акробатике необходимы следующие условия:

- спортивный зал, оснащенный согласно СанПиН ковровым покрытием, матами и соответствующим оборудованием, раздевалками,
- методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса(планы, конспекты, сценарии, учебники);
- спортивное оборудование и инвентарь:
- Гимнастические маты - 20 шт.
- Гимнастическая стенка- 4 шт.
- Гимнастические скамейки- 2 шт
- Скакалки- 15 шт.
- Страховочный ремень- 2 шт.

- Батут- 1 шт.
- Стоялки - 10 шт.

ТСО

- Магнитофон - 1 шт.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей;
- формирование коммуникативных навыков в среде сверстников.

Информационное обеспечение программы.

Интернет-ресурсы

1. https://www.acrobatica-russia.ru/
2. https://www.sportsacro39.com/
3. https://vk.com/acrolovesport
4. https://vk.com/kenig_acro

Оценочные материалы.

Низкий уровень

УРОВЕНЬ	СТУПЕНЬ	Исполняемая трудность программ			уровень ОиСФП (баллы)	Оценка за ТИ упражнений	Участие в соревнованиях	Итого баллов
		Балансовая	темповая	комбинированная				
НАЧАЛЬНЫЙ	1			Без трудности. Набор элементов 1-2 балла	3-5 1-2 балла	6.5 1-2 балла	0-1 раз 0-2 балл	4-8
	2			5-10 1-2 балла	8-10 1-2 балла	7.0 1-2 балла	1-2 раза 1-2 балл	4-8
ОСНОВНОЙ	1			10-15 1-2 балла	12-15 1-2 балла	7.2 1-2 балла	1-2 раза 1-2 балл	4-8
	2	10-15 1-2 балла	5-10 1-2 балла		17-20 1-2 балла	14,8 1-2 балла	2-3 1-2 балла	5-10
	3	15-20 1-2 балла	10-15 1-2 балла		22-25 1-2 балла	15,2 1-2 балла	3-4 1-2 балла	5-10
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	1	20-25 1-2 балла	15-20 1-2 балла	25-30 1-2 балла	26-30 1-2 балла	23,4 1-2 балла	3-4 1-2 балла	6- 12
	2	25-30 1-2 балла	20-25 1-2 балла	30-35 1-2 балла	35-40 1-2 балла	24,0 1-2 балла	4 1-2 балла	6- 12
	3	40-45 1-2 балла	30-35 1-2 балла	50-60 1-2 балла	50-60 1-2 балла	24,6 1-2 балла	4-5(1 не ниже Первенства области) 1-2 балла	6- 12

Оценочные материалы.

Средний уровень

УРОВ	СТУП	Исполняемая трудность программ	уровень ОиСФП	Оценка за ТИ	Участие в соревнован	Итого баллов

		Баланс овая	темповая	комбинир ованная	(баллы)	упражнени й	иях	
НАЧ АЛЬН	1			5-7 3-4 балла	6-10 3-4 балла	7.0 3-4 балла	2 раза 3-4 балла	12-16
	2			12-15 3-4 балла	15 3-4 балла	7.5 3-4 балла	2 -3 раза 3-4 балла	12-16
ОСНОВН ОЙ	1			17-20 3-4 балла	20 3-4 балла	7,8 3-4 балла	3-4 раза 3-4 балла	12-16
	2	15-20 3-4 балла	12-15 3-4 балла		25 3-4 балла	16,0 3-4 балла	3-4 3-4 балла	15-20
	3	25-30 3-4 балла	17-20 3-4 балла		30 3-4 балла	16,4 3-4 балла	4-5 3-4 балла	15-20
СОВЕРШЕНСТВО ВАНИЕ	1	30-40 3-4 балла	25-30 3-4 балла	40-45 3-4 балла	35 3-4 балла	24,8 3-4 балла	4-5 3-4 балла	18-24
	2	35-40 3-4 балла	25-30 3-4 балла	45-50 3-4 балла	45 3-4 балла	25,2 3-4 балла	4-5(1 не ниже Всероссийских соревнований) 3-4 балла	18-24
	3	55-70 3-4 балла	40-50 3-4 балла	70-80 3-4 балла	70 3-4 балла	25,8 3-4 балла	5-6(1 не ниже Всероссийских соревнований) 3-4 балла	18-24

Оценочные материалы.

Высокий уровень

УРОВЕНЬ	СТУПЕНЬ	Исполняемая трудность программ			уровень ОиСФП (баллы)	Оценка за ТИ упражнений	Участие в соревнованиях	Итого баллов
		Баланс овая	темповая	комбинир ованная				
НАЧ АЛЬН	1			10 5 баллов	30 5 баллов	Больше 7.0 5 баллов	3 5 баллов	20
	2			Больше15 5 баллов	35 5 баллов	Больше 7.5 5 баллов	3 5 баллов	20
ОСНОВНОЙ	1			Больше20	40	Больше 7,8	4 (1 не ниже Первенства города)	20
	2	Больше 20 5 баллов	Больше 15 5 баллов		50 5 баллов	Больше 16,0 5 баллов	4 (1 не ниже Первенства области) 5 баллов	25
	3	Больше 30 5 баллов	Больше 20 5 баллов		55 5 баллов	Больше 16,4 5 баллов	5(1 не ниже Первенства области) 5 баллов	25
СОВЕРШЕНСТВОВА НИЕ	1	Больше 40 5 баллов	Больше 30 5 баллов	Больше 50 5 баллов	65 5 баллов	Больше 24,8 5 баллов	5(1 не ниже Всероссийских соревнований) 5 баллов	30
	2	Больше 40 5 баллов	Больше 30 5 баллов	Больше 50 5 баллов	70 5 баллов	Больше 25,2 5 баллов	6(1 не ниже Всероссийских соревнований) 5 баллов	30
	3	Больше 70 5 баллов	Больше 50 5 баллов	Больше 80 5 баллов	80 5 баллов	Больше 25,8 5 баллов	6(2 не ниже Всероссийских соревнований) 5 баллов	30

ИЛИ

Оценочные материалы.

Высокий уровень

Присвоенный разряд							
«Начальный»		«Основной»			«Совершенствование»		
1 ступень	2 ступень	1 ступень	2 ступень	3 ступень	1 ступень	2 ступень	3 ступень
3 юношеский и выше	2 юношеский и выше	1 юношеский и выше	3 спортивный и выше	2 спортивный и выше	1 спортивный и выше	КМС	КМС

20 баллов	20 баллов	20 баллов	25 баллов	25 баллов	30 баллов	30 баллов	30 баллов

Входное тестирование
(для обучающихся, не прошедших предыдущую программу)

уровень	ступень	критерии		Итого баллов
		ОиСФП	Элементы индивидуальной работы	
Начальный	1	5	1	6
	2	10	2	12
Основной	1	15	3	18
	2	20	4	24
	3	25	5	30
Совершенствование	1	30	6	36
	2	40	7	47
	3	60	8	68

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания МАУДО ДТД и М.

Цель программы:

обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития учащихся, создающее условия для реализации их субъектной позиции, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей и одарённостей через реализацию **воспитательного** потенциала **дополнительной** общеобразовательной общеразвивающей **программы**.

Задачи:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- выявление и развитие творческих способностей, учащихся путем создания творческой атмосферы в коллективе;
- способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- формирование у детей гражданско-патриотического сознания;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- овладение учащимися способностью выбора деятельности, которая им поможет достичь наибольшего успеха;
- создание системы гражданско-патриотического и нравственного воспитания учащихся, способствующей воспитанию человека и гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего отечества;
- развитие потребности в творческой деятельности, интереса к культурным традициям разных народов, к истории края, государства;
- усиление ориентации учащихся на духовные ценности, воспитание юного гражданина.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения

1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Мероприятия с детским коллективом (ярмарки, праздники, фестивали, акции, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры и экскурсии)	Нравственное воспитание, воспитание; гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Литература

Нормативные правовые акты

Нормативные документы

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03. 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05. 2023 г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 года.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Основная литература

1. Коркин В. П. Учебник по спортивной акробатике. — М.: Изд-во Физкультура и спорт, 2013;
2. Попов А. Л. Психология спорта. — М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 2014;
3. Спортивная акробатика ФиС 2012г. под редакцией В.П. Коркина;
4. Основы специальной физической подготовки спортсменов ФиС 2010г., Ю.В. Верхошанский;
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов ФиС 2012г.Подредакцией проф. М.Я. Набатниковой;
6. Акробатика. Дуэт силы и красоты. Минск 2009г. В.П. Коркин
7. Акробатика. Трио красоты, пластики и сложности. Минск 2009г. В.П. Коркин;
8. Физическое воспитание. Изд. «Высшая школа» 2013г. под редакцией В.А.Головина;
9. Интернет-сайт «Спортивная акробатика»