

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета

МБУ ДО ДЮСШ №6

протокол № 01 «28» 08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ №6

Н.П. Грецкая

приказ № 134 от «30» 08 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Спортивная акробатика

Срок реализации программы 8 лет



Разработчики программы:

Грецкая Н.П. – директор МБУ ДО ДЮСШ №6

Домалевская И.Л. – заместитель директора
по учебно-спортивной работе,

Хаустова Ю.А. – старший тренер-
преподаватель высшей квалификационной
категории,

Романова А.Н. – инструктор-методист

Рецензент программы:

Мавропуло О.С. – директор Института
физической культуры и спорта Донского
государственного технического университета

город Ростов-на-Дону

2019 год

Содержание

1. Пояснительная записка

- 1.1. Цели и задачи при реализации дополнительной предпрофессиональной программы.
- 1.2. Характеристика вида спорта – спортивная акробатика. Отличительные особенности спортивной акробатики.
- 1.3. Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп.
- 1.4. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы (базового и углубленного уровней).

2. Учебный план при реализации дополнительной предпрофессиональной программы (базового и углубленного уровней)

- 2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебно-тренировочного процесса.
- 2.2. План учебно-тренировочного процесса.

3. Методическая часть по образовательной программе базового и углубленного уровней

- 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения.
- 3.2. Объемы максимальных учебно-тренировочных нагрузок.
- 3.3. Методические материалы.
- 3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

4. План воспитательной и профориентационной работы

5. Система контроля и зачетные требования

- 5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.
- 5.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.
- 5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

6. Информационное обеспечение программы

- 6.1. Список литературы.
- 6.2. Перечень интернет-ресурсов.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цели и задачи реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

Цели: гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Задачи реализации дополнительной предпрофессиональной программы образовательных программ являются:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

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

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс охватывает 2 уровня сложности: углубленный (1-2, 3-4 годы обучения) и базовый (1-2, 3-4, 5-6 годы обучения)

Каждый уровень и годы обучения решают свои задачи:

- Базовый уровень:

1-2 год обучения – выявление задатков и способностей детей, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники акробатических движений, развитие необходимых обучающемуся - спортсмену двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, умения координировать движения, сохранять равновесие, воспитание устойчивого интереса к занятиям спортивной акробатикой, воспитание спортивного характера, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП;

3-6 год обучения – укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств юных спортсменов, повышения уровня культуры движений, овладение техникой акробатических упражнений, приобретение физической подготовленности и соревновательного опыта, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно-переводные нормативы);

- Углубленный уровень сложности программы:

1-2 год обучения – всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения

упражнений, повышения уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта и судейских навыков, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно-переводные нормативы), выполнение 1 взрослого разряда и КМС;

3-4 год обучения – поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, достижение тактико-технического совершенства, освоение повышенных тренировочных нагрузок, накопление тренировочного опыта, приобретение инструкторских навыков, подтверждать норматив КМС; (группы высшего спортивного мастерства) (все годы обучения) – дальнейшее совершенствование спортивного мастерства, достижение высоких спортивных результатов на Всероссийских и международных соревнованиях, выполнение норматива МС и подтверждение норматива МС, выполнение норматива МСМК.

1.2. Характеристика вида спорта – спортивная акробатика. 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.

Занятия спортивной акробатикой способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры вот основа акробатических упражнений.

Важное место в спортивной акробатике занимают такие виды искусства как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движения с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством, развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира, способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Одним из ведущих факторов достижения спортивных результатов являются техническая и физическая подготовленность обучающихся, которые основываются на современных тенденциях развития спортивной акробатики, основных закономерностях роста спортивного мастерства и индивидуального развития занимающихся.

Соревнования проходят по следующим спортивным дисциплинам (видам) многоборья и командным соревнованиям: пара (мужская и женская), смешанная пара, тройка (женская группа), четверка (мужская группа). В каждом виде программы спортсмены выполняют три упражнения (балансовое, темповое и комбинированное упражнение). Все партнёры в паре или группе должны принадлежать к одной из возрастных категорий: с 6 лет по спортивным разрядам согласно ЕВСК, 8-15 лет, 11-16 лет, 12-18 лет, 13-19 лет, 14 и старше.

Отличительные особенности спортивной акробатики.

Спортивная акробатика - сложно-координационный вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры вот основа акробатических упражнений.

Акробатические упражнения - это различные движения, связанные с переворачиванием тела с опорой и без опоры (в полете), с сохранением равновесия (балансированием) самостоятельно или с помощью одного или нескольких партнеров.

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

Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека.

Даже если в результате занятий спортивной акробатикой ребенок не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом.

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера.

Проблема вида спорта, что «верхние» партнеры быстро растут, «оформляются», набирают вес, и у тренера стоит задача, как можно дольше сохранить подобранный состав, ведь меняя одного из партнеров, приходится порой начинать всю работу с нуля. И «нижние» партнеры бывает за свою спортивную карьеру, меняют 2-4 «верхних», на что тратится время, за которое необходимо сработаться и подобрать необходимую программу, сменить композиции.

1.3. Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп.

Продолжительность обучения по программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного). Срок обучения может быть увеличен на углубленном уровне на 2 года для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и организации среднего профессионального и высшего образования в области

образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение категории спортивного судьи.

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Спортивный сезон начинается с осени. Набор (индивидуальный отбор) занимающихся и формирование групп осуществляется ежегодно до 15 октября. Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Уровни сложности программы	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень сложности	1, 2	6-7	25, 20
	3, 4	8-9	20, 14-16
	5, 6	10-11	14,12
Углубленный уровень сложности	1, 2	12-14	10-12
	3, 4	15-16	10 и менее

*Исключение составляют командные виды спорта (в соответствии с правилами соревнований).

1.4. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы.

Перевод обучающихся по годам обучения (уровням) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях. По итогам промежуточной аттестации и решению педагогического совета обучающиеся могут быть оставлены на повторный курс обучения.

Результатом освоения образовательной программы (дополнительной предпрофессиональной) является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;
знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
знание основ спортивного питания.

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

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

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

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

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

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

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

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

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

В предметной области «хореография и (или) акробатика» для базового и углубленного уровней:

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

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по виду спорта прыжки на батуте.

Наименование предметных областей	Уровни сложности программы									
	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1-2 годы обучения		3-4 годы обучения		5-6 годы обучения		1-2 годы обучения		3-4 годы обучения	
	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
Обязательные предметные области										
Теоретические основы физической культуры и спорта	5	15	4	16	3	15	3	18	5	36
ОФП (общая физическая подготовка)	35	109	35	146	37	193	30	188	25	183
СФП (специальная физическая подготовка)							22	138	25	183
Вид спорта- спортивная акробатика: - техническая подготовка; - тактическая и психологическая подготовка - участие в соревнованиях - основы судейства - медико- восстановительные мероприятия - КПП	30	94	36	150	40	208	25	157	15	110
Основы профессиональног о самоопределения							8	50	10	72
Вариативные предметные области										
Различные виды	15	47	10	42	5	26	3	18	5	36

спорта и подвижные игры										
Инструкторская и судейская подготовка							6	37	5	36
Хореография или акробатика	10	32	10	42	10	52	3	18	5	36
Спортивное и специальное оборудование	5	15	5	20	5	26	+	+	5	36
Итого часов в год	100 %	312	100 %	416	100 %	520	100 %	624	100 %	728

Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки по индивидуальным планам учащихся и в спортивно-оздоровительных лагере в период их активного отдыха.

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники спортивной акробатики, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в спортивной акробатике.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для спортивной акробатики, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов,

восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Спортивные соревнования в спортивной акробатике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная акробатика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная акробатика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил.

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.

В качестве средств общей физической подготовки используют главным образом отдаленные по структуре от основных упражнений из других видов спорта (прыжков на батуте, гимнастики, легкой атлетики и т.д.).

При этом необходимо учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными и нейтральными. Так, с увеличением силы растет скорость, улучшается координация. Положительный перенос обеспечивает близкие по структуре к основным игровым приемам навыки, совпадающие с игровым режимом мышечной работы.

2.2. План учебного процесса

Учебный план по спортивной акробатике

№ п/п	Содержание занятий	Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1 год обуч ения	2 год обуче ния	3 год обуч ения	4 год обуч ения	5 год обуч ения	6 год обуч ения	1 год обуч ения	2 год обуч ения	3 год обуч ения	4 год обуч ения
Теоретические занятия											
1	Место и роль физической культуры	1	1	1		1		1		2	2
2	История развития избранного вида спорта	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2
3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесс	1	1		2	1	1		1	2	2
4	Основы	1	1	1	1		1	2	2	2	2

	законодательства в сфере физической культуры и спорта										
5	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	1	1	1		1	2	1	1
6	Гигиенические знания, умения и навыки:	2	1	2	1		1	1	1	1	1
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1	1		2		1		1	1
8	Основы спортивного питания	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1
9	Профессиональная терминология в избранном виде спорта.	1	1		1	1	1	1		3	3
10	Требования техники безопасности Меры профилактики, первая помощь	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2
11	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом				2	1	1	1	1	2	2
12	Профессиональная подготовка		1	1		1	1	1	1	3	3
13	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1		1	1	1	1	2	1	2	2
14	Психологическая подготовка	1	1	1	1		1		2	2	2
15	Правила судейства и проведение соревнований		1	1	2	2	2	2	2	2	2
16	Единая всероссийская спортивная классификация	1		1	1	1	1	1	1	2	2
	Итого	15	15	16	16	15	15	18	18	30	30
Практические занятия											
1	ОФП (общая физ. подготовка)	109	109	146	146	193	193	188	188	183	183
2	СФП (специальная физ. подготовка)							138	138	183	183
3	Вид спорта – спортивная акробатика:	94	94	150	150	208	208	157	157	110	110

	- техническая подготовка;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- тактическая и психологическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- участие в соревнованиях - основы судейства	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- медико-восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- КПН	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Основы профессионального самоопределения							50	50	72	72
5	Различные виды спорта и подвижные игры	46	47	42	42	26	26	18	18	36	36
6	Инструкторская и судейская подготовка							37	37	36	36
7	Хореография или акробатика	32	32	42	42	52	52	18	18	36	36
8	Спортивное и специальное оборудование	15	15	20	20	26	26			36	36
9	ИТОГО	297	297	400	400	502	502	606	606	692	692
10	ИТОГО ЧАСОВ В ГОД	312	312	416	416	520	520	624	624	728	728

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения.

Теоретическая подготовка

Теоретические знания позволяют спортсменам спортивной акробатики правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	2	3
1.	Место и роль физической культуры	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.
2.	История развития избранного вида спорта	Истоки спортивной акробатики. История развития в России и за рубежом. Анализ результатов крупнейших соревнований. Состав сборной России. Перспективы развития спортивной акробатики.
3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнований, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде
4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным

		органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
5.	Сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма.
6.	Гигиенические знания, умения и навыки:	Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, к местам занятий физкультурой и спортом: гимнастическому, тренажерному залам, их оборудованию. Навыки личной гигиены.
7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня спортсменов. Понятие о гигиене занятий спортом и отдыха. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.
8.	Основы спортивного питания;	Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию.
9.	Профессиональная терминология в избранном виде спорта.	Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в избранном виде спорта. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.
10.	Требования техники безопасности Меры профилактики, первая помощь	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.

11.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу.
12.	Профессиональная подготовка	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.
13.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	Форма, вес, окраска, условия хранения и транспортировки спортивного инвентаря, а также спортивной экипировки.
14.	Психологическая подготовка	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально-психологическая подготовка.
15.	Правила судейства и проведение соревнований	Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.
16.	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов

Базовый уровень сложности 1, 2, год обучения

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 подготовка:

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, спрыгивание с возвышения 20-50 см с поворотами по 90 — 360 градусов на точность приземления);
- игры и эстафеты с перекатами, кувырками, поворотами.

Упражнения для развития гибкости

- наклоны вперед из положения стоя и сидя;
- махи ногами из положений стоя и лежа;
- варианты упражнения «мостик» из положения лежа и стоя.

Упражнения на развитие быстроты, силы

- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение;
- приседания на двух ногах и на одной;
- сгибание рук в упоре лежа;
- подтягивания в висе лежа и в висе;
- удержание в висе на согнутых руках;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке;
- удержание угла в висе на гимнастической стенке;
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе;
- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением;
- прыжки «зайцами»;
- 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, шагов польки и галопа с различными движениями рук);

- прыжки (на двух, на одной, с двух на одну, прыжок прогнувшись, по 1, 3 невыворотным позициям, толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад, толчком двумя прыжок ноги врозь, правую или левую вперед, прыжки толчком двух с поворотом на 180, 360 градусов);
- основные положения рук (вперед, вверх, в стороны, вниз);
- классические позиции рук (подготовительная, I, II, III);
- классические позиции ног (I, II, III, V);
- повороты (приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом);
- равновесия (на двух ногах на носочках, на одной ноге, вторая согнута - «цапля», «ласточка», фронтальное, затяжка одной);
- танцевальные композиции.

Акробатические упражнения

- разновидности группировок;
- перекаты вперед, назад, боковые;
- кувырки вперед, назад;
- стойки на лопатках, на голове;
- колесо;
- «мостик»;
- шпагаты;
- рондат;
- перекидки;
- обязательные индивидуальные элементы 2 юношеского разряда;
- обязательные элементы парно-групповой акробатики программы 2 юношеского разряда.

Участие в соревнованиях

- с произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе 3, 2 и 1 юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов) (Приложение 1).
- с произвольные упражнения по программе 3, 2 юношеского разряда в составах.

Базовый уровень сложности 3, 4, 5, 6 годы обучения

Общая физическая подготовка:

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения;
- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы с переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;
- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи);
- подвижные игры и эстафеты;
- спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, ручной мяч).

Специальная физическая подготовка:

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360;
- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги;
- упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости).

Техническая подготовка:

Хореография

- совершенствование ранее изученного материала;
- прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног);
- элементы классического танца у опоры;
- сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.);
- различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами.

Акробатические элементы

- темповые перевороты;
- рондат фляк;
- сальто вперед;
- изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе 3 и 2 спортивных разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.

Участие в соревнованиях

- с упражнениями по программе 3 и 2 спортивных разрядов в составах.

Углубленный уровень

1-2-й год обучения:

Общая физическая подготовка:

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения;
- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;
- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи);

- подвижные игры и эстафеты;
- спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, ручной мяч).

Специальная физическая подготовка:

- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги;
- упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости);
- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720;
- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360;
- упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре);
- упражнения на гибкость - варианты переворотов, шпагатов, равновесий;
- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах;
- упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

Техническая подготовка:

Хореография

- совершенствование ранее изученного материала;
- прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног);
- элементы классического танца у опоры;
- сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.);
- различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами;

Парно-групповая акробатика

- Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе 2 и 1 взрослого разрядов действующей классификационной программы.

Участие в соревнованиях

Участие в областных, региональных и всероссийских соревнованиях по программе 1 разряда и КМС.

Углубленный уровень

3-4-й год обучения:

Общая физическая подготовка:

Преимущественно используется в подготовительный и переходный периоды в качестве восстановительных мероприятий;

- Общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег на 1000, 2000 метров, прыжки в длину и высоту;
- Подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями, спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, мини футбол).

Специальная физическая подготовка:

- Стоечная подготовка (разновидности стойки на кистях, стойки силой);
- упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 720 и более градусов, варианты сальтовых вращений боковых, вперед, назад, и с продольным вращением;
- темповые броски партнера, находящегося в стойке на ногах, в стойке на руках, в положении лежа;
- упражнения с отягощением (гантели, мини штанга).

Техническая подготовка:

Хореография

- составление и совершенствование соревновательных композиций с учетом индивидуальности состава.

Парно-групповая работа

- Совершенствование техники выполнения парно-групповых элементов соревновательных упражнений по КМС, изучение и совершенствование парно-групповых и индивидуальных элементов по программе МС.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка акробатов включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности парно-групповой акробатики, с другой — психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от акробатов высоких результатов.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

В психологической подготовке можно выделить:

- * базовую психическую подготовку (психическое развитие, образование и обучение);
- * тренировочную (психологическая подготовка к тренировкам);
- * соревновательную (психологическая подготовка к соревнованиям).

Базовая психологическая подготовка включает

- развитие психических функций и качеств (внимание, мышление, память, ощущения, воображение),
- развитие профессионально важных способностей (координация, музыкальность, эмоциональность, требовательность к себе, самокритичность),
- формирование значимых морально-нравственных качеств (любви к избранному виду спорта, целеустремленность, инициативность),
- психологическое образование (формирование системы знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний),
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса, а это многолетний тяжелый кропотливый труд. Поэтому тренеры-преподаватели школы должны готовить обучающихся к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение следующих задач:

- формирование значимых мотивов нарядной тренировочной работы,
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности,
- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, способности к сосредоточению и мобилизации, уверенности в себе, своих силах,
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий,
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу,
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний,
- профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы. Ниже приводится примерный план-схема психологической подготовки в годичном цикле тренировки.

План – схема психологической подготовки

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Обще-подготовительный	1.Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы. 2.Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам. 3.Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе. 4.Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности. 5.Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Постановка перед акробатом трудных, но выполнимых задач, убеждение акробата в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений. Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания. То же Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсмена как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.

	6.Овладение приемами саморегуляции психических состояний: -изменение мыслей по желанию, -подчинение самоприказу, -успокаивающая и активизирующая разминка, -дыхательные упражнения, -идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, -успокаивающий и активизирующий самомассаж. 7.Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной акробатике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: Объяснение и многократное повторение в применении осваиваемых приемов. Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
Специально-подготовительный	1.Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.	Совместно с акробатом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования.

		Корректировать задачи по мере необходимости. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости.
	2.Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.	
	3.Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.	Разработать комплекс действий спортсмена перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости.
	4.Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях во время модельных тренировок, прикидок, соревнований.
	5.Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.	Готовясь к основным соревнованиям провести акробата через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований.
	6.Отработка индивидуальной системы психорегулирующих	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие

	мероприятий.	мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтения, вязание, игры, прогулки.
Соревновательный	1.Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям. 2.Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психических перенапряжений. 3.Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов. 4.Снятие соревновательного напряжения.	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности акробата, убеждение его в возможности решить поставленные соревновательные задачи. Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий. Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактика неблагоприятных психических состояний. Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.

Обучение по данной программе включает занятия парно-групповой акробатикой наряду с освоением основ хореографии, танца, прыжков на батуте, акробатической дорожке. Все они базируются на основных типах движений: кувырки вперед и назад, стойки на руках, перевороты. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включаются в подготовительную и заключительную части урока.

Сходные виды спорта: спортивная гимнастика, цирковая акробатика

Соревнования по спортивной акробатике заключаются в выполнении комплекса упражнений с сохранением равновесия и вращения тела. Баллы за исполнение начисляются по той же системе, что и **в спортивной гимнастике**. Техника исполнения акробатических прыжков (прыжковая акробатика) аналогична технике исполнения вольных упражнений в спортивной гимнастике. Работа пар представляет собой согласованное чередование статических и динамических элементов. Для этого необходимо, чтобы верхний, более легкий партнер учитывал действие законов физики, а нижний партнер их разумно применял. Для исполнения вольтажей нужна особая техника. Вольтаж - это бросок верхнего партнера (нижним партнером) с рук на ноги или наоборот. Вольтажи можно сочетать с сальто и поворотами вокруг продольной оси.

В групповой работе различие между статическими и динамическими упражнениями еще явственнее, чем в работе пар. Необычайно развитое чувство равновесия у спортсменов является предпосылкой статической пирамиды. Пирамида должна быть построена и зафиксирована таким образом, чтобы основная нагрузка приходилась все время на центр тяжести всей пирамиды. Приняв стойку на руках, верхний партнер должен занять строго вертикальное положение, чтобы воображаемая вертикальная ось проходила от кончика пальцев на ногах до кистей рук. Техника исполнения динамических упражнений похожа на упражнения пар с бросками. Во время броска партнер выполняет вращение вокруг вертикальной, горизонтальной и продольной осей.

Цирковая акробатика - это совокупность цирковых номеров, характеризующихся определенными средствами и только им присущими действенными признаками. В цирке акробатика занимает доминирующее положение. Акробатическими приемами владеют и гимнасты, и жонглеры, и даже клоуны. Виды цирковой акробатики можно подразделить на две группы:

1. Динамическая (переворачивания тела: сальто, пируэты, перекаты).
2. Статическая (сохранение равновесия в различных положениях).

Виды цирковой акробатики постоянно изменяются и развиваются: прыжковая, силовая, конная, вольтажная, воздушная, пластическая, комическая. Подготовка и тренировка акробатов осуществляются по обычному разделению года на 3 этапа. Во время подготовительного этапа изучаются новые элементы и упражнения. Соревновательный период начинается с соревнований на низшем уровне и кончается национальными и мировыми чемпионатами.

Инструкторская и судейская практика

В учебно-тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определённом этапе обучения уметь самостоятельно провести занятие по гимнастике и акробатике с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками);

уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических и прыжковых упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель ознакомит занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, первоначальными знаниями по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков.

В процессе тренировочных занятий каждый обучающийся должен также овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения обучающийся должен закреплять и совершенствовать в процессе обучения и в процессе сдачи зачета на звание «инструктор-общественник», уметь их продемонстрировать.

При обучении обучающихся судейским навыкам тренер-преподаватель объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией, предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку, производит детальный разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Судья по спортивной акробатике должен знать следующее:

- судейство соревнований осуществляют судейские бригады, состоящие не менее чем из 10 человек, в составе: ПСБ (председатель судейской бригады), судья по трудности, 4 судьи по технике исполнения и 4 судьи по артистизму;
- руководит работой всех судейских бригад главная судейская коллегия (главный судья, его заместители и главный секретарь);
- упражнения оценивают из 30 баллов; за допущенные ошибки при выполнении упражнения производят сбавки:
- мелкие ошибки - 0,1 балла;
- значительные - сбавка 0,2-0,3 балла;
- грубые - сбавка 0,5 балла;
- падение - 1балл;

Кроме того, акробаты с юного возраста должны знать правила записи упражнений и заполнения тарифных листов, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.

Обучающиеся должны хорошо знать правила соревнований по спортивной акробатике. На определённом этапе уметь организовать и провести соревнования.

Обучающиеся должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки; знать

обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

Восстановительные мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
 - правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
 - введение специальных профилактических разгрузок;
 - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
 - оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
 - полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
 - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
 - повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
 - эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств СФП, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

Спортивная акробатика - вид спорта со сложной координацией движений, где результаты выполнения упражнений оценивают по качеству показанной техники в парных или групповых видах.

Спортсмены, специализирующиеся в акробатике, должны иметь хорошую координацию движений и ориентировку в пространстве, обладать высоким уровнем развития силы, скоростной реакции, быстроты, взрывной силы, сочетаемых с правильным выбором и точностью выполнения разнообразных двигательных действий.

Многие упражнения в акробатике выполняют при задержке дыхания. Кислородный запрос при прыжках относительно невелик, а кислородный долг при этом может быть значительным. Частота сердечных сокращений зависит от сложности упражнений, от продолжительности отдыха между подходами, от эмоционального состояния спортсмена.

Энергетические затраты на тренировку, особенно в группах углубленного уровня обучения, могут достигать величины 4000-4500 ккал. В связи с этим большое

значение имеет соблюдение правильного режима питания. Спортсменам полезно знать формулу питания: белки - 14%, жиры - 30%, углеводы - 56% (ориентировочно).

Медико-биологический контроль осуществляется тренером-преподавателем и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся;
- определение функционального состояния организма для оценки тренированности акробата;
- определение максимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;
- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования занимающихся;
- выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- рекомендации по режиму дня;
- включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;
- контроль за санитарно-гигиеническим содержанием мест занятий.

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями.

Во время обучения в спортивной школе от года к году увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода.

Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Медико-биологический контроль за тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования тренировки. Контроль должен предусматривать учет и оценку тренировочных нагрузок, поскольку они являются

основными средствами воздействия на развитие тренированности спортсменов и изменение их физиологического состояния.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Общие методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3.2. Объемы максимальных учебно-тренировочных нагрузок.

Уровень сложности	Год обучения	Максимальное кол-во часов в неделю	Занятий в неделю	Максимальное кол-во часов в год
Базовый	1-2-ой	4-6 часов	3-4	312 часов
	3-4-ый	6-8 часов	3-4	416 часов
	5-6-ой	8-10 часов	4-5	520 часов
Углубленный	1-2-ой	10-12 часов	4-5	624 часа
	3-4-ый	12-14 часов	5-6	728 часов

3.3. Методические материалы

Основными формами проведения учебно-тренировочного процесса являются:

- Учебно-тренировочное занятие с группой, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися,

объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в парах и группах;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

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 всех лет занятий 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.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Учитывая то, что наиболее способные спортсмены в акробатике через 4-5 лет достигают 1 спортивного разряда, через 5-7 лет – звания Кандидатов в мастера спорта, через 7-8 лет – звания Мастера спорта, учебный материал изложен с учетом возраста и стажа занятий акробатикой.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков и юниоров;
- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (на этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше чем СФП, а с этапа углубленной тренировки удельный вес объема СФП по отношению к ОФП постепенно увеличивается);
- непрерывное совершенствование спортивной техники,

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте менее подвержены совершенствованию. Важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, общей выносливости и силы и те тех из них, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Мальчики, возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков. Учебно-тренировочные занятия по спортивной акробатике проводятся в оборудованном спортивном зале, в форме урока по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделять 5-10 мин на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения для подготовки к упражнениям основной части с учетом поставленных задач данного тренировочного занятия.

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

Занятия по ОФП и СФП проводятся на всех этапах подготовки – от новичков до мастеров спорта. 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.

3.4. Требования к технике безопасности в процессе реализации программы.

1. Общие требования.

- 1.1. К тренировочным занятиям по спортивной акробатике допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.
- 1.2. При проведении тренировочных занятий по спортивной акробатике необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
- 1.3. Тренировочные занятия по спортивной акробатике должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя (концертмейстера). Самовольные занятия обучающихся без контроля педагогических работников – запрещены.
- 1.4. Не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, не относящихся к тренировочному процессу.
- 1.5. Рамы с пружинами вокруг батута (вспомогательный спортивный снаряд) должны быть обложены обкладочными матиками.
- 1.6. Страховочные столы с двух сторон батута должны быть обложены матами.
- 1.7. Пол за страховочными платформами должен быть покрыт гимнастическими матами для приземления.
- 1.8. Потолочная подвеска для страховки должна иметь шнур или резину, карабины для крепления страховочного пояса (лонжи).
- 1.9. При выполнении парно-группового музыкально-акробатического упражнения не допускается присутствие на акробатическом ковре других спортсменов.
- 1.10. При проведении тренировочных занятий по спортивной акробатике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - Травмы при занятиях сложнокоординационным видом спорта (спортивная акробатика);
 - Травмы при нарушении правил проведения при прыжках на батуте.
- 1.11. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю (концертмейстеру) и администрации ДЮСШ. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.12. Тренировочные занятия по спортивной акробатике должны проводиться в удобной, облегающей, по возможности закрытой спортивной одежде, на ногах обязательно должны быть гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.
- 1.13. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.
- 1.14. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и в дальнейшем, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2.Требования безопасности перед началом тренировочных занятий.

- 2.1. Снять украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки с кулонами и т. д.), часы, очки.
- 2.2. Надеть спортивную форму и гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.
- 2.3. Проверить надежность покрытия акробатического ковра, целостность его состояния.
- 2.4. Проверить надежность крепления хореографического станка.
- 2.5. Проверить надежность состояния пружин и покрытия страховочных матиков, креплений секций батута, а также целостность батутной сетки, страховочной лонжи.
- 2.6. Подготовить гимнастические маты для страховки
- 2.7. Проверить надежность покрытия акробатической дорожки, целостность состояния акробатических матов в «зоне приземления».
- 2.8. После установки снарядов в рабочее положение нужно под каждый снаряд положить необходимое количество гимнастических матов, а также положить гимнастические маты для страховки на сетки батута.
- 2.9. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на акробатическом ковре.
- 2.10. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на акробатической дорожке.
- 2.11. Спортивное оборудование и спортивные предметы, не используемые во время тренировочных занятий, убрать в места для хранения.
- 2.12. Действия обучающихся по установке и приведению спортивных снарядов в должное «рабочее» положение организовываются и осуществляются по команде тренера-преподавателя (концертмейстера).
- 2.13. Провести разминку.
- 2.14. Тщательно проветрить спортзал.

3.Требования безопасности во время тренировочного занятия.

- 3.2. Не проводить самовольные занятия без контроля педагогических работников.
- 3.3. Начинать и заканчивать акробатические упражнения на спортивных снарядах только по команде тренера-преподавателя.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя
- 3.5. Строго соблюдать правила проведения в спортивном зале.
- 3.6. Не выполнять упражнения на батуте нескольким спортсменам одновременно.
- 3.7. Страховочный пояс (лонжа) должен соответствовать росту-весовым характеристики спортсменов.
- 3.8. По окончании учебно-тренировочных занятий по спортивной акробатике
- 3.9. вспомогательный спортивный инвентарь (стоялки, мостики, гимнастические маты, штанги, отягощения и т.д.) необходимо убрать в отведенное для хранения место.
- 3.10. Закрыть сетку батута.

4.Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, покраснения кожи или

потертостей на ладонях, а также при головокружении или плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю (концертмейстеру) или администрации МБУ, оповестить родителей (законных представителей), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. Группу обучающихся необходимо передать под контроль другого педагогического работника, присутствующего в спортивном зале, до окончания занятия. При отсутствии педагогических работников – обучающиеся должны быть выведены из спортивного зала в холл, где должны находиться до прихода родителей (законных представителей).
- 4.4. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия спортивной акробатикой и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Тренировочные занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.5. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя (концертмейстера), исключив панику.

5. Требования безопасности по окончании тренировочных занятий.

- 5.1. Снять спортивную форму и гимнастические тапочки (носки).
- 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 5.3. По окончании занятий вспомогательный спортивный инвентарь (стоялки, мостики, гимнастические маты, штанги, отягощения) необходимо убрать в отведенное для хранения место.
- 5.4. Закрыть сетку батута.
- 5.5. Провести влажную уборку и проветривание спортивного зала.

Разновидности физической помощи:

Страховка – готовность тренера при неудачном выполнении упражнения предотвратить возможное падение или травму. Если упражнение выполняется успешно, то тренер исполнителя не касается.

Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. При обучении помощь направлена на быстрое освоение упражнения. Она может быть оказана в виде проводки, толчка и поддержки.

Проводка – способ, при котором акробата поддерживают на протяжении всего движения или какой-то его части.

Толчок – применяют, чтобы увеличить фазу полета, придать больше вращения в требуемом направлении или изменить направление полета.

Поддержка – наиболее часто применяется на приземлениях, при ловле в вольтижных упражнениях, для удержания пирамид или верхнего в заданной позе.

Самостраховка – умение акробата своевременно принимать решения и самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму.

Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с перекатами и кувырками.

Основные правила падений:

- группироваться, не падать плашмя;
- напрягаться при падении;
- завершать падение перекатом или кувырком;
- не падать на прямые руки.

Особое внимание уделяется обучению взаимной помощи и страховке, как отдельному приему обеспечения безопасности на тренировках по спортивной акробатике.

4. Воспитательная и профориентационная работа с обучающимися.

Главной целью воспитательной работы в ДЮСШ №6 является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные

этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеской спортивной школы №6, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых

обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет». Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки.

Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-

преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом.

Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организует тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и году обучения. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности

спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Основываясь на всех выше перечисленных принципах воспитательной работы в ДЮСШ №6 каждый тренер-преподаватель составляет свой план воспитательной работы на учебный год для каждой группы индивидуально учитывая при этом:

- возраст обучающихся;
- этап подготовки;
- вид спорта;
- половую принадлежность;
- внутренний мир ребёнка;
- наиболее типичные свойства его личности;
- особенностей мышления;
- воспитание в семье;
- обстоятельства жизни в семье;
- социальное благополучие семьи;
- поведение в семье, школе и за её пределами;
- успеваемость в школе;
- кругозор спортсмена;
- дисциплинированность;
- наличие волевых качеств;
- взаимоотношений с товарищами.

План воспитательной работы на учебный год

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Разработка и утверждение плана воспитательной работы с каждой группой	ежегодно до 01.09
2	Работа с родителями (проведение родительских собраний,	В течение учебного года, перед соревнованиями

	индивидуальные беседы)	(выездными и городскими)
3	Просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению (запись информации на электронные носители)	Согласно проведению соревнований
4	Просмотр тренировок лучших спортсменов России	на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
5	Проведение совместных тренировок с сильнейшими спортсменами России	на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
6	Встречи с известными спортсменами России	По возможности (Ростов) на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
7	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России.	По приглашению проводящих сторон, в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ №6
8	Беседы и лекции о культурной жизни города и России, о жизни и творчестве композиторов, чья музыка используется в педагогической работе.	2-3 раза в квартал
9	«Активный отдых – каким он должен быть»: • Посещение местных достопримечательностей • Прогулки в парках и т.д.	В течение учебного года, при командировании на учебно-тренировочные сборы и соревнования в другие города и страны.
10	Беседы на тему: «Условий для поддержания стабильного здоровья учащихся» «Режим, гигиена, спорт» «Питание спортсмена»	В течение учебного года
11	Беседы о сохранении и укреплении здоровья; формирование культуры здорового образа жизни.	В течение учебного года
12	Беседы с обучающимися о вреде влияния курения и алкоголя на здоровье человека»	В течение учебного года
13	Беседа на тему: «Воспитание патриотических качеств» «Долг, честь и достоинство» «Государственная символика РФ» «Гимн Российской Федерации»	В течение учебного года
14	Беседы на тему: «Правила поведения в общественных местах»	В течение учебного года, перед каждым каникулами

15	Беседы на тему: «Права и обязанности воспитанников ДЮСШ», «Соблюдение техники безопасности во время тренировочных занятий»	В течение учебного года
16	Основные спортивные понятия: «основные термины в избранном виде спорта» «классификация музыкальных направлений используемых в тренировочной деятельности»	В течение учебного года
17	Новые правила соревнований, семинар по правилам судейства	По мере необходимости
19	Дни рождения обучающихся: • День именинника	В течение учебного года
18	Постановка и проведение «Новогодних спортивных праздников» и показательных выступлений для родителей, посвященных Новогодним праздникам.	декабрь, январь
19	Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей	июнь
20	Осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах.	В течение учебного года.

Профориентационная работа ведется посредством формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренера-преподавателя через учебно-тренировочное занятие будет способствовать формированию внимания и заинтересованности этой профессией, интереса и уважения к педагогическому труду, повышению уровня знаний, приобретению профессионально-педагогических навыков, воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне.

Этапы ориентации на профессии в сфере физической культуры и спорта

Ориентация обучающихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ, начиная с первого года базового уровня освоения программного материала. В этот период необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов обучающихся.

Организацию профессиональной ориентации в ДЮСШ делится на три этапа, каждый из которых имеет свои задачи, средства и методы.

Первый этап профессиональной ориентации включает работу с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня. Задачи этого этапа заключаются в следующем: формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов;

воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач необходимо проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня включает: изучение личности учащегося / определение у него педагогических способностей, интереса к педагогической деятельности, сдача норм ГТО, общефизической подготовки и др.; проведение бесед на спортивную тематику: история развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд учителя физкультуры; проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивно-педагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества; приобретение практических навыков судейства внутришкольных соревнования и другие мероприятия.

Второй этап профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения на базовом уровне решает следующие задачи: оказание помощи спортсменам в поиске своего призвания; содействие учащимся в углубленном знакомстве с будущей профессией; формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Для решения этих задач необходимо проведение индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками ДЮСШ; шефской помощью в работе с обучающимися; изучение специальной литературы по избранной профессии и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения базового уровня включает: изучение личности учащегося, его интересов и способностей, а также склонности к педагогической деятельности. Проведение бесед на различные темы спортивного характера: институт физической культуры и подготовка кадров в нем; роль и значение физической культуры в народном хозяйстве; правильная самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении; о чемпионах мира и Олимпийских игр; физическая культура в жизни замечательных людей; гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом и др.; организация встреч с ветеранами спорта; проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их спортсменами; оформление и обновление стендов о спортсменах-выпускниках школы, написание реферата "Спортивная жизнь моих родителей"; проведение экскурсий в спортобщества; проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы; оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении тренировочных занятий, физкультурно-массовой и спортивной работе - проведение разминки, осуществление роли «старшего» в группе, на отделении; организация и проведение соревнований с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы.

Третий этап профессиональной ориентации с обучающимися на углубленном уровне программы 1-4 года обучения - это этап профессионального самоопределения обучающихся. На данном этапе решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии; проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие; формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений; формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы; консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях; конкурсы по "защите" будущей профессии; написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

Профессиональная направленность (устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью) в сфере физической культуры и спорта формируется на базе двух мотивационных образований - так называемой "любви к детям" и интереса к физической культуре и спорту.

Интерес к физической культуре является вторым основным мотивом, формирующим педагогическую направленность учителя физической культуры. Спортивная направленность юношей и девушек, занимающихся спортом, должна пробудить интерес к физкультурно-педагогической деятельности, желание сделать сильными, бодрыми, здоровыми других людей, в частности детей.

Направленность тренера – преподавателя на свою работу выражается в увлеченности ею.

Она становится смыслом его жизни. Это приводит к двум следствиям. С одной стороны, любовь к своему делу заставляет тренера постоянно совершенствовать свое мастерство, интересоваться работой своих коллег, оказывать им помощь, самому выбирать полезное для своей работы, то есть быть активным творческим работником. С другой стороны, ученики, если чувствуют, что занятия с ними являются для учителя не тяжелой обязанностью, а удовольствием, отвечают ему взаимностью.

5. Система контроля и зачетные требования.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы:

Для зачисления в группы базового уровня 1-го – 2-го годов обучения.

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши, девушки	Оценка выполнения
Скоростные качества	Бег 25 м	• 5,6-5,8 – 5 баллов • 5,9-6,1 – 4 балла • 6,2-6,4 – 3 балла • 6,5 и больше – 0 баллов
Сила	Подъем туловища лежа на спине с фиксацией ног	• 10-8 раз – 5 баллов • 7-6 раз – 4 балла • 5 раз – 3 балла • Меньше 5 раз – 0 баллов
	Поднимание ног из виса не менее 5 раз	• Угол 90° - 5 баллов • Угол 60° - 4 балла • Угол 45° - 3 балла • Ниже 45° - 0 баллов
	Вис на перекладине хватом сверху	• 15 сек – 5 баллов • 12 сек – 4 балла • 10 сек – 3 балла • Меньше 10 – 0 баллов
Координация	Удержание равновесия на одной ноге другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполнять на правой и левой ноге 	• 5 сек – 5 баллов • 4 сек – 4 балла • 3 сек – 3 балла • Меньше 3 сек – 0 баллов
Гибкость	1. Упражнение «мост» из положения лежа на спине	• Руки вертикально – 5 баллов • Плечи над концами пальцев рук – 4 балла • Руки наклонены к полу под 45° - 3 балла • Руки согнуты под 45° - 0 баллов
	2. Упражнение «складка»	• Пальцы рук касаются носков ног – 5 баллов

	И.П. сед руки вверх. Наклон вперед в «складку» колени прямые (удержать 5 с)	• Руки касаются голени, колени прямые – 4 балла • Кисти рук выходят за линию колен – 3 балла • Колени согнуты – 0 баллов
	3. И.П. сед ноги врозь, руки вверх. Наклон вперед, руки вверх, коснуться пальцами рук пола.	• Касание грудью пола – 5 баллов • Касание подбородком пола – 4 балла • Касание лбом пола – 3 балла • Иные варианты – 0 баллов

Морфологические особенности

Рост (см)	Вес (кг)						
	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
	оценка 5 баллов					оценка 4 балла	оценка 3 балла
113	16,6	17,6	18,7	19,8	21,1	22,3	23,7
116	17,6	18,5	19,5	20,6	21,9	23,2	24,7
119	18,7	19,6	20,6	22,0	23,3	24,5	26,1
122	19,7	20,6	21,7	23,1	24,7	26	27,7
125	20,8	21,7	22,9	24,4	26,2	27,7	29,5
128	21,9	22,9	24,2	25,9	27,8	29,6	31,5
131	23,2	24,2	25,5	27,5	29,7	31,7	34,0
134	24,3	25,5	27,0	29,3	31,8	34,0	36,4
137	25,7	27,0	28,5	31,1	34,3	36,5	39,2
140	27,2	28,6	30,3	33,2	36,5	39,2	42,2
143	29,0	30,4	32,3	35,2	38,9	41,9	45,5
146	30,8	32,4	34,4	37,4	41,3	44,6	48,3

Сумма баллов для зачисления – 30.

для 1-2 годов обучения базового уровня

группа	оценка	ОФП										СФП			
		Скоростные качества		Сила						Скоростно-силовые качества		Координация		Гибкость	
		Бег на 30 м (не более 7,0 с)	Бег на 30 м (не более 7,3 с)	Подъем туловища лежа на спине	Подъем туловища лежа на спине	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 4 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 4 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 52 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 42 см, фиксация 5 с)
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
БУ-1		7,0	7,3	8	6	1	1	3	3	110	105	4	4	52	42
		6,95	7,25	9	7	2	2	4	4	112	107	5	5	51	41
		6,9	7,2	10	8	3	3	5	5	115	110	6	6	50	40
БУ-2	3	6,95	7,25	9	7	1	1	4	4	112	107	4	4	51	41
	4	6,9	7,2	10	8	2	2	5	5	115	110	5	5	50	40
	5	6,85	7,15	11	9	3	3	6	6	118	113	6	6	49	39

Примечание: Основным требованием к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по ОФП - 15

Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по СФП – 6

для 3-4 годов обучения базового уровня

группа	оценка	ОФП										СФП			
		Скоростные качества		Сила						Скоростно-силовые качества		Координация		Гибкость	
		Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
БУ-3	3	6,9	7,2	10	8	2	1	5	5	115	110	5	5	50	40
	4	6,85	7,15	11	9	3	2	6	6	118	113	6	6	49	39
	5	6,8	7,10	12	10	4	3	7	7	121	116	7	7	48	38
БУ-4	3	6,85	7,15	11	9	3	2	6	6	118	113	6	6	50	40
	4	6,80	7,10	12	10	4	3	7	7	121	116	7	7	49	39
	5	6,75	7,05	13	11	5	4	8	8	124	119	8	8	48	38

Примечание: Основным требованиям к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по ОФП - 15

Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по СФП – 6

5-6-го годов обучения базового уровня

группа	оценка	ОФП												СФП									
		Скоростные качества		скоростно-силовые качества				сила						координация		гибкость						сила	
		Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)	Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)	Удержание положения "угол", ноги вместе на гимнастических стоялках (не менее 12 с)	Удержание положения "угол", ноги врозь на гимнастических стоялках (не менее 10 с)
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
БУ-5	3	4,5	4,8	16	10	130	125	10	8	5	5	30	20	10	10	5	5	5	5	10	10	12	10
	4	4,45	4,75	17	11	133	128	11	9	6	6	32	22	10	10	5	5	5	5	10	10	13	11
	5	4,40	4,70	18	12	136	131	12	10	7	7	33	23	10	10	5	5	5	5	10	10	14	12
БУ-6	3	4,45	4,75	17	11	133	128	11	9	5	5	32	22	10	10	6	6	6	6	10	10	12	10
	4	4,40	4,70	18	12	136	131	12	10	6	6	33	23	10	10	6	6	6	6	10	10	13	11
	5	4,35	4,65	19	13	139	134	13	11	7	7	34	24	10	10	6	6	6	6	10	10	14	12

Примечание: Основным требованиям к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по ОФП - 18

Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по СФП - 15

для групп 1-2 годов обучения углубленного уровня

группа	оценка	ОФП												СФП									
		Скоростные качества		скоростно-силовые качества				сила						координация		гибкость						сила	
		Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)	Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)	Удержание положения "угол", ноги вместе на гимнастических стойках (не менее 12 с)	Удержание положения "угол", ноги врозь на гимнастических стойках (не менее 10 с)
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
УУ-1	3	4,40	4,70	18	12	136	131	12	10	6	6	33	23	10	10	7	7	7	7	10	10	12	10
	4	4,35	4,65	19	13	139	134	13	11	7	7	34	24	10	10	7	7	7	7	10	10	13	11
	5	4,30	4,60	20	14	142	137	14	12	8	8	35	25	10	10	7	7	7	7	10	10	14	12
УУ-2	3	4,35	4,65	19	13	139	134	13	11	6	6	34	24	10	10	8	8	8	8	10	10	12	10
	4	4,30	4,60	20	14	142	137	14	12	7	7	35	25	10	10	8	8	8	8	10	10	13	11
	5	4,25	4,55	21	15	145	140	15	13	8	8	36	26	10	10	8	8	8	8	10	10	14	12

Примечание: Основным требованиям к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по ОФП - 18

Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по СФП - 15

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

Тема №1. История развития избранного вида спорта.

Спортивная акробатика как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

Зарождение спортивной акробатики. Становление и развитие вида спорта России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране, регионе, области, крае, городе, спортивной школе.

Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация спортивной акробатики России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

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

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

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

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

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

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

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

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

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

Правила соревнований по виду спорта. Организация и проведение соревнований. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации.

Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по спортивной акробатике.

Антидопинговые правила.

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

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

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

Основные сведения о строении внутренних органов.

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

Тема №6. Гигиенические знания, умения и навыки.

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

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

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

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

Тема №8. Основы спортивного питания.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание

и вес акробата. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объёма и интенсивности тренировок и соревнований.

Тема №9. Требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме.

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого оборудования для занятий спортивной акробатикой.

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

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

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

Спортивная форма.

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

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

Значение и содержание разминки на тренировочных занятиях и соревнованиях.

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

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

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

Тема №11. Профессиональная терминология в спортивной акробатике.

Значение и роль терминологии в спортивной акробатике. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в спортивной акробатике.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины акробатических элементов.

Тема №12. Психологическая подготовка.

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

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

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

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

Основные средства и методы психологической подготовки акробатов.

Тема №16. Единая всероссийская спортивная классификация.

Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

5.3. Методические указания по организации промежуточной аттестации и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Целями и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является:

- Возможность выбора обучающимися спортивной направленности.
- Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.
- Перевод обучающихся на следующий этап (период) реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.
- Определение этапа подготовленности обучающегося.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся углубленного уровня 1-4 годов обучения, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Промежуточная аттестация обучающихся является обязательной для обучающихся на всех этапах обучения.

К сдаче комплекса контрольных упражнений допускаются все обучающиеся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся.

Обучающиеся, отсутствующие в период сдачи комплекса контрольных упражнений по каким-либо причинам, могут пройти промежуточную и итоговую аттестацию в другие отведенные сроки, согласно приказу директора ДЮСШ.

Сдачу комплекса контрольных упражнений принимает комиссия, которая утверждается директором. Приемная комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче комплекса контрольных упражнений.

Оценка, выставленная приемной комиссией, является незыблемой для всех педагогических работников.

Итоги проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколами и хранятся в учебной части

6. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

Нормативные документы

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года **№273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 года **№ 939** «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года **№ 329-ФЗ** «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 года **№694** «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте»,
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года **№1008** «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года **№730** «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта»,
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года **№731** «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года **№1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- типовой тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), 2012 год, (авт. - Макаров Н.В., Пилюк Н. Н., Рыжков А., Марьясин С. Л., Фаизов И. Ф.)

Методическая литература

1. Прыжки на батуте – «Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки по прыжкам на батуте для ДЮСШ, СДЮСШОР

- и ШВСМ» (под общей редакцией Н.В. Макарова и Н.Н. Пилюка. - М.: Советский спорт, г.Москва, 2012г – 112 с).
2. Спортивная гимнастика (юноши) – программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, 1983г, Москва – комитет по ФК и С при совете Министров СССР. (Автор – Розин Е.Ю.)
 3. Ю.В. Менхин – «Физическое воспитание: теория, методика, практика» – Учебное пособие, Москва, Физкультура и спорт, 2006г.
 4. Система ГАРАНТ: <http://base.garant.ru/70608810/40/#ixzz3E1rsBXKY>
 5. Загайнов Р.М. - Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
 6. Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
 7. Ингерлейб М.Б. – Анатомия физических упражнений – (издание 2), Ростов н/Д, Феникс, 2009г – 187 с.
 8. Карпенко Л.А Учебное пособие – СПб, издательство -СПбГАФК, 2000г
 9. Коренберг В.Б. - Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
 - 10.Матвеев Л.П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
 - 11.Менхин Ю.В. – Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие, 2006г, Москва, ФиС., 312с.
 - 12.Никитушкин ВТ., Квашук П.В., Бауэр В.Г. - Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
 - 13.Никитушкин ВТ. - Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
 - 14.Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
 - 15.Озолин Н.Г. - Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с.
 - 16.Озолин Н.Г. – Путь к успеху – М: Физкультура и спорт, 1980 – 95 с., и сл.
 - 17.Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. – Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / методическое пособие, Ростов-на-Дону, 2014, 126 с.
 - 19.Самбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Самбулова Н. Б. ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999. - 40 с.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики -

www.minstm.gov.ru

4. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Бауэр В.Г., Гончарова ЕЛ., Панкратова В.Н. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. -31с.
- Болобан В.Н. Юный акробат. - Киев: Здоров'я, 1982. - 160 с.
- Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров'я, 1986. - 128 с.
- Болобан В.Н. Спортивная акробатика: учебное пособие. - Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. - 128 с.
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. -М: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
- Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб. / Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с.
- Гимнастика: учебник для вузов /под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
- Данилов К.Ю. Прыжки на батуте. - М.: Физкультура и спорт, 1978. -102 с.
- Данилов К.Ю. Тренировка батутиста. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 208 с.
- Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
- Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2008. - № 2. - С. 16-20.
- Коренберг В.Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
- Курысь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. -Т. 1,2. - Ставрополь, 1994. - 405 с.
- Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
- Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
- Никитушкин ВТ., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. -М.: Советский

спорт, 2005. никитушкин ВТ. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.

Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ : Астрель, 2004. - 863 с.

Пиллюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 7. - С. 38-39.

Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. — М.: Советский спорт, 2010. - 310 с.

Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод, рекомендации. - М.: Физ. культура, 2010. - 36 с.

Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе на 2009-2012 гг.

Скакун В.А. Акробатические прыжки. - Ставрополь: Кн. изд-во, 1990. - 222 с.

Спортивная акробатика: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.П. Коркина. - М., ФиС, 1981.

Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.

Фискалов ВД. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

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

Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics - www.ueg.org/

Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru

Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России www.sportgymrus.ru

Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/

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

Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/

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/>

- 232 с.