

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа
Угличского муниципального района**

Принята:
на педагогическом совете

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО ДЮСШ

_____ Ражев А.В.

30 августа 2023 года

31 августа 2023 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная акробатика»
«Первые шаги»**

Срок реализации
образовательной программы: **9 мес.**

Возраст обучающихся: **5-8 лет**

Разработчики:
Тренеры-преподаватели
Панова Наталья Валерьевна
Петрова Марина Валерьевна

г. Углич
2023

Содержание

	<i>стр</i>
1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематическое планирование	5
2.1. Учебный план	6
2.2. Календарный учебный график	6
3. Содержание программы	8
3.1. Теоретическая подготовка	8
3.2. Практическая подготовка	8
3.3. Физическая подготовка	10
3.4. Медицинский контроль	17
3.5. Контрольные испытания	17
4. Обеспечение реализации образовательной программы.	18
5. Мониторинг образовательных результатов	20
Список информационных источников	23

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная акробатика» (далее Программа) предназначена для обучающихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы Угличского муниципального района (далее МАОУ ДО ДЮСШ или ДЮСШ).

Программа составлена с учетом основных положений и требований следующих нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями);

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Правительства Ярославской области от 06.04.2018 №235-п «О создании регионального модельного центра дополнительного образования детей»;

- Постановление правительства № 527-п 17.07.2018 «Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области»;

- Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 №47-нп «Правила персонифицированного финансирования ДОД»;

- Устав МАОУ ДО ДЮСШ.

Долгое время основным направлением в оздоровлении детей было лечение заболеваний. Сегодня всё внимание сосредоточено на повышении эффективности физического воспитания как средства профилактики. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья, а также не понимания основных процессов протекающих в их организмах, связанных с взрослением. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Форма построения занятий специально разработана для более целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма, психические и личностные свойства занимающихся, для обогащения их опытом – двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, что и определяет значимость представленной программы.

Характеристика, отличительные особенности спортивной акробатики.

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

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

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

В спортивной акробатике, для достижения высоких спортивных результатов,

соревновательные упражнения должны быть в строгом соответствии со специальными требованиями, предусмотренными правилами соревнований.

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

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

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- принцип преемственности, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.);

- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей спортсмена.

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

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

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Спортивная акробатика» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает основы комплекса воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с одним годом подготовки.

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

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях начального уровня.

Основная цель программы - обучение детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей, содействие успешному решению задач физического воспитания детей. Формирование и развитие способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в двигательной активности, нравственном и физическом совершенствовании, формирование

культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация свободного времени несовершеннолетних.

Актуальность данной Программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей спортивной акробатике продолжает увеличиваться. Сегодня акробатика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей.

Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают занятия акробатикой основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических и акробатических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма.

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

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

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

Основные задачи:

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

Ожидаемые результаты - овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение знаний по истории развития избранного вида спорта.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; овладение навыками владения элементами спортивной акробатики; формирование знаний по здоровому образу жизни.

2. Учебно-тематическое планирование

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, сроки соответствующие календарному учебному графику.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин. Или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 мин.

Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки, которая проходит в спортивно-оздоровительных группах и длится 9 месяцев. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

Годовая учебно-тренировочная нагрузка:

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 39 недель)
Спортивно-оздоровительный	1 год	4 часа	152 часа

2.1. Учебный план.

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		Всего
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1		10
2	Общая физическая подготовка	10	11	10	12	10	10	11	11	8		93
3	Специальная физическая подготовка	3	3	4	4	1	3	3	4	2		27
4	Технико-тактическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	1		16
5	Участие в соревнованиях	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий										
6	Медицинское обследование		1							1		2
	Контрольные нормативы									4		4
	Всего	17	18	17	19	13	16	17	18	17		152

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определены в графике распределения материала по видам, в учебном плане - графике.

2.2. Календарный учебный график

Начало учебного года и занятий в МАОУ ДО ДЮСШ ежегодно с 1 сентября. Окончание учебных занятий по Программе до 30 августа 2024 г.

Продолжительность учебной недели - шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки).

Начало тренировочных занятий - согласно расписанию. Расписание занятий по программе составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в дошкольных и других учебных заведениях, в зависимости от места реализации Программы

Каникулы: зимние с 01.01.2023 - 8.01.2023.

Все праздничные и выходные дни согласно производственного календаря:

4 ноября — День народного единства.

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новогодние каникулы;

7 января — Рождество Христово;

23 февраля — День защитника Отечества;

8 марта — Международный женский день;

1 мая — Праздник Весны и Труда;

9 мая — День Победы;

12 июня — День России.

Выходные дни могут переноситься на другие дни федеральным законом или нормативным правовым актом Правительства Российской Федерации (ч. 5 ст. 112 ТК РФ).

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МАОУ ДО ДЮСШ на период каникул в форме физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участия в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам под руководством тренера

3. Содержание программы.

Система спортивных занятий представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Учитывая значительное омоложение спортивной акробатики, необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей осуществления спортивной подготовки с юными спортсменами:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе изучения программного материала необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Тренировочные занятия спортивной акробатикой проводятся в оборудованном спортивном зале, в летний период дополнительно на открытой площадке (стадионе), в форме урока по общепринятой схеме. После проведения общей разминки возможно выделять 5-10 мин на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения для подготовки к упражнениям основной части с учетом поставленных задач данного учебно-тренировочного занятия.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника акробатических упражнений. Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из раздела ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств, при этом учитываются индивидуальные особенности обучающегося. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоническое развитие акробата.

Характеристика основных компонентов подготовки юных акробатов

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

Средства, принципы, методы и методические приемы

<u>Средства</u>			
№	вид	структура	Характерные группы и виды элементов
1.	Основные для ОФП	ОРУ (обще-развивающие)	Упражнения на развитие всех групп мышц и физических качеств.
2	Основные для СФП	Без предмета	Различные виды ходьбы и бега. Прыжки, равновесия, махи, взмахи, наклоны, повороты
3.	Специально - восстановительные	Педагогические (инновационные)	Разнообразие средств и методов: метод соразмерности, упражнения на дыхание и мышечную релаксацию, приемы самомассажа
		Функционально-гигиенические	Рациональный режим дня и отдыха (активного и пассивного), сбалансированное питание, соблюдение
4	Специально-технические	На акробатическом помостепомосте использованием	Акробатические элементы, подготовительные и подводящие элементы, для освоения
<u>Принципы спортивной подготовки</u>			
№	вид	название	воздействие
1.	Гуманистической педагогики	- синкритичности - фасцинации	- совместная деятельность тренера, спортсменов- развивает коллективизм; - умение понравиться, создать
2.	Общепедагогические	Сознательности и активности	Контроль, анализ и корректировка своих действий, развитие творческого отношения, инициативности,
		Доступности и индивидуальности	Учет сенситивных, возрастных и индивидуальных особенностей при обучении и освоении программного
		Систематичности, прочности и прогрессивности	Регулярное посещение занятий, последовательное обучение сложных элементов,
		научности	обновление учебного материала на основе инновационных техник, постоянное и последовательное
		Игровой метод	Облегчает процесс запоминания и усвоения упражнений, новой программы, способствует развитию мышления,
<u>Методы и методические приемы</u>			
№	Вид метода	Методические приемы	Воздействие. Примечание
1.	Вербальный (словесный)	Команды, распоряжения. Указания, пояснения,	Усвоение и закрепление учебного материала через вторую сигнальную
		объяснения и инструктаж	систему. Целесообразны образы сравнений, обсуждений, самоотчеты и
2.	Наглядный	Идеальный показ тренера и гимнасток. Имитация, видео-, слайд	Воздействие на первую и вторую сигнальную системы организма (ЦНС, нервно- мышечную систему).

	Физической помощи: Фиксации и	- тренера, - спортсмена	Воздействие на ЦНС, нервно-мышечную систему, нервно-мышечный аппарат, отдельные группы
	Ориентировочная помощь	- зрительная, - слуховая, - тактильная	Воздействие на анализаторы, для более быстрого разучивания и правильного разучивания и усвоения
	Идеомоторная	мысленная тренировка, мысленное представление,	При разучивании, усвоении, закреплении, в период вынужденной неподвижности

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

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

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

3.1. Теоретическая подготовка.

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

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

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

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

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

Тема 1. Вводное занятие

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

Тема 2. Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха

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

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

3.2. Практическая подготовка. Программный материал

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема № 11. *ОРУ с сетами.* Сед, рр. на пояс, сед нн. врозь, рр. в стороны, сед согнув нн, рр.

вверх, сед согнув нн. с захватом, сед согнув нн. скрестно правой, рр. в стороны - кверху, сед углом, рр. вверх, сед углом с захватом прямыми рр., сед углом с захватом, сед на пятках, сед на пятках с наклоном вперед, рр. вверх, сед на правом бедре рр. на пояс.

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

Тема № 13. *ОРУ с поворотами и наклонами*. Полунаклон вперед ($L 135^0$), наклон вперед - прогнувшись ($L 90^0$), наклон вперед - книзу ($L 45^0$), наклон вперед, наклон назад, наклон вправо (влево), поворот туловища направо (налево).

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

Общая физическая подготовка

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение;
- приседания на двух ногах и на одной;
- подтягивания в висе лежа и в висе;
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе;
- подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая

Упражнения для развития ловкости и координации

- прыжки через скакалку, скамейку,
- упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов),
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).

Упражнения для развития гибкости

- наклоны вперед из положения стоя и сидя,
- махи ногами из положений стоя и лежа,

Упражнения на развитие быстроты, силы

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке,
- удержание угла в висе на гимнастической стенке, удержание в висе на согнутых руках,
- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением,
- прыжки из приседа

Техническая подготовка

Хореография

- разновидности ходьбы (на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, спиной вперед)
- разновидности бега («легкий» бег, высоко поднимая бедро, с захлестыванием голени, бег с выносом прямых ног вперед)
- варианты танцевальных шагов (приставные шаги, шаги галопа, переменный шаг, варианты

- подскоков,
шаг польки)
-прыжки (на двух , на одной, с двух на одну),
-основные положения рук (вперед, вверх, в стороны, вниз)
-классические позиции рук (подготовительная, I, II, III)
-классические позиции ног (I, II, III)
-повороты (приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом)
-равновесия (на двух ногах на носочках, на одной ноге, вторая согнута - «цапля», «ласточка»).

Акробатические упражнения

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

Участие в спортивных мероприятиях (соревновательная практика)

- с произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе 3 юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов).
- с произвольными упражнениями по программе 3, 2 юношеского разряда в составах.

Хореографическая подготовка

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

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

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

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

На спортивно-оздоровительном этапе хореографическая подготовка решает следующие задачи:

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

Ходьба и бег. Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный, пружинный, высокий шаг. Ходьба в полуприседе, в приседе, широким шагом и выпадами. Приставной и переменный шаги вперёд, назад, в сторону с различными положениями рук. Лёгкий, стремительный бег. Острый, перекатный, высокий бег. Ходьба и бег с различными положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами.

Пружинные движения. Одновременные и последовательные пружинные сгибания и разгибания рук (выполняются напряжённо). Одновременные и попеременные пружинные движения ногами. Чередование стойки на носках с полуприседом на одной, другую согнуть вперёд или назад. Стоя во 2-й или 4-й позиции, перенести тяжесть тела с одной ноги на другую (пружинными движениями). Из стойки на носках руки вверх, одновременное сгибание рук, туловища и ног в присед (целостное пружинное движение). Из круглого приседа - целостное пружинное движение в стойку на носке одной, другую согнуть и прижать носком к колену опорной; шагом вперёд пружинное движение до глубокого приседа. Целостное пружинное движение после прыжка выпрямившись, прогнувшись.

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперёд, постепенно поднимая руки вперёд-вверх, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперёд в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сед на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п.). Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху. Прыжок прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед. Одноимённый поворот на 360°. Другую ногу согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперёд и назад; то же, но одну руку вперёд, другую назад.

Волны. Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа целостная волна вперёд в стойку на носке, другую - назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег. Волна вперёд в стойку на носке одной, другую ногу назад. Из стойки лицом к гимнастической стенке целостная волна в сторону: то же стоя боком к опоре; то же без опоры.

Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд, целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд: из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд; целостная волна вперёд в стойку на носке, другую - назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег.

Взмахи. Из седа на пятках, взмах туловищем вперёд из седа на бедре, взмах туловищем в сторону. Из седа на пятке взмахом встать в стойку на колене; то же в глубокий выпад, в стойку на носке.

Равновесия. Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега и танцевальных шагов. Высокое равновесие с различными положениями свободной ноги, рук, туловища; переднее равновесие (одноимённое и разноимённое). Равновесие в круглом полуприседе на одной, другую ногу согнуть вперёд; равновесие в стойке на коленях; то же в стойке на одном колене; 1,2,3,4 арабски.

Прыжки. Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперёд, назад, в сторону); скачок; прыжки открытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперёд и сзади, махом одной с поворотом кругом, шагом. Прыжок согнув ноги вперёд; прыжок со взмахом одной ногой вперёд, в фазе полета согнуть и выпрямить маховую ногу назад; открытый прыжок и шаг вальса с поворотом на 360°; шагом назад закрытый прыжок и шаг вальса назад; толчком одной и махом другой вперёд прыжок через ногу с поворотом кругом; прыжок со сменой согнутых ног вперёд с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперёд с поворотом кругом.

Наклоны. Из упора лёжа на предплечьях прогнувшись согнуть левую (правую) ногу назад, захватить рукой носок; то же, но захватить руками обе согнутые назад ноги. Из стойки на одном колене, другая сзади или впереди, наклон назад. Из стойки на одной, другую - вперёд или в сторону на носок, последовательный глубокий наклон вперёд, в сторону, назад. Из полуприседа на одной, другая нога впереди на носке, наклон вперёд и, передавая тяжесть тела вперёд, наклон назад. Опускание в стойку на коленях с глубоким наклоном назад; из стойки на коленях наклон назад до касания головой пола или ступней.

Элементы классического танца (у опоры и на середине). Изучение позиций ног (1,2,3,4,5).

Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания, приседания, наклоны, махи. Вышеперечисленные элементы выполняют в различных позициях и соединениях. Изучение позиций рук -1,2, 3-й и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Элементы классического танца (у опоры и на середине): совершенствования элементов в сочетании с движениями руками, наклонами вперёд, назад, в сторону, поворотами, равновесиями, волнами, взмахами, прыжками, изменяя темп и направление движения, ритмическую структуру. Выполнение адажио.

Различные соединения из пройденных элементов. Элементы историко-бытовых и народных танцев. Полька и галоп: шаг галопа вперёд, в сторону, назад; шаг польки вперёд, в сторону, назад; шаг полонеза. Различные танцевальные комбинации из этих шагов.

Элементы современных танцев. Музыкально-двигательное воспитание. Переход от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки. Выполнение разновидностей шагов, бега, танцевальных шагов в различном темпе. Движение руками, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа.

Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега, танцевальных упражнений в заданном темпе после прекращения музыки. Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрую и т.д.

3.3. Медицинское обследование

Наличие справки из физкультурного диспансера является обязательным требованием при зачислении в детско-юношескую спортивную школу. В процессе тренировочных занятий обучающимся постоянно приходится переносить повышенные физические нагрузки, которые должны контролироваться тренером-преподавателем и которые можно давать только обучающимся не имеющим медицинских противопоказаний. Поэтому прохождение медицинского обследования включено в учебный план, как его неотъемлемая часть.

3.4. Контрольные испытания.

Конечным продуктом любой тренировочной деятельности являются различные контрольные испытания и соревнования, которые могут проводиться в различных форматах: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП; участие в первенствах ДЮСШ; тесты на определение уровня развития физических качеств.

3.5. Техника безопасности при занятиях спортивной акробатикой

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки акробатов; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка

систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым акробат не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления. К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма применяется профессиональная страховка и помощь.

Общие требования безопасности

1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортивной акробатикой.
2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления снарядов и готовность зала к занятиям.
2. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
3. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15-17°C.
4. Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.
5. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования безопасности во время занятия

1. Занятия в зале проходят согласно расписанию.
2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.
3. При занятиях акробатикой должно быть исключено:
 - пренебрежительное отношение к разминке;
 - неправильное обучение технике физических упражнений;
 - отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
 - плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов);
 - нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.
4. На занятиях в зале акробатики **запрещается:**
 - находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя,
 - при занятиях на акробатической дорожке возвращаться в зону разбега по дорожке,
 - находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение,
 - бегать по ковру во время занятий,
 - перебегать от одного места занятий к другому,
 - выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера.
 - ставить на страховку учащегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

- при разучивании элементов использовать гимнастические маты, страховочную лонжу. Недостаточно разученные элементы выполнять со страховкой. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними.
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что зона разбега и приземления свободна.
- при появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования безопасности после окончания занятий

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

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.
3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.
4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

4. Обеспечение.

Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся. Форма обучения в МАОУ ДО ДЮСШ - очная. Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе являются: - групповые учебно-тренировочные занятия;

- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- соревнования.

Наполняемость группы: от 14 до 25 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет 6 академических часов.

4.1. Кадровое обеспечение

К работе с программой допускаются специалисты, обладающий квалифицированными знаниями в дисциплинах по виду спорта, наличие педагогического образования или профессиональной переподготовки, желательный опыт педагогической работы с детьми, соответствие требованиям законодательства РФ к педагогам.

4.1. Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения учебных занятий по спортивной акробатике в спортивной школе используется зал: размеры 24/12 м минимум и (или) поле стадиона в летнее время. В зависимости от темы тренировочного занятия, используется следующее оборудование и необходимый инвентарь: гимнастические маты, гимнастические ковры, скакалки, г/скамейки, шведская стенка, гимнастическая страховка, акробатическая дорожка, батут, мини-трамп, демфирующие элементы (колесо, валик и т.д.).

4.3. Условия успешной реализации учебной программы.

1. Улучшение материально-технической базы для занятий акробатикой:
 - а) спортивная база для учебных занятий;
 - б) наличие и разнообразие необходимого спортивного оборудования при обучении технике по виду спорта;
 - в) наличие современного комплекта спортивного оборудования.
2. Систематическое и рациональное применение технических средств, приборов и специального оборудования.
3. Формирование коллектива единомышленников.
4. Наличие квалифицированных тренеров-преподавателей по спортивной акробатике.
5. Научно-методическое обеспечение образовательного процесса.

6. Постоянное самосовершенствование тренера преподавателя и повышение квалификации в вопросах современных технологий учебно-тренировочного процесса.
7. Формирование стойкой мотивации к достижению высоких результатов в тренировочной и соревновательной деятельности.
8. Стимулирование детей в учебно-воспитательном и тренировочном процессе.
9. Наличие организаторов-инструкторов из числа выпускников объединения.
10. Финансовое обеспечение программы.

4.4. Условия наполняемости групп и зачисления обучающихся

Наполняемость групп и объем недельной тренировочной нагрузки с учётом этапов подготовки (в академических часах).

Группа	Минимальный возраст для зачисления	Кол-во человек	Кол-во занятий в неделю	Уровень спортивной подготовленности
СОГ	5-7 лет	14-25	2-3	Прирост показателей по ОФП

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из числа учащихся общеобразовательных учреждений всех типов, желающих заниматься спортивной акробатикой на основании стартовой диагностики показателей ОФП и при наличии справки от врача-педиатра с допуском к занятиям по виду спорта.

5. Мониторинг образовательных результатов

5.1. Педагогический контроль

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

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

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Методические указания по организации промежуточной аттестации

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

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

Формы подведения итогов

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

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

Контрольные нормативы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м	Бег на 20 м

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

Успешная сдача комплекса нормативов может считаться действительной для зачисления на обучение по дополнительной общеобразовательной программе на базовый уровень.

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

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

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

5.2. Медико-биологический контроль

1. Контроль за состоянием здоровья обучающегося.

Осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям спортивной акробатикой допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Список информационных источников

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

1. Гимнастика: учебник. - Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д. : Феникс, 2011. - 330 с.
2. Гимнастика: Учеб.для вузов /Под ред.М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. -М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с. -28,0 печ.л.- (Высш. проф.образование).
3. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
5. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.
7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 печ.л.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
9. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с. : ил..
10. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник /В.Д. Фискалов. - Москва: Советский спорт, 2010. - 392 с.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - [www.fi g- gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - [UEG - European Union of Gymnastics - www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)
3. Министерство спорта РФ- [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru)
4. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России www.sportgymrus.ru
5. Официальный сайт федерации художественной гимнастики России - www.vfgr.ru/
6. Официальный сайт федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/
7. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России - www.acrobatica-russia.ru/. www.acro.ru/
8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [http://lib. sportedu.ru/](http://lib.sportedu.ru/)
11. ФГБОУ ВПО "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма" - www.kgafk.ru