

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»
(МАУДО «ЦДТ»)
«Челядьлөн творчество шӧрин» содтӧд тӧдӧмлун сетан муниципальной
асшӧрлуна учреждение
(«ЧТШ» СТС МАУ)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 3
«28» мая 2025г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
Н.Н. Матухно
«28» мая 2025г.

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа

«ДЖАМП»

Направленность: физкультурно - спортивная

Базовый уровень

Возраст учащихся – 8 – 16 лет

Срок реализации – 1 год

Составители:

педагоги дополнительного образования

Бабаева Анастасия Константиновна,

Резниченко Валентина Игоревна

Сыктывкар, 2025

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «ДЖАМП» (далее - программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа является модифицированной, модульной.

Настоящая программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;
- Стратегии социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;
- Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава МАУДО «ЦДТ».

Важность программы определяется социальным заказом общества, сформулированным в Законе РФ «Об образовании», «Концепции развития дополнительного образования». Отмечается, что образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на: формирование и развитие творческих способностей и удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом.

Вместе с тем флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, являются приоритетными направлениями социально-экономического развития Республики Коми и г. Сыктывкар. Поэтому программа способствует реализации данной стратегической цели, т.к. занятия спортом развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных

занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

Актуальность программы. Актуальность предлагаемой программы обусловлена постоянно возрастающими требованиями к сохранению здорового образа жизни нации и заключается в укреплении психического и физического здоровья детей, привлечение детей к ЗОЖ и систематическим занятиям физической культурой.

Новизна и отличительная особенность программы заключаются в интеграции смежных направленностей, таких как ГТО, спортивная акробатика и акробатические прыжки. Все модули тесно связаны между собой и, так или иначе, знакомят учащихся с основными физическими упражнениями, направленными на усвоение материала, различающегося по своей специфике, но схожего по результату деятельности. Акробатические прыжки являются постоянным источником положительных эмоций и являются неотъемлемой частью при подготовке спортсменов к соревнованиям по спортивной акробатике, что позволяет решить проблему всестороннего развития ребенка, пробуждают интерес к спорту, развивая выносливость, хорошую реакцию, ловкость, способность мгновенно принимать решения и чувствовать свое тело в пространстве. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, гибкости и координации, поддержанию правильной осанки и совершенствованию различных двигательных умений и навыков. Знакомство с историей развития, нормативами, правилами выполнения и приобщение к ВФСК «ГТО», в процессе игровой и соревновательной деятельности с использованием навыков коллективного общения и взаимодействия, являясь частью патриотического воспитания, способствует укреплению общей физической подготовленности учащихся, повышению самооценки и привитию нравственной основы активной гражданской позиции личности.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что она даёт ощутимый результат, способствуя: повышению уровня двигательной активности и физической подготовленности учащихся; самореализации личности ребенка и его спортивного потенциала, посредством участия на соревнованиях, формированию у учащихся универсальных учебных действий, которые необходимы как в области спорта, так и в жизни.

В процессе занятий учащиеся вовлечены в среду постоянного взаимодействия с партнером, группой, командой, развивая коммуникативные способности.

Своеобразие программы можно охарактеризовать несколькими факторами:

- доступностью и привлекательностью акробатических прыжков для любого возраста;
- использования прыжковой подготовки в процессе подготовки к соревнованиям;

- привлекательностью акробатических упражнений для всестороннего физического развития обучающихся;
- возможностью использования упражнений комплекса «ГТО» для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств.

Программа имеет **базовый**, уровень сложности так как направлена не только на формирование культуры здорового образа жизни, мотивации к выбранному виду деятельности и удовлетворение потребностей в физическом совершенствовании, но и способствует комплексному развитию спортсмена при подготовке обучающихся к соревновательной деятельности.

Адресат программы: программа предназначена для детей в возрасте 8-16 лет, желающих приобщиться к занятиям физической культурой и спортом. Состав учащихся: мальчики и девочки без специальной подготовки, допущенные по состоянию здоровья (группа до 14 человек). Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие заниматься, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии справки. К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей) согласно правилам приема МАУДО «ЦДТ».

Объем программы: 72 часа.

Срок освоения программы – 1 учебный год.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий:

Формы проведения занятий: групповые учебно-тренировочные, теоретические и комбинированные занятия. Учебный материал, распределен с учетом физической и технической подготовленности учащихся. Изучение теоретического материала проводится в процессе занятий в форме бесед и объяснения упражнений.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: групповая и индивидуальная работа, соревнования, самостоятельную работу, массовые воспитательные мероприятия, выполнение и сдача нормативов. Для музыкальной окраски занятий используется технические средства обучения (музыкальный центр).

Формы обучения: очная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раза в неделю по 2 часа. Исходя из СП 2.4. 3648-20 санитарно-гигиенических требований продолжительность одного часа занятий для учащихся школьного возраста (8-16 лет) – 40 минут.

Год обучения	Продолжительность 1 занятия	Количество занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 г. о.	40 минут	1-2	2	72

1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – формирование интереса учащихся к занятиям спортом, общего представления о спортивной акробатике, ВФСК «ГТО», разнообразии и классификации акробатических прыжков.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Обучающие:

- сформировать представления о понятиях «физическая культура», «спорт», «режим дня»;
- познакомить с основными упражнениями на развитие физических качеств (силы, скорости, быстроты, ловкости, выносливости, координации и гибкости);
- познакомить с прыжками на батуте и акробатической дорожке и их классификацией;
- познакомить с комплексом «ГТО», его значением, нормативами, правилами выполнения и сдачи.

Развивающие:

- научить определять цель, планировать деятельность на занятии и проектировать результат;
- научить соотносить выполненное задание с образцом, предложенным педагогом, оценивать результаты своей работы на занятии.
- развивать физические качества (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- развивать коммуникативные навыки, умение работать в команде, соблюдать правила игры;
- развивать самостоятельность при выполнении упражнений.

Воспитательные:

- воспитывать такие волевые качества как: настойчивость, целеустремлённость, воля к победе;
- приобщать к ведению здорового образа жизни, способствовать формированию ценностного отношения к своему здоровью;
- средствами занятий воспитывать чувство команды, уважение друг к другу, соблюдать простейшие нормы речевого этикета;
- способствовать формированию коммуникативной компетентности, позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

№	Наименование разделов, модулей	Общее кол-во часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Введение Введение в деятельность. Задачи учебного года. Инструктаж по ТБ. Входящая диагностика	2	1	1	Сдача контрольных нормативов (тестирование) по ОФП
2.	Модуль «Гимнастические и акробатические упражнения»	22	2	20	Сдача контрольных нормативов (тестирование) по ОФП и СФП
3.	Модуль «Прыжки на акробатической дорожке»	22	2	20	Сдача контрольных нормативов (тестирование) по ОФП и СФП
4.	Модуль «Вперед к ГТО!»	22	2	20	Сдача контрольных нормативов (тестирование) по ОФП и СФП
5.	Промежуточная аттестация	2		2	Опрос. Сдача контрольных нормативов (тестирование) по ОФП и СФП
6.	Итоговое занятие	2		2	
Итого		72	7	65	

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел «Введение»

Введение в образовательную деятельность осуществляется в групповой форме на первом занятии. Учащиеся знакомятся с задачами учебного года. Знакомство с государственными символами Российской Федерации и государственными символами Республики Коми. Педагогом проводится инструктаж по ТБ, входящая диагностика.

Основная цель: сформировать интерес учащихся к занятиям. Выявить исходный уровень общей физической подготовки учащихся.

Основные задачи:

- познакомить учащихся с задачами на учебный год;
- познакомить с правилами поведения и соблюдения ТБ, а также поведения при возникновении ЧС;

Тематические рабочие группы: организация работы осуществляется в групповой форме.

Модуль

«Гимнастические и акробатические упражнения»

Образовательная задача модуля: обучение технике правильного выполнения акробатических упражнений и их связок, формирование основных двигательных умений и навыков на примере акробатических элементов.

Учебные задачи модуля:

- познакомиться и освоить основные акробатические упражнения;
- развить и усовершенствовать свои физические данные;
- освоить технику правильного выполнения и научиться самостоятельно, выполнять гимнастические и акробатические упражнения.

Тематические рабочие группы: организация работы осуществляется в групповой и индивидуальной форме.

Тематическая программа модуля:

№	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
Тема 2.1 Теоретические сведения	Беседа.	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с акробатикой, как видом спорта, ее характеристикой и видами. • Правила выполнения и ошибки при выполнении базовых акробатических элементов. • Характеристика и различие акробатических упражнений. 	Т-2
Тема 2.2. Знакомство с основными акробатическими и гимнастическими упражнениями. «Упражнения на равновесие»	Учебно-тренировочное занятие (объяснение, показ и выполнение упражнений)	<ul style="list-style-type: none"> • равновесие на одной ноге «флажок» • равновесие на одной ноге «ласточка» • «фронтальное» равновесие • равновесие на локте «крокодил» • стойка на лопатках «Березка» • стойка на лопатках «Березка» с прямыми ногами, без помощи рук • стойка на голове в группировке • стойка, на голове силой согнувшись, с прямыми ногами • стойка на руках • стойка на груди • стойка на предплечьях (девочки) • угол ноги врозь • угол ноги вместе комбинации элементов. Самостоятельная работа. 	П-5

<p>Тема 2.3. Знакомство с основными акробатическими и гимнастическими. «Упражнениями упражнения на гибкость и растяжку»</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие (объяснение, показ и выполнение упражнений)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Колечко», «Корзинка» • «лодочка» (лежа на животе прогнувшись) • «шпагат» (продольный и поперечный) • «мост» из положения лёжа/стоя • «складка» наклон вперед ноги вместе • «складка» наклон вперед ноги врозь • перекидка вперед (на две или одну) • перекидка назад на одну ногу <p>комбинации элементов. Самостоятельная работа.</p>	<p>П-5</p>
<p>Тема 2.4. «Знакомство с основными акробатическими и гимнастическими упражнениями. «Малая акробатика»</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие (объяснение, показ и выполнение упражнений)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • перекидка «Ванька-встанька», группировка • «горочка» • кувырок вперед в группировке • кувырок назад в группировке • кувырок вперед ноги врозь • кувырок из стойки на голове • кувырок, назад согнувшись на прямые ноги • кувырок вперед с разбега • стойка на руках переход в кувырок вперед • переворот в сторону («Колесо») • «колесо» на колено • «колесо» через одну руку. • «рондат» <p>комбинации элементов на дорожке. Самостоятельная работа.</p>	<p>П-5</p>
<p>Тема 2.5. «Прыжки на батуте»</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие (объяснение, показ и выполнение упражнений)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • невысокие прыжки с вытягиванием носочков и приземлением на всю ступню. • Прыжки с подтягиванием колен к груди. • Прыжки с поворотом на 90, 180 градусов. Вращения на 360° и более. • Прыжки на живот. • Приземление «сидя». • Прыжки на спину. <p>Комбинации элементов. Самостоятельная работа.</p>	<p>П-5</p>

Теория 2 часа, практика – 20 часа. Всего 22 часа.

Модуль «Прыжки на акробатической дорожке»

Прыжки на акробатической дорожке – вид спорта, предусматривающий выполнение серии высоких сложно координационных прыжков с вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела. В соревновательной деятельности прыжки являются частью соревновательного упражнения, поэтому прыжковой деятельности отводиться достаточно много времени в учебно-тренировочном процессе для успешного изучения программного материала.

Образовательная задача модуля: обучение технике выполнения прыжков на акробатической дорожке, формирование основных двигательных умений и навыков, создание представления о правильном выполнении прыжков на акробатической дорожке.

Учебные задачи модуля:

- Познакомиться с разными видами акробатических прыжков;
- освоить правильную технику исполнения прыжков на акробатической дорожке;
- уметь применять знания правильной техники при выполнении акробатических прыжков;
- развить и совершенствовать свои физические данные;

Тематические рабочие группы и форматы: организация работы осуществляется в групповой форме: групповое занятие, соревнование, но возможны индивидуальные задания вследствие индивидуального подхода к обучающимся.

Тематическая программа модуля:

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
Тема 3.1. «Прыжки на акробатической дорожке» Теоретические сведения, разминочные упражнения.	Беседа.	<ul style="list-style-type: none">• Правила и классификация прыжковых элементов на акробатической дорожке.• Правила выполнения разминочных (подводящих) упражнений.• Прыжки на 2-х ногах• Прыжки «разножки»• Прыжки в «группировку»• Прыжки в длину• Прыжки вперед согнувшись («зайцы»)	Т-2
Тема 3.2. «Акробатические элементы с вращением вперед»	Учебно–тренировочное занятие.	Объяснение правил и показ акробатических элементов вперед: <ul style="list-style-type: none">• «Кувырок вперед в группировке»• «Кувырок вперед в длину»• «Кувырок вперед – прыжок вверх»	П-5

		<ul style="list-style-type: none"> • «Кувырок вперед – прыжок в группировку» • «Переворот вперед на 1-у, 2-е ноги» • «Переворот вперед на 1-о колено» • «Маховое сальто» • «Фляк вперед» • «Сальто вперед в группировке» • «Сальто вперед в складке» • «Бланш вперед» 	
Тема 3.3. «Акробатические элементы с вращением назад»	Учебно–тренировочное занятие.	<p>Объяснение правил и показ акробатических элементов назад:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Кувырок назад в группировке» • «Кувырок назад в длину» • «Кувырок назад – прыжок вверх» • «Кувырок назад – фляк» • «Фляк назад» • «Сальто назад в группировке» • «Сальто назад в группировке на 1-о колено» • «Рондат - сальто в группировке» • «Рондат - сальто в группировке на 1-о колено» • «Сальто назад в складке» • «Рондат - сальто согнувшись» • «Бланш (сальто назад прогнувшись)» • «Рондат – бланш» 	П-5
Тема 3.4. «Прыжковые элементы с винтовыми вращениями»	Учебно–тренировочное занятие.	<p>Объяснение правил и показ прыжковых акробатических элементов с винтовыми вращениями</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с поворотом вправо/влево на 180/360° • Прыжки в «группировку» с поворотом на 180/360° • «Переворот вперед на 2-е ноги с поворотом на 180/360°» • «Фляк вперед с поворотом на 180/360°» • «Сальто вперед в группировке с поворотом на 180/360°» • «Сальто вперед в складке с поворотом на 180/360°» • «Бланш (пируэт) вперед с поворотом на 180/360°» 	П-5

		<ul style="list-style-type: none"> • «Фляк назад с поворотом на 180°» • «Рондат - сальто в группировке с поворотом на 180/360°» • «Рондат - сальто согнувшись с поворотом на 180/360°» • «Бланш (сальто назад прогнувшись) с поворотом на 180/360/540/720°» • «Рондат – бланш с поворотом на 180/360/540/720° (пируэт)» 	
<p>Тема 3.5. «Соединение прыжковых элементов в комбинации»</p>	<p>Учебно–тренировочное занятие. Выполнение игровых действий.</p>	<p>Объяснение правил и показ прыжковых акробатических элементов в комбинации</p> <p>Элементы по направлению вперед</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Переворот на 1-ую ногу – колесо – рондат» • «Переворот на 2-ю ногу – сальто вперед в группировке» • «Переворот на 2-ю ногу – сальто вперед согнувшись» • «Переворот на 2-ю ногу – темповой переворот с поворотом на 180°» • Сальто вперед – прыжок вверх – сальто вперед <p>Элементы по направлению назад</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рондат – прыжок с поворотом на 180° - рондат • Колесо – рондат – фляк • Рондат – 3 фляка • Рондат – фляк – сальто назад в группировке • Рондат – 3 фляка – сальто в группировке • «Рондат – фляк – сальто назад согнувшись» • Рондат – 3 фляка – сальто согнувшись • «Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись (бланш)» • Рондат – фляк – темповой переворот – фляк – сальто • «Рондат – фляк – бланш с поворотом на 180/360/540/720° (пируэт)» 	<p>П-5</p>

Теория 2 часа, практика – 20 часа. Всего 22 часа.

Модуль «Вперед к ГТО!»

«ГТО» - это общероссийское движение «Готов к труду и обороне». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» — это программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Образовательная задача модуля: обучение нормативам и правилам выполнения и сдачи норм ГТО.

Учебные задачи модуля:

- познакомиться с историей возникновения и возрождения ВФСК ГТО;
- познакомиться с нормативами и правилами выполнения норм ВФСК ГТО;
- освоить правильное выполнение комплекса «ГТО».

Тематические рабочие группы и форматы: организация работы осуществляется в групповой и индивидуальной форме: групповое учебно-тренировочное занятие, игра, соревнование.

Тематическая программа модуля:

№ п/п	Виды учебных занятий, уч. работ.	Содержание	Кол-во часов
Тема 4.1 «ВФСК ГТО» Теоретические сведения.	Беседа.	<ul style="list-style-type: none"> • История возникновения и возрождения ВФСК «ГТО». • Знакомство с нормативами и правилами выполнения и сдачи норм ГТО. 	Т-2
Тема 4.2 «Обязательные испытания».	Учебно-тренировочное занятие.	Знакомство с перечнем испытаний. Правила выполнения, показ, выполнение упражнений. <ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег 3х10 метров. • Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине. • Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. • Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Самостоятельная работа.	П-5
Тема 4.3 «Испытания по выбору».	Учебно-тренировочное занятие.	Знакомство с перечнем испытаний. Правила выполнения, показ, выполнение упражнений. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжок в длину с места толчком 	П-5

		двумя ногами. • Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Самостоятельная работа.	
Тема 4.4. «Применение игр для выполнения комплекса «ГТО»»	Учебно-тренировочное занятие. Игра.	• «Вызов номеров» • «Передача мяча» • «Зоркий глаз» • «Перетягивание через черту» • «Бег за флажками» • «Падающая палка» • «Перемена мест» • «Рывок за мячом» • «Вперед - назад» • «Кто быстрее» • «Подвижная цель». Самостоятельная работа.	П-5
Тема 4.5. Выполнение и сдача нормативов комплекса «ГТО».	Учебно-тренировочное занятие, игра.	Выполнение и сдача нормативов комплекса «ГТО»	П-5
Теория 2 часа, практика – 20 часа. Всего 22 часа.			

Раздел «Промежуточная аттестация»

Формы промежуточной аттестации - сдача контрольных нормативов (тестирование) по ОФП и СФП.

Раздел «Итоговое занятие»

Подведение итогов за учебный год. Форма подведения – учебно-тренировочное занятие.

1.4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам изучения данного курса у учащихся будет сформирована следующая группа результатов.

Предметные результаты:

- Учащийся будет знать правильную технику выполнения акробатических элементов, прыжков на батуте и акробатической дорожке, а также уметь применять свои знания в тренировочной деятельности;
- У учащихся будут развиты основные физические и волевые качества: сила, скорость, быстрота, ловкость, выносливость, координация, гибкость, настойчивость, целеустремлённость и воля к победе.
- Учащийся будет знать историю возникновения и возрождения, значение, нормативы, правила выполнения и сдачи ВФСК «ГТО».

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Учащийся научится:

- планировать свою деятельность в ходе занятий, определять цель, проектировать свой результат;
- соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом;
- оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

Учащийся научится:

- самостоятельно планировать свою работу по овладению новыми двигательными навыками.

Коммуникативные УУД:

Учащийся научится:

- участвовать в диалоге с другими учащимися, педагогом, работать в команде.

Личностные результаты:

У учащегося будут сформированы:

- мотивация к ведению здорового образа жизни, ценностное отношение к своему здоровью;
- волевые качества – настойчивость, целеустремлённость, воля к победе; познавательный интерес к избранному виду спорта;
- чувство команды, уважение друг к другу, соблюдать простейшие нормы речевого этикета;
- коммуникативная компетентность, позитивное общение и коллективное взаимодействие.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Учебный процесс по программе организуется на базе МАУДО «ЦДТ» в спортивном зале при Эжвинском дворце культуры бумажников, соответствующем требованиям САНПиН и технике безопасности.

Необходимым условием учебно-тренировочных занятий с учащимися является использование спортивного оборудования и инвентаря (в том числе батута, фляк-мата, надувной акробатической дорожки, надувных цилиндров, шведских стенок, гимнастических матов, мячей, скакалок, шариков для тенниса и сухого бассейна, блоков для йоги), отвечающего их возрасту и физическому развитию. Это позволяет совершенствовать приобретенные в ходе обучения двигательные умения и навыки.

В спортивном зале имеется необходимое спортивное оборудование и инвентарь:

- надувные цилиндры – 4 шт.;
- фляк-мат – 1 шт.;
- мат гимнастический – 11 шт.;
- скамейка гимнастическая – 5 шт.;
- мячи (разного размера) – 4 шт.;
- мячи для фитнеса – 4 шт.;
- скакалка гимнастическая – 10 шт.;
- шведская стенка – 4 шт.;
- музыкальный центр - 1 шт.;
- гимнастический ковер - 1шт.;
- надувная акробатическая дорожка – 2 шт.

Информационно-методическое обеспечение

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Федерация Спортивной акробатики России [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://acrobatica-russia.ru/>
2. Официальный сайт ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.gto.ru/>

2.2.Методы и технологии обучения и воспитания

В учебно-воспитательном процессе используются элементы следующих педагогических технологий:

- технологии коллективного взаимообучения;
- технологии деятельностного метода;
- рефлексивная технология;
- игровая технология;
- здоровьесберегающая технология.

Воспитательные технологии:

- технология «Создание ситуации успеха»;
- педагогика сотрудничества;
- технология гуманного коллективного воспитания В.А. Сухомлинского;
- технология КТД И.П. Иванова (коллективные творческие дела);
- гуманно – личностная технология Ш.А. Амонашвили и др.

Формы учебной работы:

- фронтальный;
- индивидуальный;
- групповой, парный.

При **групповой** форме проведения учебных занятий, имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятия, взаимопомощи учащихся при выполнении упражнений.

При **индивидуальной** форме, занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у учащихся самостоятельности, творческого подхода к занятиям.

При **фронтальной** форме группа учащихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае педагог имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Методы обучения:

1.Организационные:

- словесный (устное изложение, объяснение, описание, название упражнения, беседа, инструктаж);
- наглядный (демонстрация педагогом действия, упражнения, помощь);
- наблюдение (контрольно-коррекционный);
- практический (повторение, самостоятельное выполнение упражнения, игровой и соревновательные методы, метод целостного обучения и метод расчлененного обучения).

2.Мотивационные(убеждение, поощрение).

В практике учебного процесса применяются современные педагогические технологии:

Элементы педагогических технологий	Эффект использования технологий
<i>Здоровье сберегающая технология</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ использование технологии обеспечивает сохранность здоровья учащихся при проведении занятий; ○ организация каникулярного отдыха; ○ способствовать развитию мотивации позитивного отношения к здоровому образу жизни; ○ создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.
<i>Технология игрового обучения</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ улучшение процесса запоминания и освоения упражнений; ○ повышение эмоционального фона занятий; ○ развитие мышления, воображения и творческих способностей; ○ формирование коммуникативных качеств, социализация ребенка в коллективе;

<i>Рефлексивная технология</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ обеспечение субъект-субъектных отношений в процессе обучения; ○ контроль и закрепление знаний учащихся; ○ развитие контрольно-оценочной самостоятельности учеников; ○ совместное обсуждение понятого, увиденного, проделанного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.
<i>Технология коллективного взаимообучения</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ самостоятельность, взаимовыручка и коллективизм (все учат каждого, и каждый учит всех), ○ помощь товарищу при освоении упражнений; ○ умение работать в микрогруппах; ○ воспитание общественно-активной личности; ○ позитивная социализация учащихся.
<i>Технология деятельного метода</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ у учащихся в наибольшей степени развиваются навыки самостоятельной работы; ○ формируются умения творчески, нестандартно решать поставленные задачи; ○ возникает положительная мотивация к познавательной деятельности и активной работе; ○ интерес к занятиям; ○ каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

Образовательная деятельность строится на основе **системно-деятельного подхода**, основной результат применения которого – развитие личности ребенка на основе универсальных учебных действий.

Деятельный подход к обучению предусматривает:

- наличие у детей познавательного мотива и конкретной учебной цели;
- выполнение учащимися определённых действий для приобретения знаний, умений и навыков;
- выявление и освоение учащимися способа действия, позволяющего осознанно применять приобретённые знания;
- формирование у учащихся умения контролировать свои действия;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

Структура занятия

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной, заключительной.

Задачи подготовительной части:

1. Организовать группу.
2. Поставить цель и задачи занятия.
3. Активизировать внимание учащихся, создать бодрое и рабочее настроение.

4. Подготовить организм учащихся к предстоящей работе, настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений в основной части занятия, а также повысить функциональные возможности организма. Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Задачи основной части:

В этой части занятия решаются ее главные задачи: развитие двигательных навыков и волевых качеств детей, изучение и совершенствование упражнений. Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный объём упражнений. Средствами основной части занятия являются: бег, прыжки, выполнение упражнений ОФП и СФП, акробатические прыжки.

Задачи заключительной части:

В заключительной части занятия необходимо постепенно снижать физическую нагрузку, чтобы обеспечить нормальный переход учащихся к иной деятельности или отдыху. Средствами, способствующими решению этих задач, являются, успокаивающие и дыхательные упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Завершается занятие общим построением, подведением итогов, рефлексией.

Мотивация к совершенствованию в учебной деятельности

Данный этап процесса обучения предполагает осознанное вхождение учащегося в пространство учебной деятельности по «открытию» новых знаний. С этой целью организуется его мотивирование к учебной деятельности:

- Актуализируются требования к нему со стороны учебной деятельности в соответствии с принятыми нормами («надо»);
- Создаются условия для возникновения внутренней потребности включения в учебную деятельность («хочу»);
- Устанавливаются тематические рамки («могу»).

Актуализация знаний и фиксация индивидуального затруднения в пробном действии

На данном этапе организуется подготовка мышления учащихся к новому шагу в учебной деятельности, самостоятельное выполнение ими пробного учебного действия и фиксирование индивидуального затруднения. Соответственно, данный этап предполагает:

1. Актуализацию изученных способов действий, достаточных для построения нового знания, их обобщение и знаковую фиксацию;
2. Самостоятельное выполнение пробного учебного действия;
3. Фиксирование учащимися своих индивидуальных затруднений в выполнении пробного учебного действия.

Этим процессом руководит педагог, используя подводящий диалог, побуждающий диалог, мозговой штурм и т.д.

Организация образовательного процесса по программе строится на основе технологии модульного обучения, которое предусматривает программу, составленную из модулей. Обучающим модулем называют относительно автономную часть содержания учебного курса. Модуль состоит из следующих компонентов:

- точно сформулированная образовательная и учебные задачи;
- названия творческих продуктов;
- описание тематических рабочих групп и форматов;
- тематическая программа модуля.

Содержание обучения состоит из **3 модулей:**

Модуль «Гимнастические и акробатические упражнения»

Модуль «Прыжки на акробатической дорожке»

Модуль «Вперед к ГТО!»

Модуль позволяет учащемуся, включенному в общую деятельность, последовательно, по частям производить осознанное взаимодействие в зоне общих целей. Благодаря модулю учащийся дозирует содержание, понимает, какая информация обсуждается, и с какой целью, осознает, что он «принимает» и зачем ему это нужно. Модуль служит инвариантным средством деятельной организации содержания и осуществления информационного обмена. Он в высокой степени гарантирует удовлетворение потребности, имеющейся в данный момент у человека, определяет вектор нового, возникающего интереса. Но главное предназначение модуля – развивать мышление, сознание учащегося.

Целевые ориентации модульного обучения:

- Освобождение педагога от чисто информационной функции в пользу консультационно-координирующей.
- Создание условий для совместного выбора педагогом и учащимися оптимального пути обучения.
- Развитие рефлексивных способностей учащихся.
- Создание для учащихся адаптивного развивающего образовательного пространства.

Концептуальные положения модульного обучения:

- Алгоритмизация учебной деятельности.
- Принцип модульности – структуризация содержания образования на обособленные законченные части.
- Согласованность и завершенность всех этапов познания.

- Деятельный подход: реализация всей структуры деятельности (целеполагание, планирование, организация, рабочий процесс, контроль и оценивание результата).
- Принцип сотрудничества учащегося с педагогом.
- Дедуктивная логика подачи учебного материала в модуле: переход от всеобщего к общему и единичному.
- Гибкость (динамичность) - способность оперативно реагировать и мобильно адаптироваться к изменяющимся социально-педагогическим условиям (социальному заказу). План воспитательной работы (см. приложение 6).

Работа с родителями

Основные формы работы с родителями:

- родительские собрания;
- собеседования, индивидуальные консультации;
- участие в проведении мероприятий;
- посещение открытых занятий;
- анкетирование.

Родители являются полноправными участниками учебно-воспитательного процесса, помощниками в организации праздников, конкурсов, экскурсий. На родительских собраниях, открытых занятиях родители знакомятся с образовательными программами, планами воспитательной работы; посещая открытые занятия, концерты - с результатами освоения программы, творческими достижениями своих детей. Выявить удовлетворённость родителей результатами и условиями обучения позволяет анкетирование родителей. План работы с родителями (см. приложение 5).

2.3. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Определение уровня освоения программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации МАУДО «ЦДТ».

Цель промежуточной аттестации – выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом программы. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений и навыков учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, определить степень освоения программы, наиболее способных и создать условия для их дальнейшего совершенствования. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в протоколы промежуточной аттестации.

Описание контрольно-измерительных материалов
Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма проведения	КИМ
Текущий контроль. Входящая диагностика. Сентябрь.	Определить исходный уровень физической подготовленности учащихся	Определение уровня общей физической подготовки	Сдача нормативов по ОФП	Контрольные нормативы
Текущий контроль успеваемости по каждому из модулей. Декабрь – Январь.	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Определение уровня общей физической подготовки	Сдача нормативов по ОФП и СФП	Контрольные нормативы
Промежуточная аттестация. Апрель.	Определить уровень освоения программы	Определение теоретических знаний и уровня общей физической подготовки	Опрос. Сдача контрольных нормативов (тестирование) по ОФП и СФП	Контрольные нормативы

№ п/п	Вид аттестации, сроки проведения	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания
1.	Входящая диагностика, Сентябрь.	Определение исходного уровня физической подготовки учащихся	Сдача нормативов по ОФП. Определение уровня общей физической подготовки.	Оценка общей физической подготовки учащихся (тесты по ОФП)	Самостоятельное выполнение общефизических упражнений в соответствии с контрольными нормативами	См. КИМ
2.	Текущий контроль успеваемости по модулю «Гимнастические и акробатические упражнения», Декабрь - Январь.	Определение уровня понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков Выявление общего уровня освоения программного материала	Сдача нормативов по ОФП и СФП. Определение уровня общей физической подготовки	Проверка уровня освоения техник, изучаемых упражнений, умения применять полученные знания при выполнении упражнений (тесты по ОФП и СФП)	Выполнение определенных двигательных действий, упражнений общей и специальной физической подготовки.	См. КИМ
3.	Текущий контроль успеваемости по модулю «Акробатические прыжки», Декабрь - Январь.	Определение уровня понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков Выявление общего уровня освоения программного материала	Сдача нормативов по ОФП и СФП. Определение уровня общей физической подготовки	Проверка уровня освоения техник, изучаемых упражнений, умения применять полученные знания при выполнении упражнений (тесты по ОФП и СФП)	Выполнение определенных двигательных действий, упражнений общей и специальной физической подготовки.	См. КИМ
4.	Текущий контроль успеваемости по модулю «Вперед к ГТО!», Декабрь - Январь.	Определение уровня понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков Выявление общего уровня освоения программного материала.	Сдача нормативов по ОФП и СФП. Определение уровня общей физической подготовки	Проверка уровня освоения техник, изучаемых упражнений, умения применять полученные знания при выполнении упражнений (тесты по ОФП и СФП)	Выполнение определенных двигательных действий, упражнений общей и специальной физической подготовки.	См. КИМ
5.	Промежуточная аттестация, Апрель.	Определение уровня освоения образовательной программы	Тестирование по общей физической и специально физической подготовке. Определение Теоретических знаний.	Оценка теоретических знаний (опрос), практических умений, уровня физического развития обучающихся: тесты по СФП. ОФП (нормативы «ГТО»),	Знание способов укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни, истории ВФСК «ГТО». Знание терминологии и техники выполнения базовых акробатических элементов. Выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки.	См. КИМ

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-фз «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>
2. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
4. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185 <https://clck.ru/TjJbM>
5. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61 <https://clck.ru/TjJea>
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>
8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. - М.: Просвещение, 2009.
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
10. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п (с изменениями на 10 марта 2023 года);
11. Письмо Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
12. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества».

Список литературы для педагогов

1. **Бачинская Н. В.** Особенности построения структуры многолетней подготовки в спортивной акробатике на современном этапе [Текст] / Н. В. Бачинская // Физическое воспитание студентов. 2015. № 1. С. 3-10.
2. **Березина А. А.** Содержание и структура соревновательных композиций высококвалифицированных акробатов [Текст] / А. А. Березина, Н. Л. Горячева, Анцыперов, А. А. Мартынов // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2-2. С. 332.
3. **Болобан В. Н.** Долговременные программы обучения упражнениям спортивной акробатики [Текст] / В. Н. Болобан // Наука в олимпийском спорте. 2011. № 1-2. С. 75-86.
4. **Болобан В. Н.** Элементы теории и практики спортивной ориентации, отбора и комплектования групп в спортивной акробатике [Текст] / В. Н. Болобан, В. М. Болобан // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 2. С. 21-32.
5. **Кардялис К.** Конфликтность и сплоченность спортивных команд [Текст]: диагностика и оптимизация межличностных отношений / К. Кардялис, Б. Александровичюте // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 1. С. 72-77.
6. **Руденко С. А.** Специальная тренировка способности к равновесию у детей 6-7 лет, занимающихся спортивными видами акробатики [Текст] / С. А. Руденко // Культура физическая и здоровье. 2016. № 5 (60). С. 45-52.
7. **Черенкова Е. С.** Морфофункциональные особенности развития детей 6-7 лет, занимающихся спортивной акробатикой [Текст] / Е. С. Черенкова, В. П. Губа // Теория и практика физической культуры. 2017. № 9. С. 88.
8. **Черенкова Е. С.** Социально-психологические особенности детей 6-7 лет, занимающихся спортивной акробатикой [Текст] / Е. С. Черенкова, Е. М. Антипова // Интегративные процессы и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта материалы международной научно-практической конференции. 2016. С. 271-272.
9. **Черенкова Е. С.** Спортивная акробатика как средство укрепления здоровья и воспитания морально-волевых качеств детей [Текст] / Е. С. Черенкова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе; сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. Воронежский государственный институт физической культуры. 2016. С. 394-396.
10. **Шкитырь О. Н.** Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста, занимающихся спортивной акробатикой в группах начальной подготовки [Текст] / О. Н. Шкитырь, О. Н. Опалева // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма; материалы X Международной научно-практической конференции. Г. И. Мокеев (ответственный редактор). 2016. С. 539-542.
11. **Козырева Л.В.** Азбука спорта. «Физкультура и спорт», 2003г.

12. **Волков С.В.** «Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002 г.
13. **Марков К.К.** Руководство тренер-педагог и психолог. Иркутск, 2009г.
14. **Матвеев Л. П.** Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999г.
15. **Пузырь Ю.П.,** Тяпина А. Н, Щербаков. В.П. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования, книга М., 2003г.
16. **Бычкова С. С.** Современные программы по физическому воспитанию детей школьного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
17. **Волошина Л. Н.** Воспитание двигательной культуры школьников: Учебно-методическое пособие. - М.: АРКТИ, 2005.
18. **Муравьев В.А.,** Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Метод. пособие. – М.: Айспресс, 2004
19. **Холодов Ж.К.,** Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва «Академия», 2007г.
20. **Указ Президента РФ** от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труду и Обороне» (ГТО)»
21. **Постановление правительства Российской Федерации** от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
22. **Ключева М. А.** Народные подвижные детские игры. Современный фольклорный сборник / М.А. Ключева. - М.: Форум, Неолит, 2014. - 400 с.
23. **Игнашенко А.М.** Акробатика / М., 2012. - 157 с.
24. **Коркин В. П.** Акробатика. Каноны терминологии / В.И. Аракчеев. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 144 с.

Список литературы для учащихся:

1. **Иванов О.Н.** ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1 (40). С. 174-176.
2. **Кораблева Е.Н.** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6 (6). С. 95-100.
3. **Прокофьева Д.Д.** Физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). С. 17-19. 7.
4. *Методические разработки:* «Питание и режим спортсмена. Личная гигиена спортсмена»; «ЗОЖ».

2. «Комплекс организационно - педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график программы

№	Дата	Раздел	Тема	Кол-во часов	П	Т
1.		Введение	1.Введение в деятельность. Задачи учебного года. Инструктаж по ТБ.	1		1
2.			5.1.Входящая диагностика Тестирование по ОФП.	1	1	
3.		Модуль: «Прыжки на акробатической дорожке»	3.1.1. Правила и классификация прыжковых элементов на акробатической дорожке. Правила выполнения разминочных (подводящих) упражнений Прыжки на 2-х ногах Прыжки «разножки» Прыжки в «группировку» Прыжки в длину Прыжки вперед согнувшись («зайцы»).	1		1
4.		Модуль «Гимнастические и акробатические упражнения»	2.1.1.Теоретические сведения: Знакомство с акробатикой, как видом спорта, ее характеристикой и видами. Характеристика и различие акробатических упражнений.	1		1
5.		Модуль «Гимнастические и акробатические упражнения»	2.2.1.Равновесие на одной ноге «флажок» равновесие на одной ноге «ласточка» стойка на лопатках «Березка» стойка на лопатках «Березка» с прямыми ногами, без помощи рук	1	1	
6.		Модуль: «Прыжки на акробатической дорожке»	3.3.1. Прыжки на 2-х ногах Прыжки «разножки» Прыжки в «группировку» Прыжки назад согнувшись («зайцы»)	1	1	
7.		Модуль «Гимнастические и акробатические упражнения»	2.1.2.Теоретические сведения: Правила и ошибки при выполнении базовых акробатических элементов.	1		1

			Терминология и основы техники выполнения.			
8.		Модуль: «Прыжки на акробатической дорожке»	3.4.1. Прыжки с поворотом вправо/влево на 180/360° Прыжки в «группировку» с поворотом на 180/360°	1	1	
9.		Модуль «Вперед к ГТО!»	4.1.1. Теоретические сведения: история возникновения и История ВФСК «ГТО»	1		1
10.		Модуль «Вперед к ГТО!»	4.1.2. Теоретические сведения: Знакомство с нормативами и правилами выполнения и сдачи норм ГТО.	1		1
11.		Модуль «Вперед к ГТО!»	4.2.2. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1	1	
12.		Модуль: «Прыжки на акробатической дорожке»	3.2.1 «Кувырок вперед в группировке» «Кувырок вперед в длину» «Кувырок вперед – прыжок вверх» «Кувырок вперед – прыжок в группировку»	1	1	
13.		Модуль «Вперед к ГТО!»	4.2.2. Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1	1	
14.		Модуль: «Прыжки на акробатической дорожке»	3.3.2. «Кувырок назад в группировке» «Кувырок назад в длину» «Кувырок назад – прыжок вверх»	1	1	
15.		Модуль «Вперед к ГТО!»	4.2.1. Челночный бег 3х10 метров	1	1	
16.		Модуль: «Прыжки на акробатической дорожке»	3.3.3. «Фляк назад» «Кувырок назад – фляк»	1		1
17.		Модуль «Гимнастические и акробатические упражнения»	2.2.2. «фронтальное» равновесие равновесие на локте «крокодил» стойка на руках	1	1	
18.		Модуль: «Прыжки на акробатической дорожке»	3.2.3. «Маховое сальто»	1	1	

19.		Модуль «Вперед к ГТО!»	4.2.3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	
20.		Модуль: «Прыжки на акробатической дорожке»	3.2.2. «Переворот вперед на 1-у, 2-е ноги» «Переворот вперед на 1-о колени»	1	1	
21.		Модуль: «Прыжки на акробатической дорожке»	3.4.2. «Переворот вперед на 2-е ноги с поворотом на 180/360°» «Фляк вперед с поворотом на 180/360°»	1	1	
22.		Модуль: «Прыжки на акробатической дорожке»	3.2.4. «Фляк вперед»	1	1	
23.		Модуль «Гимнастические и акробатические упражнения»	2.2.3.стойка на голове в группировке стойка, на голове силой согнувшись, с прямыми ногами стойка на груди стойка на предплечьях (девочки)	1	1	
24.		Модуль «Вперед к ГТО!»	4.2.4.Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье	1	1	
25.		Модуль «Гимнастические и акробатические упражнения»	2.2.4.угол ноги вместе угол ноги врозь	1	1	
26.		Модуль: «Прыжки на акробатической дорожке»	3.4.3. «Сальто вперед в группировке с поворотом на 180/360°» «Сальто вперед в складке с поворотом на 180/360°»	1	1	
27.		Модуль «Гимнастические и акробатические упражнения»	2.2.4.Угол ноги вместе Угол ноги врозь	1	1	
28.		Модуль «Вперед к ГТО!»	4.3.1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	
29.		Модуль «Гимнастические и акробатические упражнения»	2.3.1. «Колечко». «Корзинка» «лодочка» (лежа на животе прогнувшись)	1	1	
30.		Модуль: «Прыжки на акробатической дорожке»	3.2.5 «Сальто вперед в группировке» «Сальто вперед в складке» «Бланш вперед»	1	1	

31.		Модуль «Вперед к ГТО!»	4.3.1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	
32.		Модуль: «Прыжки на акробатической дорожке»	3.3.3. «Сальто назад в группировке» «Сальто назад в группировке на 1-о колено» «Рондат - сальто в группировке» «Рондат - сальто в группировке на 1-о колено» «Сальто назад в складке» «Рондат - сальто согнувшись»	1	1	
33.		Модуль «Гимнастические и акробатические упражнения»	2.3.2. «шпагат» (продольный и поперечный) «складка» наклон вперед ноги вместе «складка» наклон вперед ноги врозь	1	1	
34.		Модуль: «Прыжки на акробатической дорожке»	3.3.5. «Бланш (сальто назад прогнувшись)» «Рондат – бланш»	1	1	
35.		Модуль «Гимнастические и акробатические упражнения»	2.3.2. «шпагат» (продольный и поперечный) «складка» наклон вперед ноги вместе «складка» наклон вперед ноги врозь	1	1	
36.		Модуль «Гимнастические и акробатические упражнения»	2.3.3. «мост» из положения лёжа «мост» из положения стоя перекидка назад на одну ногу	1	1	
37.			5.2.Текущий контроль Тестирование поОФП и СФП.	1	1	
38.		Модуль «Вперед к ГТО!»	4.4.2. «Бег за флажками» «Перетягивание через черту» «Охота на зайцев»	1	1	
39.		Модуль «Вперед к ГТО!»	4.3.2.Поднимание туловища из положения, лежа на спине	1	1	
40.		Модуль «Вперед к ГТО!»	4.4.1. «Вызов номеров», «Передача мяча» «Путаница»	1	1	
41.		Модуль: «Прыжки на акробатической дорожке»	3.4.4. «Рондат - сальто в группировке с поворотом на 180/360°» «Рондат - сальто согнувшись с поворотом на 180/360°»	1	1	
42.		Модуль «Гимнастические и акробатические упражнения»	2.3.4. «мост» из положения лёжа «мост» из положения стоя перекидка вперед (на 2 или 1	1	1	

			ногу)			
43.		Модуль «Вперед к ГТО!»	4.3.2.Поднимание туловища из положения, лежа на спине	1	1	
44.		Модуль: «Прыжки на акробатической дорожке»	3.4.5. «Бланш (сальто назад прогнувшись) с поворотом на 180/360/540/720°» «Рондат – бланш с поворотом на 180/360/540/720° (пируэт)»	1	1	
45.		Модуль «Вперед к ГТО!»	4.4.3. «Зоркий глаз» «Падающая палка» «Кто быстрее передаст» «Перемена мест»	1	1	
46.		Модуль «Гимнастические и акробатические упражнения»	2.4.1.Перекат «Ванька-встанька» группировка кувырок вперед в группировке кувырок вперед ноги врозь кувырок вперёд с разбега	1	1	
47.		Модуль «Гимнастические и акробатические упражнения»	2.4.2.Кувырок вперед в группировке кувырок назад в группировке кувырок, назад согнувшись на прямые ноги	1	1	
48.		Модуль: «Прыжки на акробатической дорожке»	3.5.1. «Переворот на 1-у ногу – колесо – рондат» «Переворот на 2-е ноги – сальто вперед в группировке» «Переворот на 2-е ноги – сальто вперед согнувшись» «Переворот на 2-е ноги – темповой переворот с поворотом на 180°» Сальто вперед – прыжок вверх – сальто вперед	1	1	
49.		Модуль «Вперед к ГТО!»	4.5.Выполнение и сдача нормативов комплекса «ГТО»	1	1	
50.		Модуль «Гимнастические и акробатические упражнения»	2.4.2.Кувырок вперед в группировке кувырок назад в группировке кувырок, назад согнувшись на прямые ноги	1	1	
51.		Модуль: «Прыжки на акробатической дорожке»	3.5.2. Сальто вперед – прыжок вверх – сальто вперед	1	1	
52.		Модуль «Гимнастические и акробатические упражнения»	2.4.3.Кувырок из стойки на голове стойка на руках - кувырок вперёд	1	1	

53.		Модуль «Вперед к ГТО!»	4.4.4. «Рывок за мячом». «Вперед - назад». «Кто быстрее» «Подвижная цель»	1	1	
54.		Модуль: «Прыжки на акробатической дорожке»	3.5.3. Рондат – прыжок с поворотом на 180° - рондат Колесо – рондат – фляк Рондат – 3 фляка	1	1	
55.		Модуль «Гимнастические и акробатические упражнения»	2.4.4.Переворот в сторону («Колесо») «колесо» на колено «колесо» через одну руку «рондат»	1	1	
56.		Модуль «Вперед к ГТО!»	4.4.4. «Рывок за мячом». «Вперед - назад». «Кто быстрее» «Подвижная цель»	1	1	
57.		Модуль «Гимнастические и акробатические упражнения»	2.5.1. «Прыжки на батуте» невысокие прыжки с вытягиванием носочков и приземлением на всю ступню прыжки с подтягиванием колен к груди прыжки с поворотом на 90, 180 градусов, вращения на 360° и более.	1	1	
58.		Модуль: «Прыжки на акробатической дорожке»	3.5.4. «Рондат – фляк – сальто назад в группировке Рондат – 3 фляка – сальто в группировке «Рондат – фляк – сальто назад согнувшись» Рондат – 3 фляка – сальто согнувшись	1	1	
59.		Модуль «Гимнастические и акробатические упражнения»	2.5.2.Прыжки на батуте приземление «сидя» прыжки на спину прыжки на живот	1	1	
60.		Модуль «Вперед к ГТО!»	4.5.Выполнение и сдача нормативов комплекса «ГТО»	1	1	
61.		Модуль «Вперед к ГТО!»	4.5.Выполнение и сдача нормативов комплекса «ГТО»	1	1	
62.		Модуль «Гимнастические и акробатические упражнения»	2.5.2.Прыжки на батуте приземление «сидя» прыжки на спину прыжки на живот	1	1	
63.		Промежуточная аттестация	5.3.Промежуточная аттестация Тестирование по ОФП и СФП.	1	1	
64.		Промежуточная аттестация	5.3.Промежуточная аттестация Тестирование по ОФП и СФП.	1	1	

65.		Модуль «Гимнастические и акробатические упражнения»	2.5.4.Прыжки на батуте: комбинации из выученных элементов	1	1	
66.		Модуль: «Прыжки на акробатической дорожке»	3.5.5. «Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись (бланш)» Рондат – фляк – темповой переворот – фляк – сальто	1	1	
67.		Модуль: «Прыжки на акробатической дорожке»	3.5.6. «Рондат – фляк – бланш с поворотом на 180/360/540/720° (пируэт)»	1	1	
68.		Модуль «Гимнастические и акробатические упражнения»	2.5.4.Прыжки на батуте: комбинации из выученных элементов	1	1	
69.		Модуль «Вперед к ГТО!»	4.5.Выполнение и сдача нормативов комплекса «ГТО»	1	1	
70.		Модуль «Вперед к ГТО!»	4.4.2. «Бег за флажками» «Перетягивание через черту» «Охота на зайцев»	1	1	
71.			6.Итоговое занятие	1	1	
72.			6.Итоговое занятие	1	1	
Всего:				72	65	7

Контрольно-измерительные материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Джамп»

Входящая диагностика.

Входящая диагностика проводится с целью определения исходного уровня развития физической подготовленности учащегося. Форма проведения - тестирование по ОФП, результаты учащихся фиксируются, для сравнительного анализа по итогам промежуточной аттестации в конце учебного года.

Текущий контроль

Определение текущего уровня освоения упражнений. Тестирование по ОФП и СФП.

Промежуточная аттестация

Выявление качества освоения программного материала за учебный год – итоговая оценка теоретических знаний (опрос учащихся) и практических умений: тестирование по ОФП и СФП.

Контрольно-измерительные материалы Контрольные нормативы для определения уровня ОФП

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики						Девочки					
		(8-9 лет)			(9 - 10 лет)			(8-9 лет)			(9 - 10 лет)		
		3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз.	17	10	7	22	13	10	11	6	4	13	7	5
2.	Наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+7	+3	+1	+8	+4	+2	+9	+5	+3	+11	+5	+3
3.	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, кол-во раз за 1 мин.	35	24	21	42	32	27	30	21	18	36	27	24
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см.	140	120	110	160	140	130	135	115	105	150	130	120
5.	Челночный бег 3х10м, сек.	9,2	10,0	10,3	8,5	9,3	9,6	9,5	10,4	10,6	8,7	9,5	9,9

Диагностика ОФП (уровень освоения):

Высокий – 11 -15 баллов
Средний – 6–10 баллов
Низкий – 0 - 5 баллов

Контрольные нормативы для определения уровня СФП

На текущем контроле и промежуточной аттестации, учащийся выполняет композицию, составленную самостоятельно из 5 акробатических элементов (представленных ниже) на выбор.

1. «Ванька-встанька»
2. «Колечко»
3. «Корзинка»
4. «лодочка» (лежа на животе прогнувшись)
5. равновесие на одной ноге «флажок»
6. равновесие на одной ноге «ласточка»
7. Переворот в сторону («Колесо»)
8. кувырок вперед в группировке
9. кувырок назад в группировке
10. стойка на лопатках «березка»
11. стойка на лопатках прямыми ногами, без помощи рук
12. стойка на голове в группировке
13. стойка на голове силой, согнувшись
14. «мост» из положения лёжа
15. «мост» из положения стоя
16. «шпагат» (продольный или поперечный)

Критерии оценивания:

Высокий уровень, 3 балла – акробатические элементы выполнены без ошибок или с мелкими ошибками:

- незначительное смещение конечностей в балансовых и силовых упражнениях; небольшое сгибание или разведение ног;
- незначительная потеря равновесия при завершении элемента.

Средний уровень, 2 балла – допущены ошибки:

- чрезмерное напряжение в силовых упражнениях;
- разведение или сгибание ног для сохранения равновесия;
- значительное сгибание рук в стойках;
- потеря равновесия с переступанием двумя ногами, не более двух раз.

Низкий уровень, 1 балл – допущены грубые ошибки:

- пробежка более двух шагов после завершения элемента;
- потеря равновесия с переступанием более трёх раз;
- отсутствие требуемой остановки в положении «держать» менее 3 секунд;
- выполнение силовой стойки с несколькими потерями темпа.

Невыполнение элемента, 0 баллов:

- дополнительная опора на пол;
- фиксация менее 1 секунды при положении «держать».

Баллы выставляются по каждому акробатическому элементу, результат суммируется.

Диагностика СФП (уровень освоения):

Высокий – 11 -15 баллов;

Средний – 6-10 баллов;

Контрольные нормативы для проверки теоретических сведений

Фронтальный опрос по темам:

- Способы укрепления здоровья и навыки здорового образа жизни;
- История ВФСК «ГТО»;
- Общий режим дня. Личная гигиена. Понятие «Спортивная этика»;
- Значение физической культуры в укреплении здоровья;
- Терминология и основы техники выполнения базовых акробатических упражнений.

Критерии оценивания:

3 балла – теоретические знания сформированы полностью. Обучающийся свободно общается на заданную тему, участвует в диалоге и дискуссии, отвечает на вопросы.

2 балла – теоретические знания сформированы недостаточно полно. Обучающиеся затрудняются ответить на некоторые поставленные вопросы или отвечают с помощью подсказки, педагога или других участников образовательного процесса. В диалоге участвует охотно, но не совсем свободно.

1 балл – теоретические знания не сформированы. Ученик неохотно участвует в дискуссии или диалоге на заданную тему, ввиду отсутствия знания и понимания теоретического материала.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Уровень освоения	Входящая диагностика	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Высокий	11 -15 баллов;	20-30 баллов;	22-33 баллов;
Средний	6-10 баллов;	10-19 баллов	11-21 балла;
Низкий	0-5 баллов.	0-9 баллов	0-10 баллов.

Диагностическая карта формирования универсальных учебных действий учащихся

№	Ф.И. учащегося	Познавательные универсальные учебные действия (учащийся научится)											Общий балл	
		Самостоятельно анализировать, сравнивать, группировать информацию			Находить ответы на вопросы, решать проблемы, возникающие в процессе учебного занятия			Передавать содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде		Планировать свою работу по овладению новыми двигательными навыками				
		Самостоятельно анализирует, сравнивает и группирует полученную информацию	Анализирует, сравнивает и группирует полученную информацию с помощью педагога или других учащихся	Затрудняется анализировать, сравнивать, группировать информацию	Самостоятельно находит ответы на поставленные педагогом вопросы, решает проблемы, возникающие в процессе учебного занятия	Затрудняется самостоятельно находить ответы на поставленные педагогом вопросы и решать проблемы, возникающие в процессе учебного занятия	Не находит ответов на поставленные педагогом вопросы, не может самостоятельно решить проблемы, возникающие в процессе учебного занятия	Достоверно и в полном объеме передает содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде	Передает не в полном объеме содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде	Искажает содержание полученной информации, либо затрудняется ее	Самостоятельно планирует свою работу по овладению новыми двигательными навыками	Планирует с помощью педагога свою работу по овладению новыми двигательными навыками		Не планирует свою работу по овладению новыми двигательными навыками
		2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.		0 б.
1														
2														

ИТОГО: 8-7 баллов – высокий уровень; 6-4 баллов – средний уровень; 0-3 балла – низкий уровень.

№	Ф.И. учащегося	Регулятивные универсальные учебные действия (учащийся научится)											Общий балл	
		Организовывать свое учебное место			Планировать свою деятельность в ходе занятий			Соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом			Оценивать результаты своей деятельности			
		Самостоятельно организует свое учебное место	Организует свое учебное место с помощью педагога или других участников образовательного процесса	Не соблюдает требования по организации своего учебного места	Самостоятельно планирует свою деятельность в ходе занятий	Затрудняется планировать свою деятельность в ходе занятий	Педагог планирует деятельность за учащегося в ходе занятий	Точно соотносит результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом	Не всегда или с ошибками соотносит результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом	Не соотносит результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом	Объективно оценивает результаты своей деятельности	Не всегда объективно оценивает результаты своей деятельности		Необъективно оценивает результаты своей деятельности
		2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.		0 б.
1														
2														

ИТОГО: 8-7 баллов – высокий уровень; 6-4 баллов – средний уровень; 0-3 балла – низкий уровень.

№	Ф.И. учащегося	Коммуникативные универсальные учебные действия (учащийся научится)															Общий балл
		Участствовать в диалоге с другими учащимися, педагогом			Оформлять свои мысли и высказывать их в доступной для всех форме			Отвечать на вопросы по теме в выбранном виде деятельности			Слушать и понимать педагога и других учащихся			Высказывать аргументированное мнение			
		Свободно участвует в диалоге с педагогом и другими участниками образовательного процесса	Испытывает некоторые затруднения в диалоге с другими учащимися и педагогом	Испытывает значительные затруднения в диалоге с другими	Легко оформляет свои мысли и высказывает их в доступной для всех форме	Испытывает незначительные затруднения при формулировке своих высказываний	Испытывает значительные затруднения при формулировке своих высказываний	Свободно отвечает на вопросы по теме в выбранном виде	Испытывает незначительные затруднения, при ответах на вопросы по теме в выбранном виде деятельности	Испытывает значительные затруднения, при ответах на вопросы по теме в выбранном виде деятельности	Всегда слушает и понимает педагога и других учащихся	Не всегда слушает и понимает педагога и других учащихся	Редко слушает и понимает педагога и других учащихся	Систематически высказывает аргументированное мнение	Периодически высказывает аргументированное мнение	Затрудняется высказывать аргументированное мнение	
		2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	
1																	
2																	

ИТОГО: 10-9 баллов – высокий уровень; 8-5 баллов – средний уровень; 0-4 балла – низкий уровень.

№	Личностные универсальные учебные действия (у учащегося будут сформированы)												Общий балл
	Мотивация к ведению здорового образа жизни			Познавательный интерес к избранному виду спорта			Коммуникативные навыки позитивного общения с педагогом и другими участниками образовательного процесса			Объективная самооценка собственных действий и достижений			
	Всегда участвует во в физкультурно-спортивных, организационно-массовых мероприятиях по ЗОЖ. Соблюдает режим дня.	Периодически участвует во в физкультурно-спортивных, организационно-массовых мероприятиях по ЗОЖ. Соблюдает режим дня.	Редко участвует во в физкультурно-спортивных, организационно-массовых мероприятиях по ЗОЖ. Нарушает режим дня.	Демонстрирует живой интерес к избранному виду спорта (посещает соревнования, просматривает медийное пространство, делает обзор тематической литературы и	Периодически демонстрирует интерес к избранному виду спорта	Не демонстрирует интерес к избранному виду спорта	Приветливо общается со всеми участниками образовательного процесса. Легко вступает в диалог. Соблюдает правила речевого этикета.	Приветливо общается со всеми участниками образовательного процесса. Не всегда готов вступать в диалог. Не всегда соблюдает правила речевого этикета.	Не всегда готов к позитивному общению с участниками образовательного процесса. Нарушает правила речевого этикета.	Всегда объективно оценивает собственные действия и достижения.	Периодически объективно оценивает собственные действия и достижения.	Затрудняется объективно оценивать собственные действия и достижения.	
	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	
1													
2													

ИТОГО: 8-7 баллов – высокий уровень; 6-4 баллов – средний уровень; 0-3 балла – низкий уровень.

Протокол оценки достижения мета предметных результатов

№	Ф.И. ребенка	Мета предметные результаты (универсальные учебные действия)																					
		Познавательные					Регулятивные				Коммуникативные					Личностные							
		Самостоятельно анализировать, сравнивать, группировать информацию	Находить ответы на вопросы, решать проблемы, возникающие в процессе учебного занятия	Передавать содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде	Планировать свою работу по овладению новыми двигательными навыками	Уровень сформированности УУД	Организовывать свое учебное место	Планировать свою деятельность в ходе занятий	Соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом	Оценивать результаты своей деятельности	Уровень сформированности УУД	Участвовать в диалоге с другими учащимися, педагогом	Оформлять свои мысли и высказывать их в доступной для всех форме	Отвечать на вопросы по теме в выбранном виде деятельности	Слушать и понимать педагога и других учащихся	Высказывать аргументированное мнение	Уровень сформированности УУД	Мотивация к ведению здорового образа жизни	Познавательный интерес к избранному виду спорта	Коммуникативные навыки позитивного общения с педагогом и другими участниками образовательного процесса	Объективная самооценка собственных действий и достижений	Уровень сформированности УУД	
1																							
2																							

ОПИСАНИЕ И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ

1. Равновесие - это статическое положение.

Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Согнув ногу «Флажок»— тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед.

Равновесие «Ласточка» - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

Техника выполнения. Для принятия равновесия изо.с. отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон



вперед.

Типичные ошибки.

1. При наклоне туловища вперед нога опускается.

2. Не полностью выпрямлена опорная нога.

2. Шагат - сед с предельно разведенными ногами.

Техника выполнения. Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько,



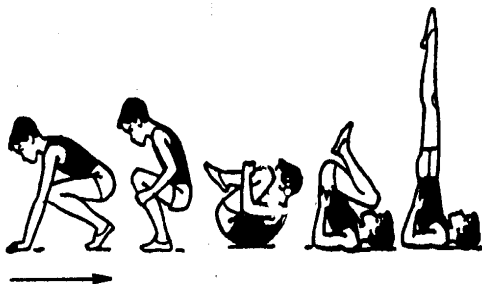
3. Стойка- статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 4 – х секунд.

Стойка на лопатках («Березка»)- стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину.

Стойка на лопатках, руки на полу - то же, но без поддержки спины руками.

И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.



Техника выполнения.

1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки и на лопатки.
2. Стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и на лопатки.
3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на

лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться ви.п.

Типичные ошибки.

1. Сгибание в тазобедренных суставах;
2. Тело отклонено от вертикальной плоскости;
- 3 Широко разведены локти.

Стойка на голове — тело прямое с опорой на руки и голову.

Стойка на руках - тело прямое с опорой на кисти.

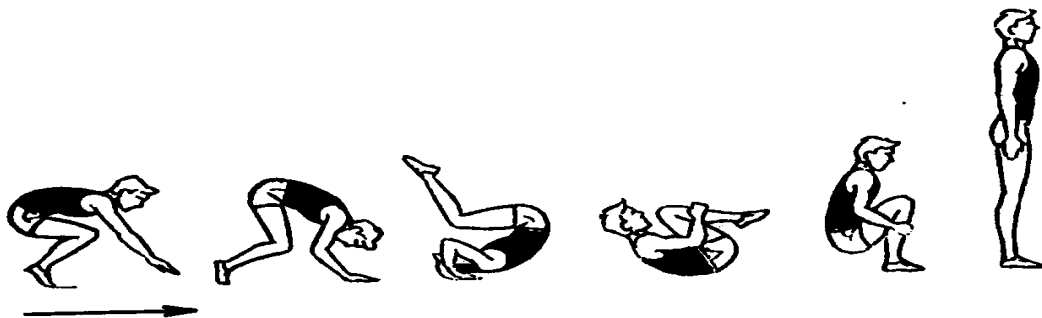
4. Кувырок - вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

Технически правильное выполнение кувырков характеризуется мягкостью переката-вращения и точностью принятых положений.

Кувырок - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекат в группировке до упора присев.

Длинный кувырок— то же, но с более далекой постановкой рук вперед (без прыжка и фазы полета).

Кувырок вперед. Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.



Типичные ошибки. 1.Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).

2.Отсутствие отталкивания ногами.

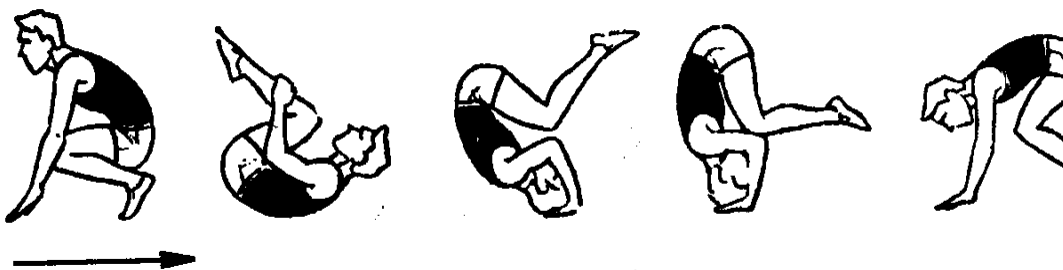
3.Недостаточная группировка

4.Неправильное положение рук.

5.Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Кувырок назад в группировке. Техника выполнения.

Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них,



перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Типичные ошибки. 1.Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).

2.Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.

3.Неплотная группировка.

4.Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.

5.Медленное переворачивание.

Группировка. *Группировка*-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и



а



б



в

колени слегка разведены).

Типичные ошибки. 1.Откинута назад голова.

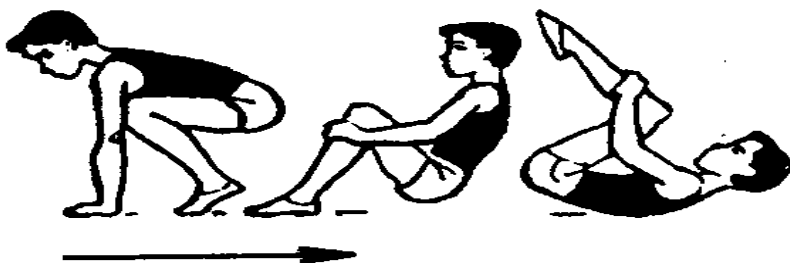
2.Ноги не вместе, разведены.

3.Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»).

5.«Ванька-встанька».

Техника выполнения. *Перекаты* - это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.

Во время выполнения перекатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.



6. «Лодочка».

И. п. - лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед

Техника выполнения. Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки.

7. «Колечко».

И.п. – лежа на животе, упор руками в пол около груди.

Техника выполнения. Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину. Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами.

8. «Корзинка».

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременно подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и

в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами.

9. Переворот в сторону («Колесо»).

Последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед – вверх, ноги на ширине плеч. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90 градусов выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».

Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.
2. Переворот выполняется не через стойку на руках.
3. Голова не отклоняется назад, и ребенок не контролирует постановку рук.
4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не вертикально плоскости, а сбоку.

10. Мост - *дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки.*

При технически правильном исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.

Мост на коленях — мост с опорой на колени и руки.

Мост на предплечьях — мост с опорой на ноги и предплечья.

Из положения, лежа на спине «мост».



Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их, носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться, медленно опуститься на спину в.п. При выполнении стремиться



полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

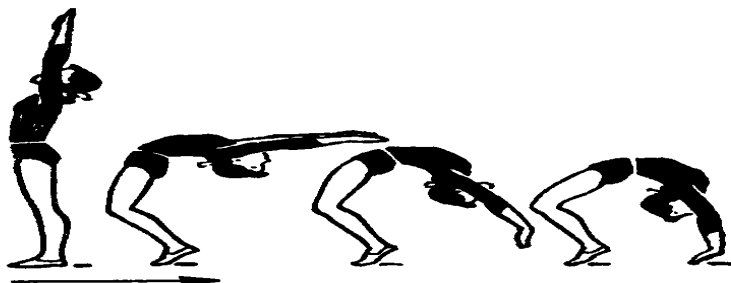
Типичные ошибки.

- 1.Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.
- 2.Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.
- 3.Руки и ноги широко расставлены.
- 4.Голова наклонена вперед.

Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» из положения стоя.

Техника выполнения. Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.

Типичные ошибки. При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.



12. «Стойка на голове» - Техника выполнения

Из упора присев опираясь на руки, голова впереди рук, нужно следить, чтобы расстояние между всеми тремя точками опоры: руками и головой – было одинаковым, то есть образовался равносторонний треугольник. Такое размещение всех точек опоры дает возможность прочно держать равновесие. Вес тела равномерно распределяется на руки и голову. Поставив кисти рук пальцами вперед, а голову – на теменную часть и перенеся тяжесть тела на руки, одновременно разгибая ноги, нужно поднять таз, сильно прижимая колени к груди, а пятки к ягодицам, и, ощутив устойчивое равновесие, разогнуться, таз на одной линии с головой, с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения. При выходе в стойку значительная часть тяжести тела переносится на руки, кисти располагаются на ширине плеч, пальцы

разведены и обращены вперед, мышцы задней поверхности плеча напряжены.

Типичные ошибки. Потеря равновесия при неправильной опоре или постановке рук.



«Обязательные испытания» ВФСК

«ГТО»

БЕГ НА 30, 60, 100 МЕТРОВ

Бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.

Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 метров – с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

-участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

-старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 МЕТРОВ

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела напереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

-нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

-нарушение техники выполнения испытания;

-подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;

-фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

-подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

-явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит

к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на

гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);

- нарушение техники выполнения испытания:

- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;

- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

СТИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги

составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ

Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне

участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

«Испытания по выбору» ВФСК «ГТО» **ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ** **ДВУМЯ НОГАМИ**

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

Прыжки на акробатической дорожке

1.1. БАЗОВЫЕ САЛЬТО

Сальто – свободные (безопорные) вращения вперед, назад или в сторону (боком) с полным переворотом через голову.

Прыжок «сальто» включает три стадии – толчок ногами, полет (стадия реализации), приземление на ноги.

Толчок необходимо выполнять растянутым во времени с предварительным полуприседанием и дальнейшим переходом со всей стопы на носок, завершая его полным выпрямлением тела с ускоренным взмахом руками в направлении от опоры.

Вращение тела в полете зависит от плотности группировки, а также скорости, с которой исполнитель меняет позу – чем резче «возьмешь» или «распустишь» группировку, тем сильнее изменится скорость вращения по сальто.

При приземлении ноги на опору следует ставить перед вертикалью, проходящей через общий центр тяжести (ОЦТ) спортсмена.

Для смягчения ударных нагрузок нужно приземляться на носки с переходом на всю стопу и упругим сгибанием ног в положение круглого полуприседа.

Сальто назад в группировке

Из стойки (ступни соединены) руки вверх подняться на носки с одновременным опусканием рук вниз до вертикали (рис. 13) (к. 1). Затем, слегка приседая и отводя руки в стороны-назад, выполнить энергичное отталкивание вверх и несколько назад с одновременным хлестким махом руками вверх. Завершая отталкивание, нужно активно выпрямиться, при этом не допуская сваливания плеч, потянуться руками вверх, удерживая голову прямо и перейти со всей стопы на носки, полностью распрямив ноги (к. 3). В момент перехода (не раньше, но и не позже) в безопорное положение, стоя на носках, максимально быстро набросить колени и таз на плечи, одновременно сводя руки через стороны (к. 4). Затем плотным группированием с возможно большим сгибанием в тазобедренных и коленных суставах, захватив при этом кистями голени сверху и прижав локти к туловищу, усилить вращение (к. 5).

Выполнив $\frac{3}{4}$ вращения по сальто и находясь лицом вниз, следует быстро разгруппироваться и приземлиться на напряженные ноги со слегка «закрытым» телом, руки вверх (к.к. 6-7).

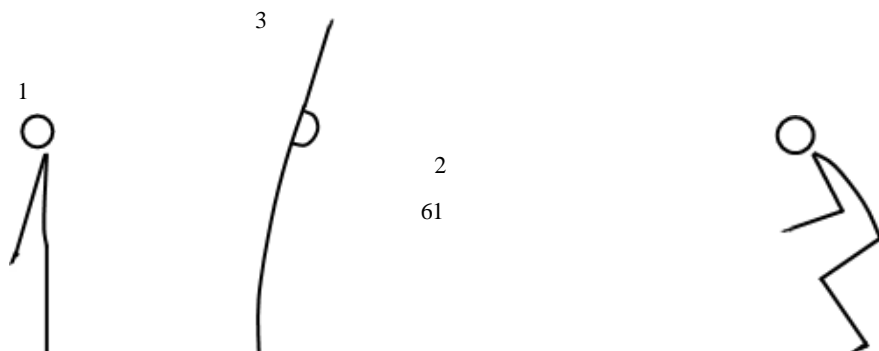
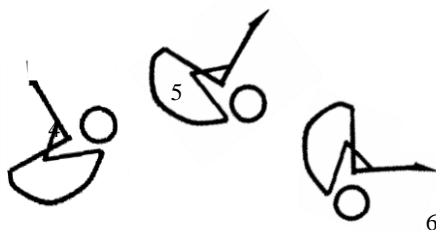




Рис. 13

Последовательность обучения сальто назад в группировке

1. *Прыжки вверх с места.* Из стойки руки вверх ладонями вперед встать на носки напряженных ног с одновременным опусканием рук до линии бедер и, продолжая движение руками в стороны-назад, выполнить полу-присед и затем прыжок вверх с незначительным перемещением назад и одновременным хлестким махом руками (к. 4) (рис. 14, а).

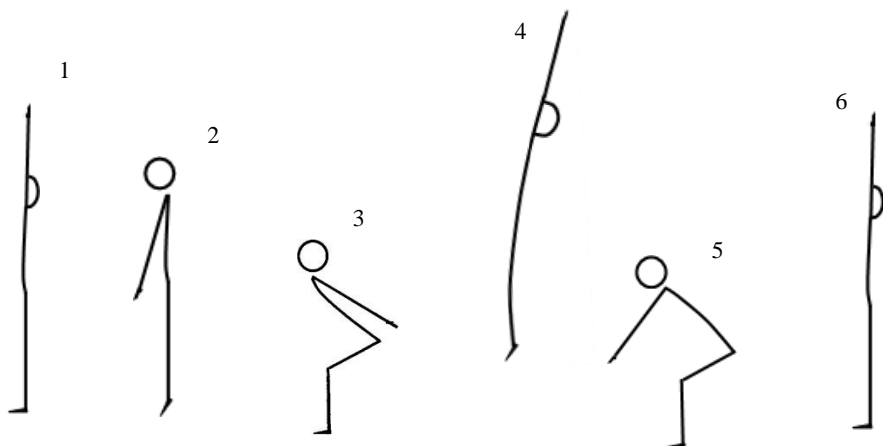


Рис. 14, а

2. *Группировка.* Из положения лежа на спине руки вверх опустить руки вниз.

Затем с одновременным махом руками и сведением их через стороны согнуть ноги в коленях, подтянуть пятки к бедрам и набросить таз и колени на плечи (колени и стопы несколько разведены) (к. 2). Руками при этом взяться за середину голеней, локти прижать к туловищу и выполнить пере-кат на лопатки. Зафиксировать группировку (рис. 14, б).

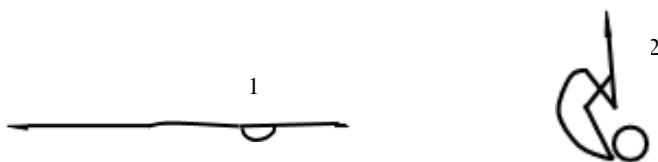


Рис. 14, б

3. *Толчок-группировка на возвышенную опору.* Предварительно

присев, выполнить отталкивание вверх-назад на повышенную опору (к. 4). После приземления на спину следует максимально быстро сгруппироваться и выполнить перекат на лопатки (к. 5), а также перекат в соединении с ку- вырком назад (рис. 15).

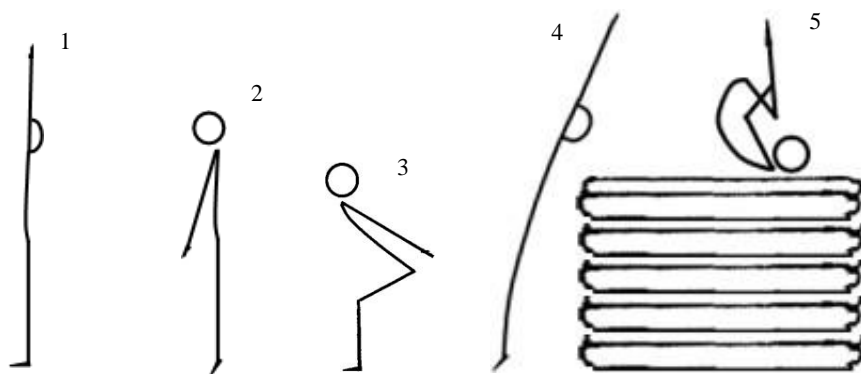
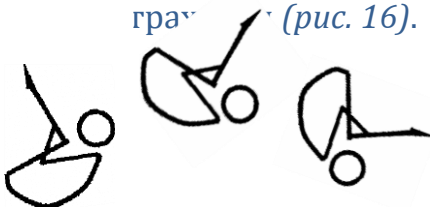


Рис. 15

4. Сальто назад на батуте. Стоя на краю сетки толчком с места выполнить сальто назад с продвижением к центру снаряда на подвесном страховочном поясе. После освоения упражнения сальто граф (рис. 16).



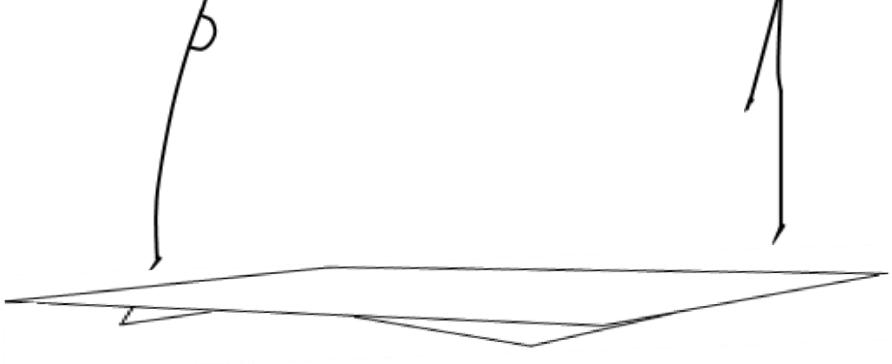


Рис. 16

5. Сальто назад с гимнастического моста на подвесном страховочном поясе и без него (к.к. 1-5) (рис. 17).

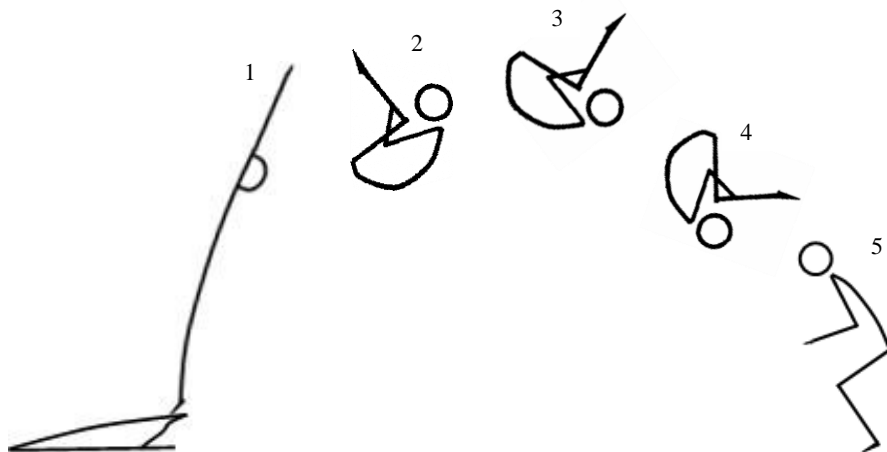


Рис. 17

Совершенствование сальто назад в группировке

1. Серия сальтовых вращений с незначительными паузами между ними.

2. Сальто назад в группировке на возвышенную опору (рис. 18).

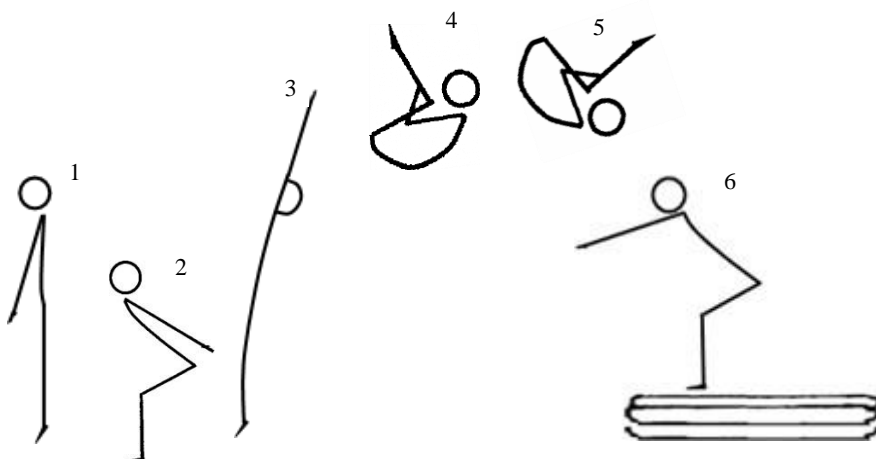


Рис. 18

Страховку и помощь следует оказывать стоя сбоку от спортсмена, поддерживая его одной рукой под поясницу, другой – под бедро, при необходимости помогая выполнять вращение.

Сальто назад согнувшись

За выполненным рондатом или фляком делается мощный, акцентированный толчок с рук на ноги вверх-назад и хлестким махом руками вверх. Вылетая вверх (к 1), необходимо быстро подтянуть ноги в положение согнувшись с захватом голени сзади, сводя руки через стороны (к.2).

Разгибание перед приземлением следует начинать при вертикальном положении туловища головой вниз (к. 3) (рис. 19).

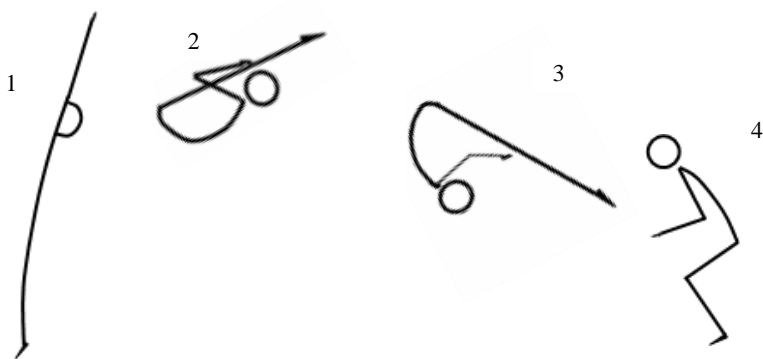


Рис. 19

Последовательность обучения сальто назад согнувшись

При обучении используются упражнения, применяемые для обучения сальто назад в группировке, но с учетом техники выполнения сальто назад согнувшись.

Совершенствование сальто назад согнувшись

Упражнения для совершенствования сальто назад согнувшись сходны с упражнениями, применяемыми для сальто назад в группировке.

Страховку и помощь оказывать стоя сбоку от спортсмена и поддерживая его одной рукой под поясницу, другой – под бедро, при необходимости помогая выполнять вращение.

Сальто назад выпрямившись

После рондата или фляка, при завершении курбетного движения, выполняется «стопорящая» постановка ног на опору⁶. Для этого (еще при завершении курбета) нужно мощно оттолкнуться руками и начать быстрое разгибание туловища до полного выпрямления тела в прямое или слегка прогнутое положение при одновременном отталкивании ногами и махом руками высоко вверх и несколько назад (рис. 20) (к. 1).

Достигнув вертикального положения необходимо мгновенно вытолкнуться и уйти от опоры вверх и несколько назад, не «сваливая» плечи, после чего руки сразу же следует опустить через стороны к тазу. В момент взлета важно сохранять округлость спины, контролируя ее напряжением грудных мышц.

В полете необходимо как можно дольше удерживать прямое положение тела с прямым (без наклона) положением головы, руки прижаты, расположены вдоль тела (к.к. 2-3).

После прохождения высшей точки полета (к. 2) нужно «поймать» взглядом место приземления (к. 3), округлить спину, несколько согнуться, вывести руки вперед-вверх, подняв при этом плечи и приземлиться на опору на носки упругих и напряженных ног (к. 4).

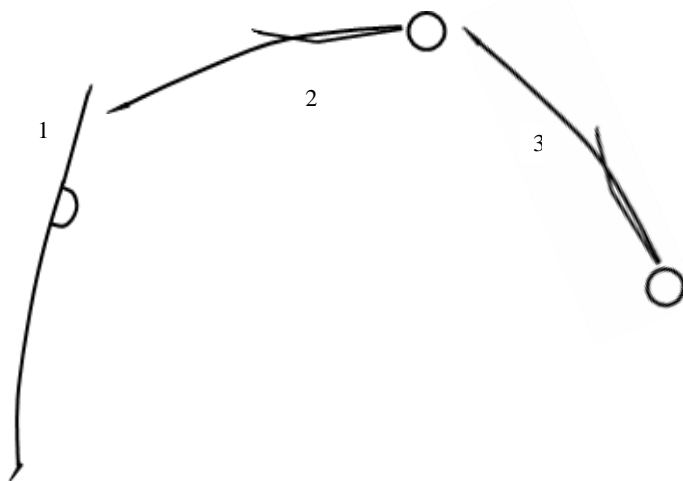


Рис. 20

⁶ Чем выше горизонтальная скорость движения, тем дальше «снимается» курбет, тем острее угол постановки ног на опору.

Последовательность обучения сальто назад выпрямившись⁷

1. Сальто назад полусогнувшись на батуте⁸. Задание выполняется на подвесном страховочном поясе и без него. После приседания нужно выполнить отталкивание назад и вверх с махом руками. В момент пере- хода в безопорное положение следует согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах до 90 градусов (к. 1) и выполнить вращение в полу- группировке, сводя руки через стороны к бедрам и последующим при- землением на опору (к.к. 2-3) (рис. 21).

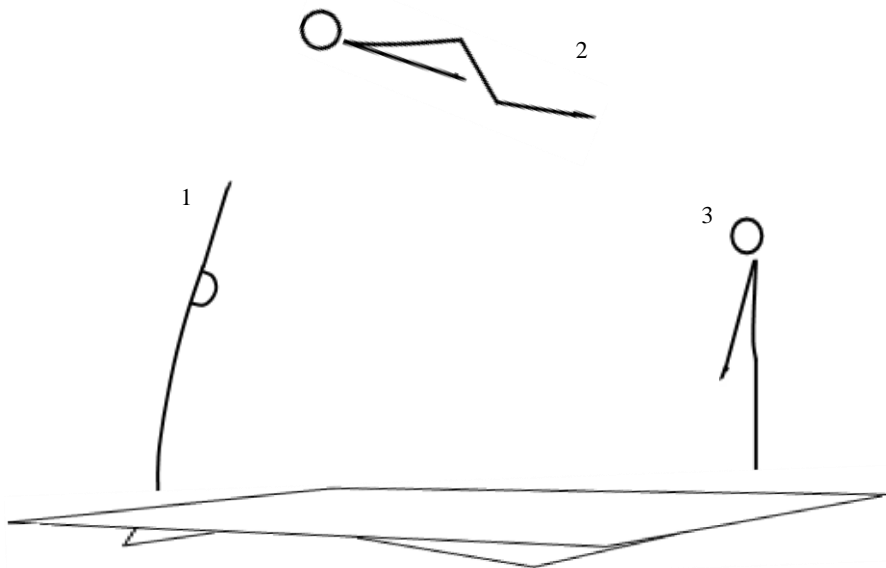


Рис. 21

2. Сальто назад выпрямившись на батуте. Задание выполняется на подвесном страховочном поясе и без него.

После предварительного приседания выполнить длинное отталкивание назад (удлиненное по траектории) и вверх с махом руками назад как бы в стойку на голове в воздухе с округленной спиной, стараясь при

⁷ Условием успешного овладения сальто назад выпрямившись является умение выполнять входовые, разгонные элементы (рондат, фляк) с высокой скоростью.

⁸ Это задание решает задачи овладения техникой создания и вращением по сальто, овладения динамической осанкой прямого «закрытого» положения тела.

этом сделать положение «стойки в воздухе» проходным (к. 2). Руки после выполнения маха вверх необходимо быстро опустить к бедрам (рис. 22).

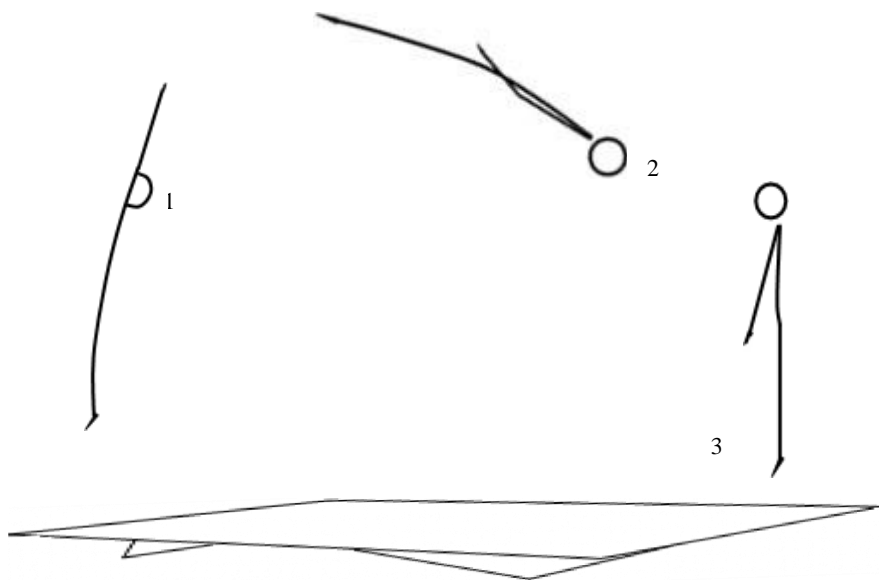
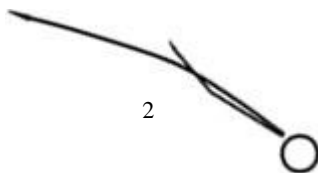


Рис. 22

То же задание выполняется с гимнастического мостика (рис. 23).



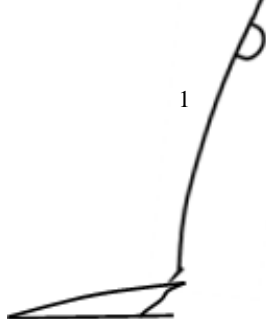


Рис. 23

Совершенствование сальто назад выпрямившись с разбега

1. Сальто назад выпрямившись после рондата. Задание выполняется на подвесном страховочном поясе и без него. После небольшого разбега выполнить рондат с активным сгибанием туловища и последующей постановкой ног на опору под острым углом в положении тела, близком к прямому (к.к. 1-3). В последующем отскоке с вертикальным взлетом (к. 3) нужно выполнить сальто назад выпрямившись. Тренер контролирует выполнение, поддерживая спортсмена под поясницу (рис. 24).

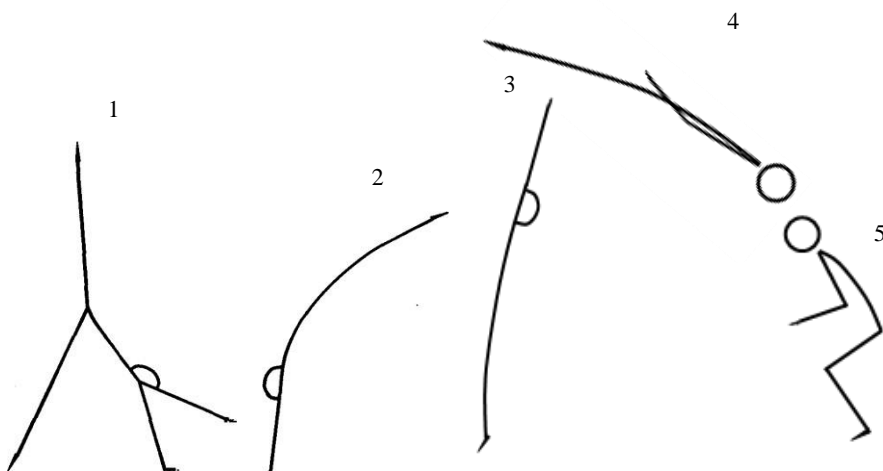


Рис. 24

2. Сальто назад выпрямившись после серии фляков. Задание выполняется на подвесном страховочном поясе и без него. После трех-четырех шагов разбега выполнить два-три фляка с активным сгибанием туловища и последующей постановкой ног на опору в направлении «под себя». В последующем отскоке с вертикальным взлетом нужно выполнить сальто назад выпрямившись (тренер поддерживает спортсмена под поясницу) (рис. 25).

*Сальто вперед в группировке махом руками вперед-
вверх («передний темп»)*

После разбега и стопорящего наскока на ноги с одновременным отведением рук назад нужно выполнить отталкивание с резким взмахом руками вперед-вверх и последующим умеренным наклоном плечами вперед (к.к. 1-2).

Руки при этом энергично опускаются вперед-вниз (к. 2) с захватом сверху голени разведенных ног до начала переворота через голову (к. 3). Выполнив вращение, необходимо разгруппироваться, выпрямив ноги вперед и вниз по дуге (к. 4) и встретить опору спереди напряженными ногами (рис. 26).

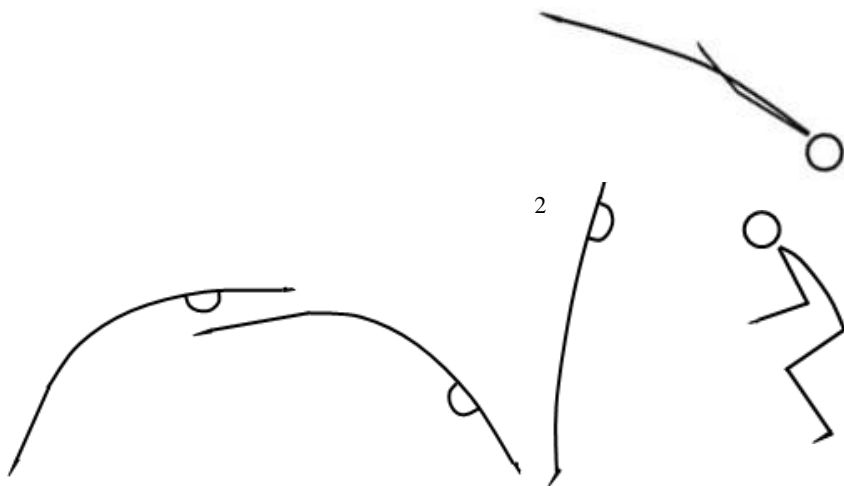
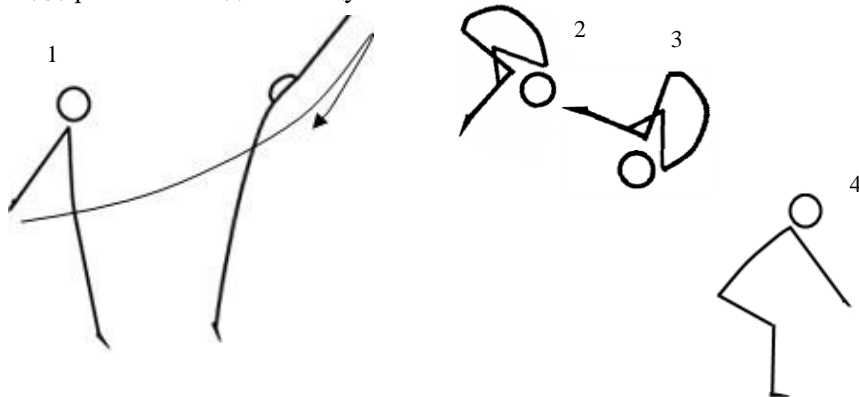


Рис. 25

Страховку и помощь оказывать стоя сбоку от спортсмена и поддерживая его под поясницу.



Puc. 26

Сальто вперед в группировке махом руками назад-вверх за спину («задний темп»)

После разбега и последующего наскока ногами на опору наклонно вперед за вертикалью с заблаговременно поднятыми вверх руками нужно выполнить отталкивание с одновременным махом руками. Мах руками при взлете надо выполнить вниз-назад, не опуская головы. При этом только после маха далеко назад «за спину» плечевой пояс необходимо вывести вперед с округлением поясницы, которой нужно как бы «закрутить» себя в направлении вверх и вперед. После этого руки нужно вернуть к бедрам и зафиксировать группировку до начала переворота через голову. Группировку удерживать захватом руками бедер сзади. Разгруппирование начинать в третьей четверти сальто с выпрямления ног вперед и вниз в положение круглого полуприседа (рис. 27).

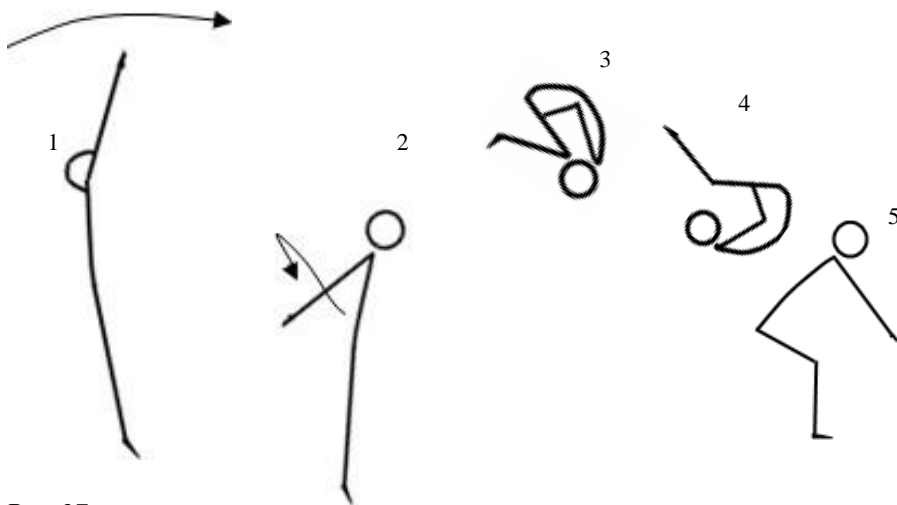


Рис. 27

Сальто вперед в группировке махом руками вперед-вниз из-за головы («верхний темп»)

После энергичного разбега и наскока с жестким закреплением звеньев ног и отведенными назад (за голову) руками необходимо выполнить быстрое движение туловищем и руками вверх-вперед по широкой дуге.

Начиная вращение по сальто после отталкивания, нужно сгруппироваться, удерживая группировку за голени сверху. При этом группирование нужно закончить до начала переворота через голову. Выпрямление тела начинается при приближении к вертикали, заканчивается движение полуприседом (рис. 28).

Последовательность обучения сальто вперед в группировке

Обучение сальто вперед в группировке рекомендуется начинать с сальто, выполняемого махом руками вперед-вниз из-за головы («верхним темпом») ⁹.

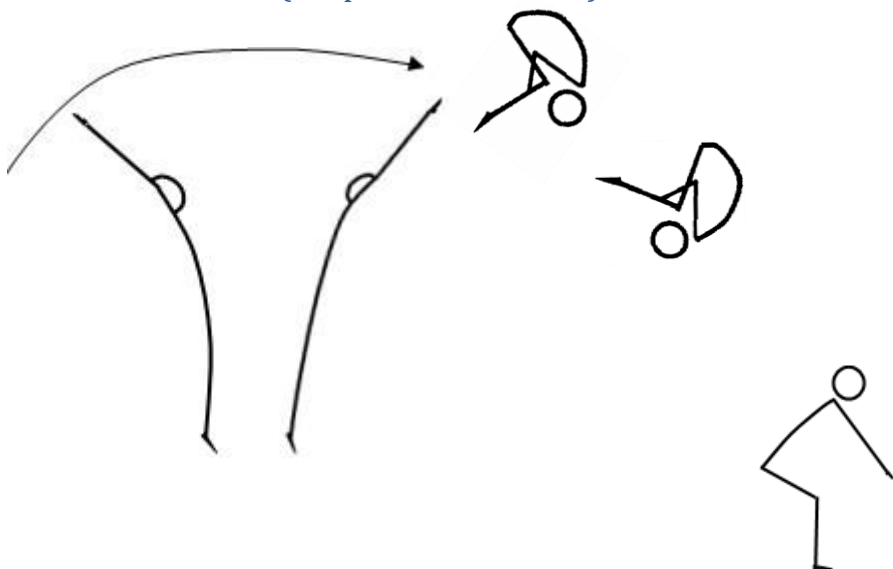


Рис. 28

1. *Прыжки на спину батуте.* Стоя на краю сетки (руки вверху) толчком с места выполнить прыжок вверх-вперед на спину с продвижением к центру снаряда (рис. 29, к.к. 1-2). В последующих повторениях нужно постепенно увеличивать амплитуду выполняемого упражнения.

2. *Перевороты на батуте.* Стоя на краю сетки (руки вверху) толчком с места сделать прыжок вверх-вперед на спину с продвижением к

центру снаряда и последующим переворотом на ноги (*рис. 29*).

⁹ Последовательность обучения сальто вперед в группировке применяется для всех способов выполнения.

3. Сальто вперед в группировке на батуте. Стоя на краю сетки (руки вверх) толчком с места выполнить сальто вперед с продвижением к центру снаряда на подвесном страховочном поясе. После освоения упражнения сальто назад выполняется без страховки (рис. 30)

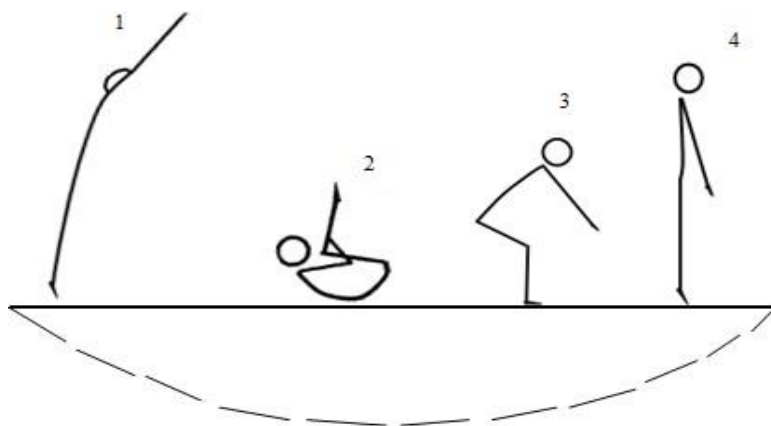


Рис. 29

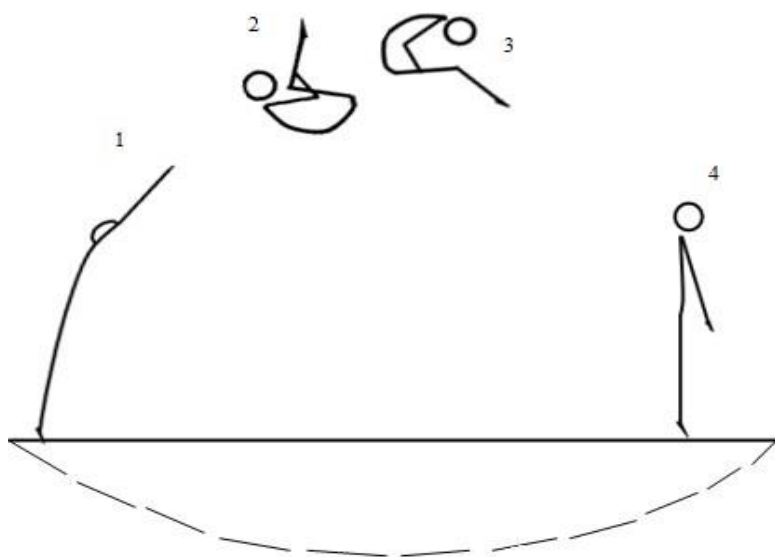


Рис. 30

4. *Сальто вперед в группировке на повышенную опору (рис. 31). С короткого разбега толчком о гимнастический мостик выполнить сальто вперед с махом руками по широкой дуге на повышенную опору и приземлением в сед в группировке (а), в присед (б). Высоту опоры следует постепенно уменьшать.*

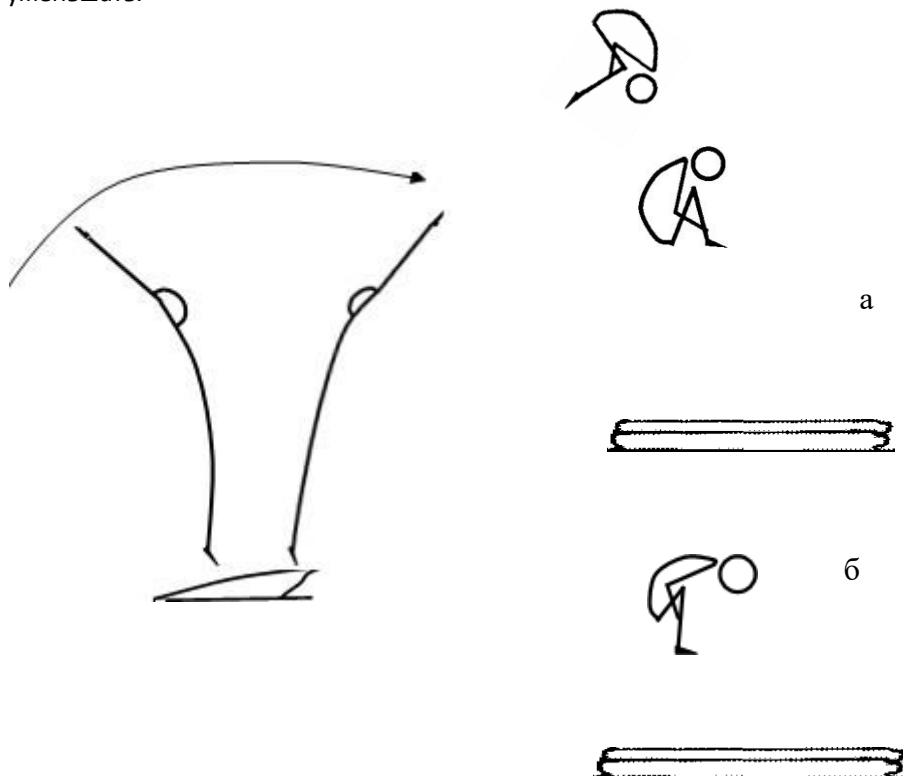


Рис. 31

Совершенствование сальто вперед в группировке

1. *Сальто вперед в группировке через планку. С короткого разбега толчком о гимнастический мостик выполнить сальто вперед махом руками из-за головы через планку.¹⁰*

2. *Сальто вперед в группировке на повышенную опору. С короткого разбега толчком с гимнастической дорожки выполнить сальто вперед с махом руками из-за головы на повышенную опору в*

полный рост.

3. *Серия сальто вперед в темпе на гимнастической дорожке.* После трех-четырех шагов разбега выполнить сальто вперед махом руками из-за головы. Выполнив вращение, необходимо разгруппироваться и встретить опору напряженными ногами.

¹⁰ Планка ставится в полуметре от края гимнастического моста.

При этом плечевой пояс нужно вывести несколько вперед для создания вращения в последующем сальто. Сразу же после приземления надо выполнить отталкивание с последующим исполнением вращения вперед.

1.2. ТЕМПОВЫЕ ПЕРЕВОРОТЫ

Перевороты – вращательное движение тела с полным вращением вперед и назад с промежуточной опорой на руки с одной или двумя фазами полета.

Перевороты выполняются резким махом одной и толчком другой ногой с последующим их торможением. Ноги должны соединяться в момент прохождения вертикали. Руки удерживать все время прямыми, при этом ставить их на опору необходимо как можно дальше от толчковой ноги, но без фазы полета. Голова при выполнении переворота отклонена назад, уши зажаты плечами (смотреть на кисти рук «исподлобья»).

Перевороты могут выполняться махом одной, толчком другой; толчком обеих ног; в сторону; в сторону с поворотом и др.

Обучение переворотам следует начинать после освоения стойки на руках и гимнастического «моста».

Для более эффективного выполнения переворотов и большинства прыжковых комбинаций необходимо применять темповой подскок (вальсет).

Темповой подскок (вальсет) является входовым элементом для переворотов, выполняемых с разбега и прыжковых комбинаций.

Он выполняется подскоком вверх-вперед с одновременным взмахом руками вперед-вверх, активным линейным перемещением с целью накопления энергии движения и осуществления вращательного «наката». Тело надо слегка наклонить вперед, не сгибаясь в тазобедренных суставах и не допуская разворота плечевого пояса. Толчковая нога вынесена вперед.

Мах руками осуществляется до таких пределов, чтобы прямые руки и кисти находились в зоне периферического зрительного контроля, при этом держать их нужно параллельно (рис. 32).

*Последовательность обучения темповому подскоку
(вальсету)*

1. Из стойки руки вверх ладонями вперед выполнить прыжок вверх – вперед, наклонив тело вперед с одновременным махом руками вперед и

вверх. Приземлиться на обе ноги и сразу же вынести толчковую ногу, переместив на нее вес тела (рис. 33).

2. Из стойки руки вверх ладонями вперед выполнить прыжок вверх – вперед, наклонив тело. В фазе полета вынести толчковую ногу с одновременным махом руками вперед и вверх, приземлиться на маховую ногу и сразу же перенести вес тела на толчковую ногу, поставив ее на опору как можно дальше, наклонить тело вперед (см. рис. 32).

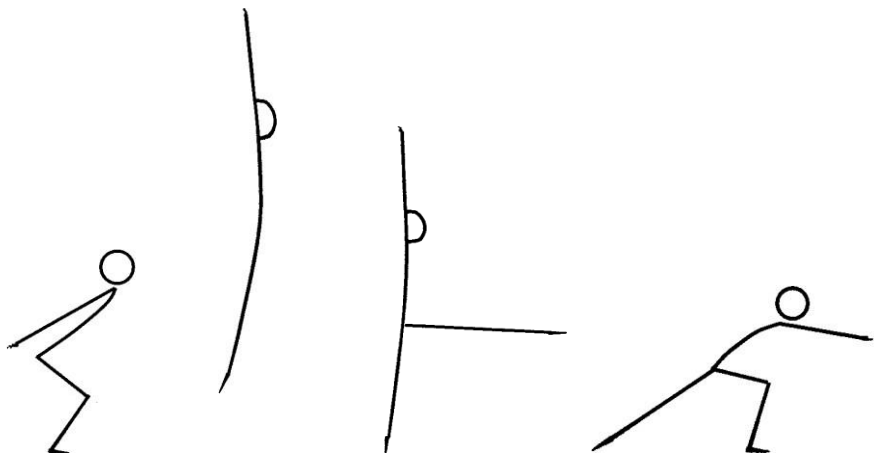


Рис. 32

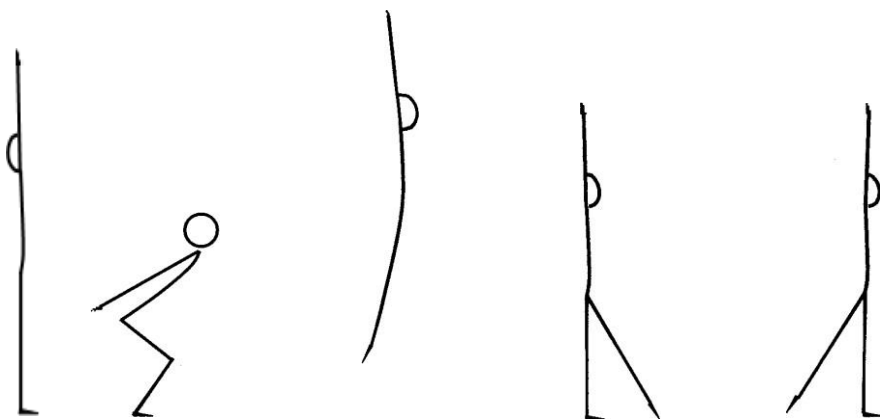


Рис. 33

3. Темповые подскоки с шага, с двух-трех шагов и с разбега.

Переворот в сторону («колесо»)

Из стойки руки вверх ладонями вперед выполнить широкий шаг левой ногой с одновременным наклоном вперед и, не опуская рук поставить левую руку как можно дальше на опору по одной линии с левой ногой. После этого без остановки махом правой, толчком левой ногой выполнить поворот налево на 90 градусов и поставить на опору правую руку по одной линии с левой рукой. Затем следует пройти через стойку на руках, ноги максимально разведены. Проходя это положение, оттолкнуться левой рукой, поставить правую ногу на опору как можно ближе к правой руке, затем оттолкнуться правой рукой и встать в стойку ноги врозь руки в стороны (левым боком по направлению движения) (рис. 34). То же можно выполнить с правой ноги.

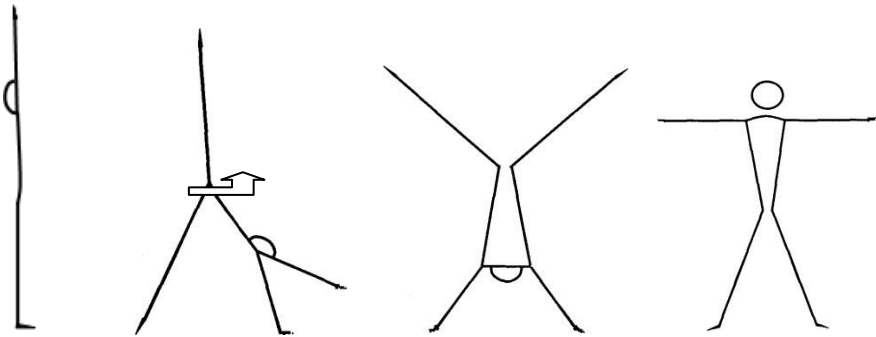


Рис. 34

Последовательность обучения перевороту в сторону («колесу»)

1. Из стойки руки вверх ладонями вперед выполнить широкий шаг левой ногой с одновременным наклоном вперед и, не опуская рук, поставить их как можно

дальше на опору. Толчком одной и махом другой ноги назад-вверх выйти в стойку на руках с опорой стопами о гимнастическую стенку. Толчковая нога присоединяется к маховой в вертикальном положении. Руки ставятся на ширине плеч, пальцы широко расставлены, плечи над кистями рук, тело принимает максимально выпрямленное положение (нужно потянуться носками вверх и оттянуться в плечах) (рис. 35).

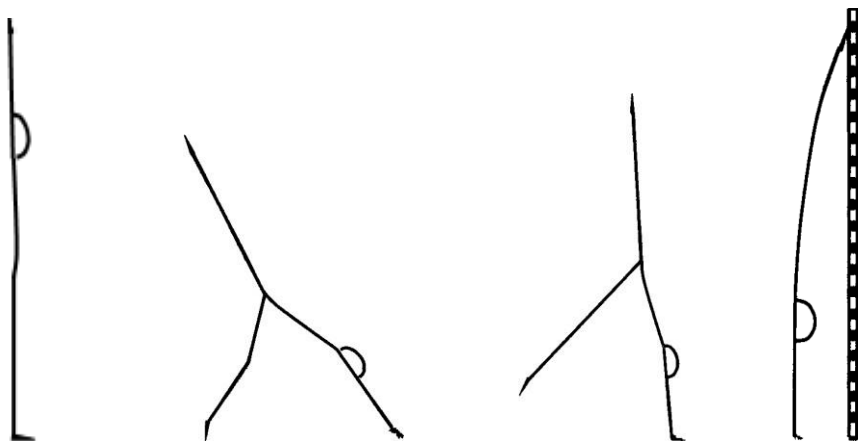


Рис. 35

2. Выполнить стойку на руках ноги врозь с опорой спиной о гимнастическую стенку (рис. 36).

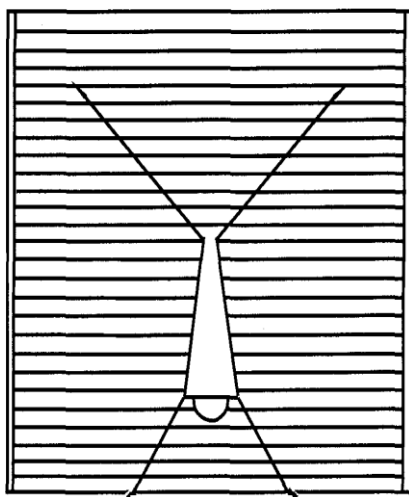


Рис. 36

3. В стойке на руках ноги врозь с опорой спиной о гимнастическую стенку переносить тяжесть тела то на одну, то на другую руку (рис 37).

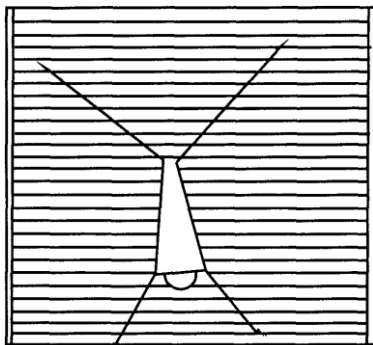
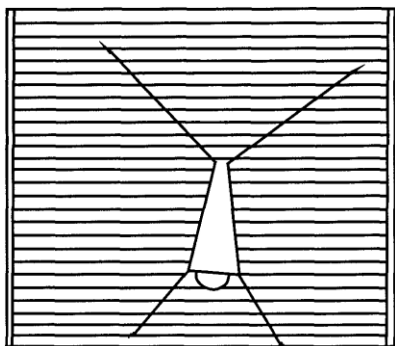


Рис. 37

4. В стойке на руках ноги врозь с опорой спиной о гимнастическую стенку выполнить переворот в сторону с помощью тренера, касаясь стенки телом и ногами (рис. 38).

5. В стойке на руках ноги врозь с опорой спиной о гимнастическую стенку выполнить переворот в сторону самостоятельно, касаясь стенки телом и ногами (см. рис. 38).

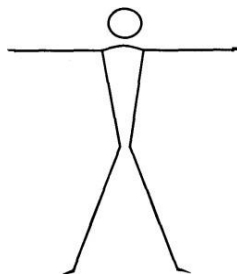
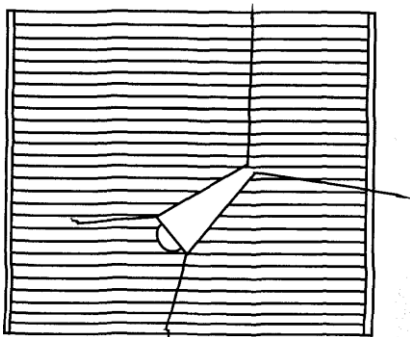


Рис. 38

6. Из стойки руки вверх ладонями вперед боком к гимнастической стенке выполнить выход в стойку на руках ноги врозь с последующим поворотом на 90 градусов вдоль гимнастической стенки с помощью тренера.

Если переворот делается толчком левой махом правой ноги, то пово- рот следует делать налево, правое плечо вперед с опорой на правую руку (*рис. 39*).

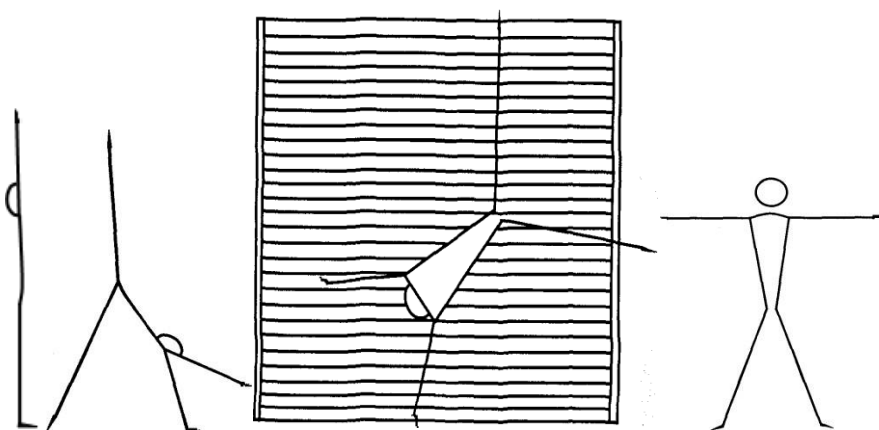


Рис. 39

7. Из стойки ноги врозь руки в стороны спиной к гимнастической стенке выполнить «колесо» вдоль стенки с помощью тренера (рис. 40).

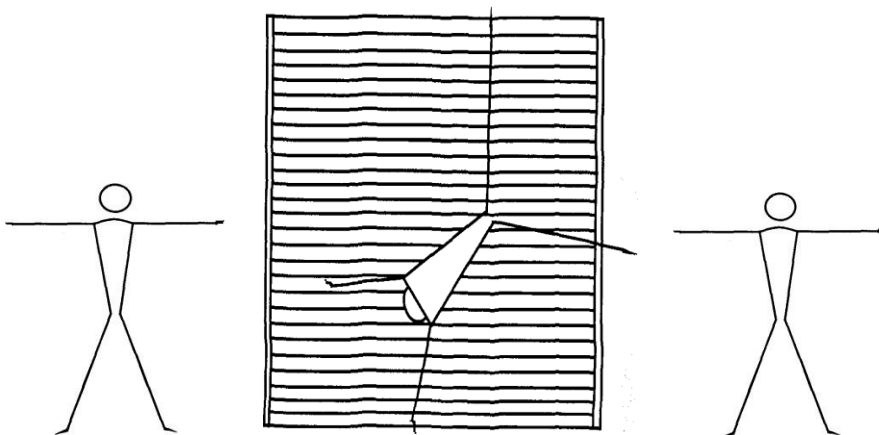


Рис. 41

8. Из стойки руки вверх ладонями вперед выполнить «колесо» на акробатической дорожке с помощью тренера. Руки ставить на одну линию с впереди стоящей ногой (по прямой, отмеченной на дорожке, или

ориентируясь на «коридор» из матов, выложенных по одной линии). Выполнить упражнение самостоятельно (рис. 41).

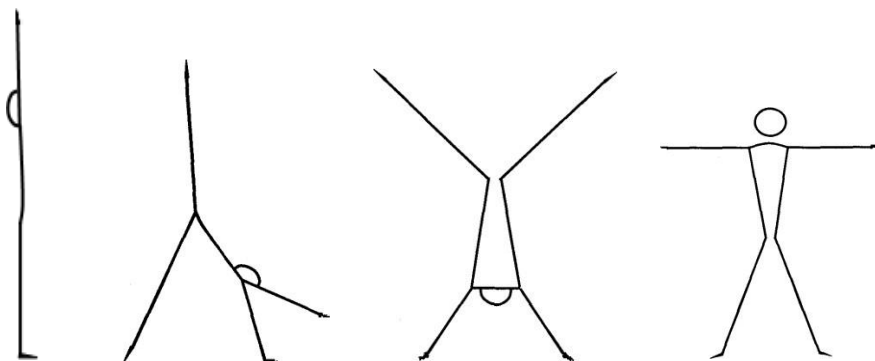


Рис. 41

Совершенствование переворота в сторону («колесо»)

1. Из стойки ноги врозь руки в стороны выполнить 2-3 «колеса» в быстром темпе (рис. 42).

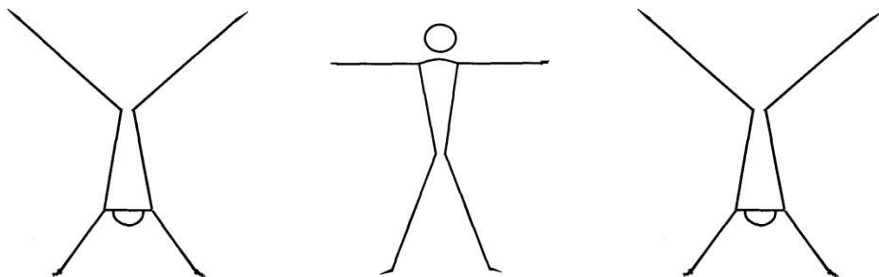


Рис. 42

Страховка и помощь. Страховать стоя сбоку так, чтобы после поворота спортсмен оказался спиной к тренеру. Поддерживать спортсмена за поясницу.

Переворот с поворотом (рондат)

Рондат является связующим элементом для перехода от разбега к упражнениям, выполняемым спиной к направлению движения (рис. 43). Рондат начинается широким шагом ногой с удержанием некоторой округлости спины без выраженного сгибания тела в тазобедренных суставах. Движение руками к опоре осуществляется по умеренно закругленной траектории, при этом руки должны быть все время параллельны и не должны опускаться.

Постановка первой опорной руки согласуется с активным махом разноименной прямой ногой с последующим толчком согнутой. При этом плечи не поворачиваются. Первая опорная рука ставится как мож- но дальше по линии толчковой ноги с небольшим разворотом кисти (на 90 градусов) или перед линией (с внутренней стороны стопы), не пере- секая ее (*рис. 44*). Другая рука ставится на опору как можно дальше спереди от первой руки за линией толчковой ноги (с внешней стороны стопы), но с разворотом кисти на 180 градусов. (*см. рис. 44*). При этом они ставятся поочередно. В момент постановки второй руки на опору начинается поворот, который необходимо выполнить на 180 градусов. Он заканчивается при соединении ног после прохождения вертикали с опорой на вторую руку, после чего выполняется прыжок с рук на ноги (курбет).

Курбет выполняется по закругленной траектории, описываемой нос- ками, резким сгибанием ног в тазобедренных суставах. Перед постанов- кой ног на опору необходимо оттолкнуться руками с последующим ак- тивным движением плечевого пояса вверх, после чего должна быть кратчайшая по времени фаза полета. Постановка ног на опору осущест- вляется, как правило, под острым углом в положении тела, близком к прямому точно на средней линии спиной к направлению движения.

Если переворот делается толчком левой махом правой ноги, то поворот следует делать налево, правое плечо вперед с опорой на пра- вую руку.

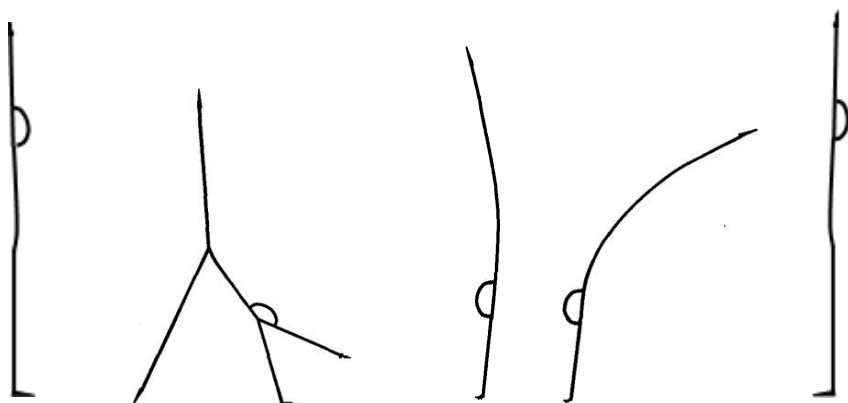


Рис. 43

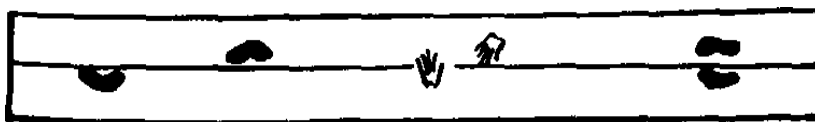


Рис. 44

Прыжок с рук на ноги (курбет)

Для успешного исполнения рондата прежде всего необходимо отработать технику выполнения курбета, являющегося второй его частью.

Курбет выполняется из стойки на руках. Для его выполнения необходимо оттянуться и прогнуться в плечах, вывести грудь за линию кистей. Причем спортсмен должен почувствовать, что растянулись мышцы передней поверхности тела. Из этого положения необходимо выполнить резкое сгибание в тазобедренных суставах, толчок руками и активное движение плечевого пояса вверх. Постановка ног на опору выполняется в близком к прямому положению тела с несколько округленной спиной, после чего следует прыжок вверх (отскок) с небольшим продвижением назад (рис. 45).

Если после курбета спортсмен заваливает плечи вперед или остается на месте, значит он слишком далеко поставил ноги, а если продвижение назад значительное, то исполнитель поставил ноги слишком близко.

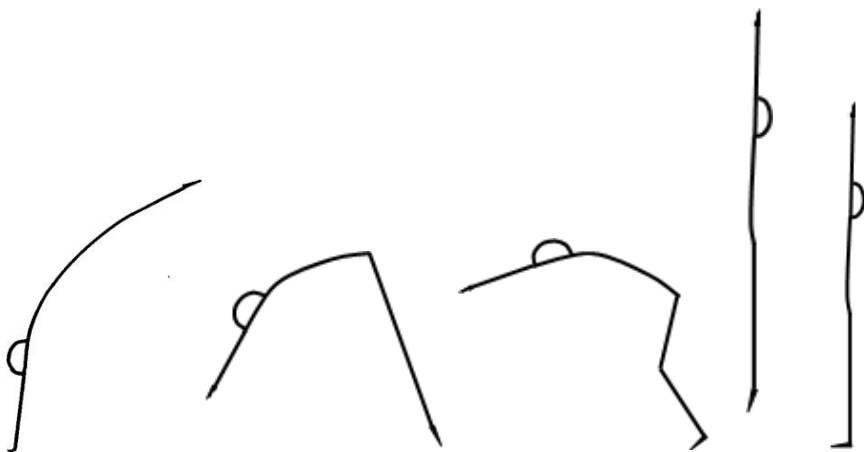


Рис. 47

Последовательность обучения прыжку с рук на ноги (курбету)

1. Из стойки на руках спиной к гимнастической стенке с опорой стопами о стенку опустить прямые ноги в упор стоя согнувшись (рис. 46).

2. Из стойки на руках спиной к гимнастической стенке с опорой стопами о стенку прогнуться в плечах и вывести грудь за линию кистей. Из этого положения выполнить резкое сгибание в тазобедренных суставах, толчок руками и активное движение плечевого пояса вверх с помощью. То же упражнение выполнить самостоятельно. То же упражнение выполнить с отскоком (рис. 47).

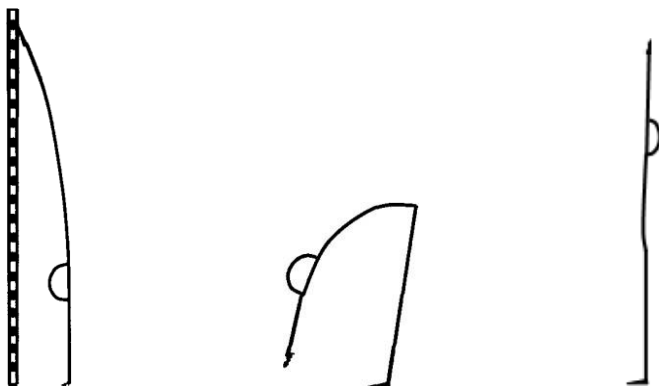


Рис. 46

Рис. 47



3. Из стойки на руках на гимнастическом мостике выполнить курбет с помощью тренера и с последующим отскоком (рис. 48).



Рис. 48

Страховка и помощь. Страховать стоя сбоку от исполнителя и поддерживая его одной рукой за плечо, другой – под живот.

Последовательность обучения перевороту с поворотом (рондату)

1. Серия переворотов в сторону без потери направления в строго вертикальной плоскости (рис. 49).

2. Переворот в сторону с поворотом спиной к направлению движения после приземления. При этом приставляется дальняя нога (см. рис. 49).

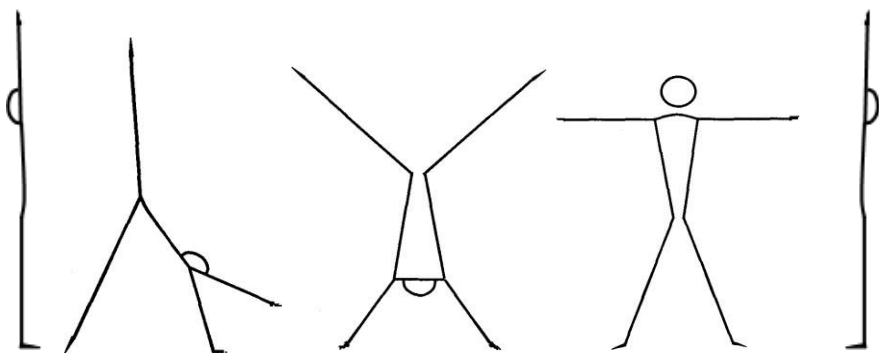


Рис. 49

3. Переворот в сторону с поворотом спиной к направлению движения, приставляя свободную (маховую) ногу (рис. 50).

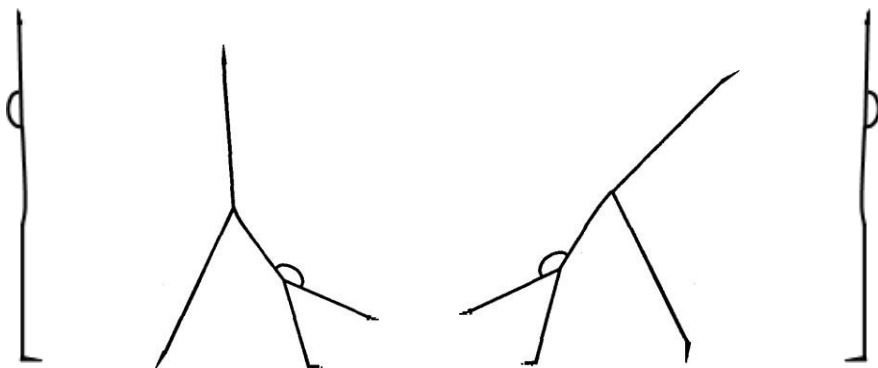


Рис. 50

4. Переворот в сторону с поворотом спиной к направлению движения, но соединяя ноги и приземляясь на горку матов в положение лежа на животе, сохраняя при этом некоторую округлость спины (рис. 51).



Рис. 51

5. Переворот в сторону с поворотом спиной к направлению движения, соединяя ноги перед постановкой их на опору и выпрямляя тело (рис. 52).

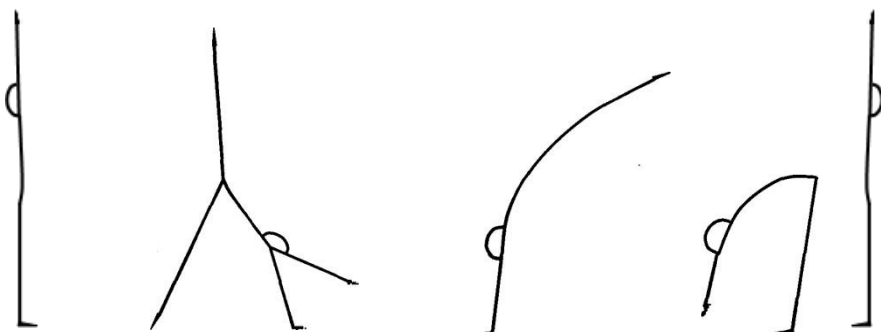


Рис. 52

7. Переворот в сторону с поворотом спиной к направлению движения, но после поворота выполнить курбет с помощью тренера (см. рис. 41). Затем выполнить упражнение самостоятельно.

Совершенствование переворота с поворотом (рондата)

1. Выполнить рондате с разбега с последующим высоким и высоко-далеким отскоком (рис. 53).

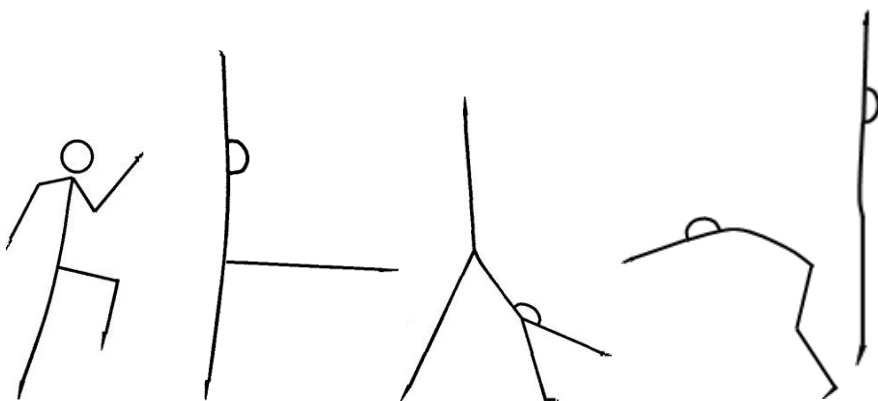


Рис. 53

Страховка и помощь. Страховать стоя сбоку и поддерживая исполнителя под поясницу.

Переворот назад (фляк)

Фляк является существенным звеном в акробатических комбинациях и выполняет разгонную функцию, а также играет роль связующего элемента в середине комбинации.

Основу техники фляка составляют две части, переходящие одна в другую, равные по продолжительности и высоте: прыжок назад с ног на руки прогибаясь в стойку на руках и с рук на ноги с умеренным сгибанием тела. При выполнении прыжка с ног на руки активным переместительным и вращательным движением плечевого пояса вверх-назад создается основа для полноценного маха руками по закругленной к опоре траектории (рис. 54). Исполнителю важно не спешить с выполнением маха. До полного разгибания в тазобедренных суставах акцент необходимо делать на ускоренное движение плечевого пояса, а затем на мах руками. Это выглядит как едва заметное запаздывание маха. Когда руки достигают в своем движении уровня головы, голова откидывается назад не раньше.

Вторую часть фляка – курбет, необходимо начинать сразу же после отталкивания руками. Для быстрого и мощного курбета важно устойчивое упруго-жесткое состояние плечевого пояса с оттянутыми плечами. Хлесткий мах прямыми ногами обеспечивается опережающим движением туловища (вывода груди за линию кистей). Одновременно с касанием опоры напряженными ногами осуществляется быстрое разгибание туловища.

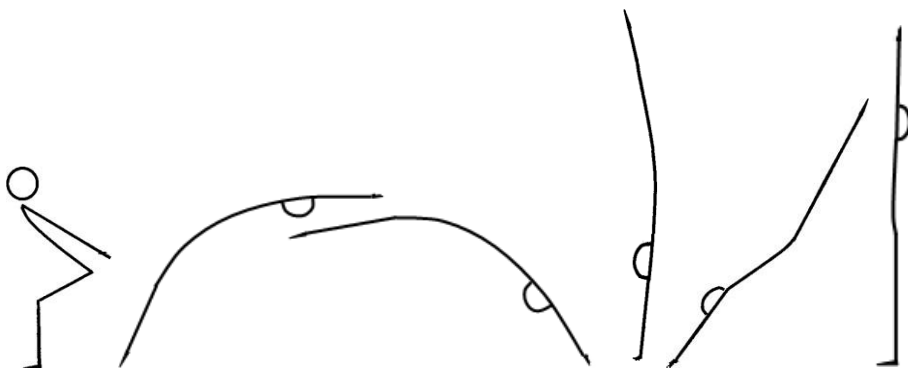


Рис. 54

Последовательность обучения перевороту назад (фляку)

1. Из стойки руки вверх ладонями вперед перед препятствием (куб или высокий мат) подать таз назад, выполнить полуприсед с наклоном туловища вперед и отвести руки максимально назад. Колени не должны уходить

вперед (голени по отношению к опоре перпендикулярны), вес тела перенести на пятки. Выпрямиться (*рис. 55*).

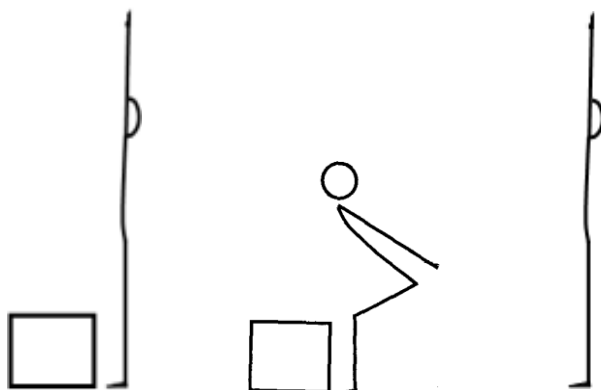


Рис. 55

2. Из стойки руки вверх ладонями вперед, не выводя колени вперед, выполнить прыжок вверх и назад со свободным хлестким махом руками и приземлением на горку матов высотой $2/3$ роста спортсмена (рис. 56).

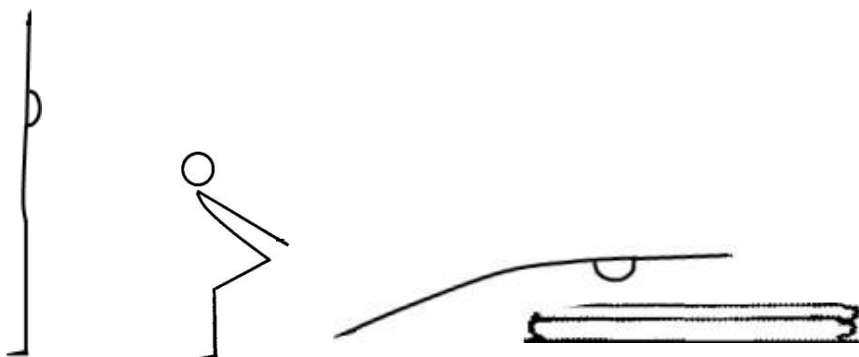


Рис. 56

3. Из стойки руки вверх ладонями вперед, не выводя колени вперед, не меняя позы «упасть» назад на руки тренера, который, под- держивая исполнителя под лопатки и бедра, помогает ему принять стойку на руках.

Затем, не прерывая движения, поставить ноги на опору и выпрямиться (*рис. 57*). То же выполнить с прыжка вверх и назад.

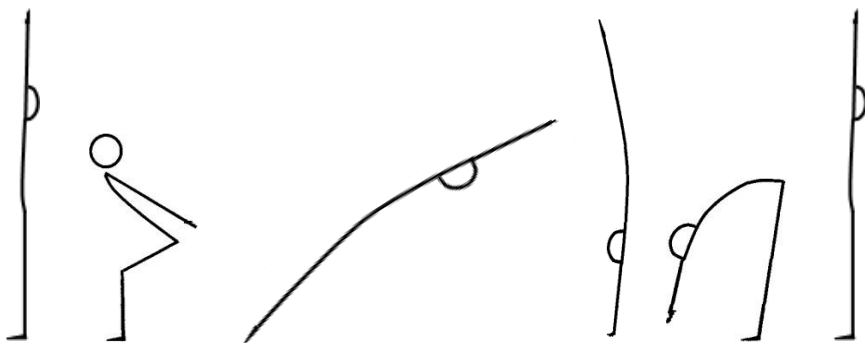
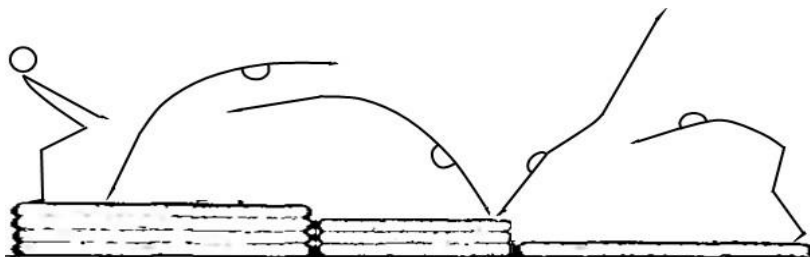


Рис. 57

4. Повторить курбет из наклонной стойки на руках (см. рис. 45).

5. Фляк с дозированного возвышения на подвесном страховочном поясе (лонжа). То же с проводкой (помощью) тренера. То же само- стоятельно (рис. 58).

6. Фляк на подвесном страховочном поясе (лонжа). То же с про-



водкой тренера. То же самостоятельно (рис. 59).

Рис. 58

Совершенствование переворота назад (фляка)

1. Серия (2-4) фляков на гимнастической дорожке (рис. 59).



Puc. 59

2. Фляк на дозированное возвышение (рис. 60).

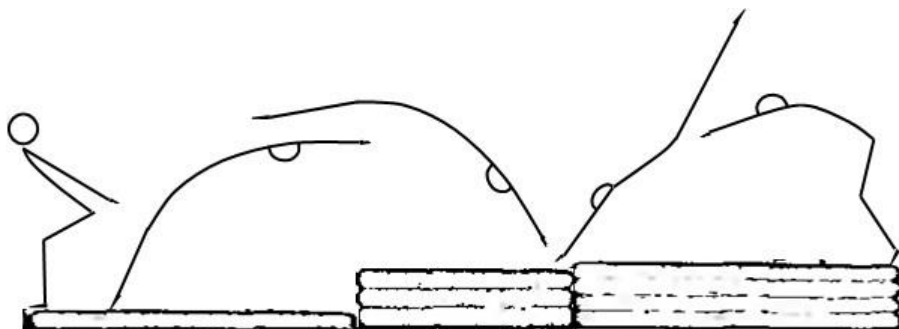
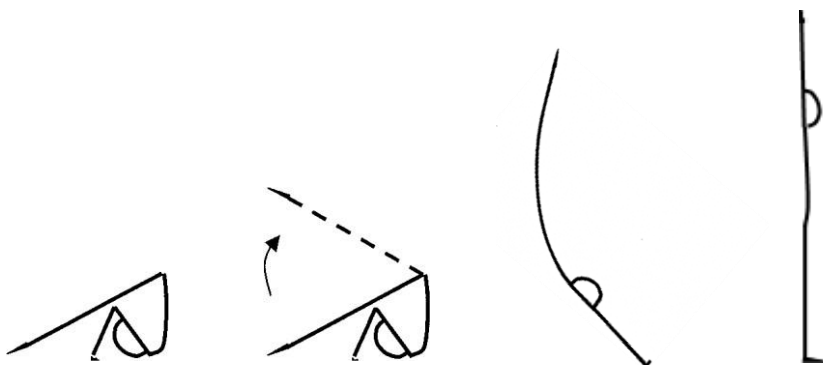


Рис. 60

Страховка и помощь. Стоя сбоку поддерживать спортсмена под лопатки и бедра при выполнении прыжка с ног на руки, а при выполнении прыжка с рук на ноги – одной рукой за плечо, другой под живот.

Переворот с опорой лопатками (подъем разгибом)

Из упора лежа согнувшись (руки опираются ладонями о пол у плеч) быстро разогнуться в тазобедренных суставах под углом вверх с энергичным махом ногами и последующим торможением, оттолкнуться руками от опоры и встать прогнувшись, подавая таз вперед, руки вверх (рис. 61).



Puc. 61

Последовательность обучения перевороту с опорой на лопатки (подъем разгибом)

1. Из упора лежа согнувшись, руки у плеч (таз удерживать над головой) выход в стойку на руках с помощью тренера. То же выполнить самостоятельно (рис. 62).

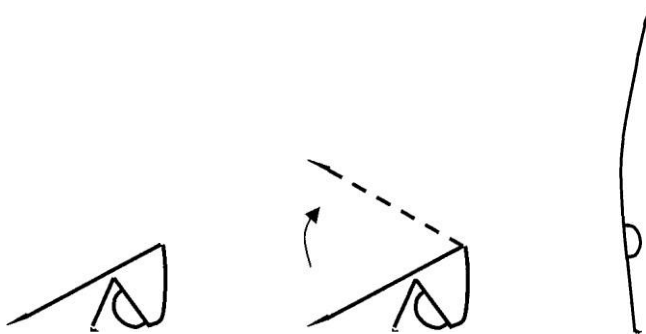


Рис. 62

2. Из упора лежа согнувшись на возвышении быстро разогнуться в тазобедренных суставах, оттолкнуться руками от опоры и встать прогнувшись, подавая таз вперед, руки вверх (рис. 63).

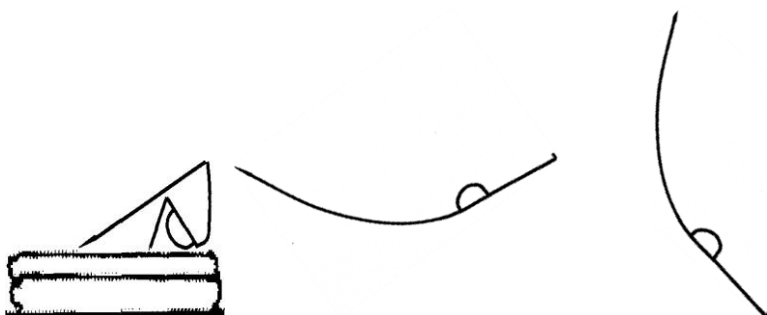


Рис. 63

3. Выполнить подъем разгибом с пола с помощью тренера. То же упражнение выполнить самостоятельно (см. рис. 61).

Совершенствование переворота с опорой на лопатки (подъем разгибом)

1. Из упора лежа согнувшись выполнить подъем разгибом на воз-
вышение (*рис. 64*).

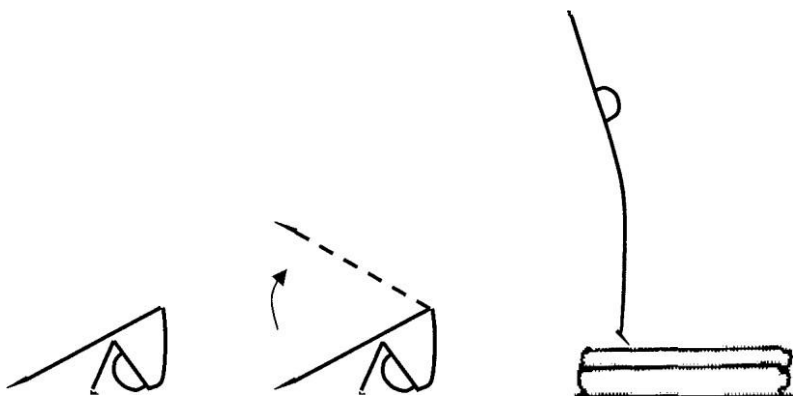


Рис. 64

Страховка и помощь. Страховать, стоя сбоку, помогая одной рукой за плечо, другой – под поясницу.

Переворот с головы

Из полуприседа, выполняя толчок ногами, поставить руки на опору как можно дальше от ног (без фазы полета), опереться головой (верхней частью лба) несколько впереди рук так, чтобы руки и голова образовали вершины равностороннего треугольника. В момент касания опоры головой энергично разогнуться, удерживая ноги прямо, отталкиваясь руками, завершая движение с переходом на пальцы рук. Затем следует фаза полета, в которой необходимо максимально прогнуться, удерживая руки вверх и отклонить голову назад (смотреть на ладони рук). Приземлиться на носки напряженных ног с переходом на всю стопу, несколько амортизируя момент приземления незначительным приседанием (рис. 63).

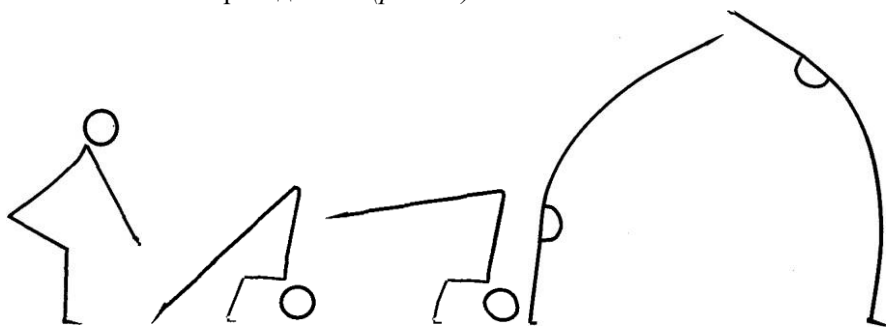


Рис. 63

Последовательность обучения перевороту с головы

1. Из стойки на голове и руках выполнить сгибание в тазобедренных суставах с опусканием прямых ног до касания носками опоры и возвращение в стойку на голове и руках (рис. 64).

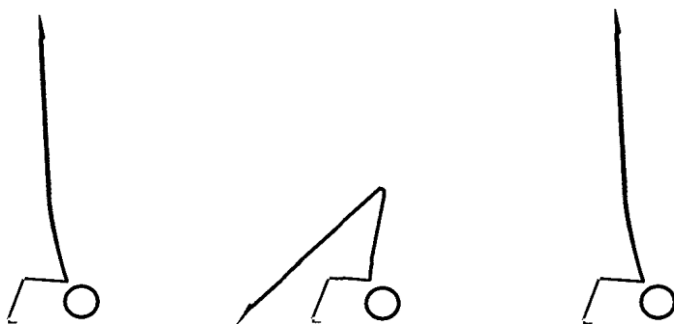


Рис. 64

2. Из стойки руки вверх ладонями вперед выполнить наклон назад прогнувшись руки вверх с помощью. Тренер удерживает спортсмена за кисти (рис. 65).

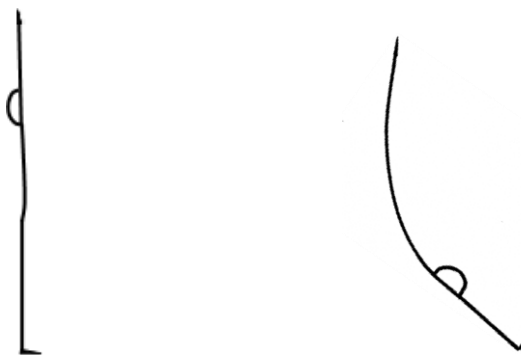


Рис. 65

3. Лежа согнувшись на козле, стоящем у

гимнастической стенки, хват за рейку. Быстрое разгибание в тазобедренных суставах (ноги прямые) и возвращение в исходное положение (*рис. 66*).

4. Стоя спиной к стене на расстоянии полушага, опереться о нее лопатками и согнутыми руками за головой, подбородок прижать к груди.

Выполнить быстрое разгибание рук и, отталкиваясь ими от стены на- клонить голову назад, прогибаясь и подавая таз вперед перейти в стойку руки вверх (рис. 67).

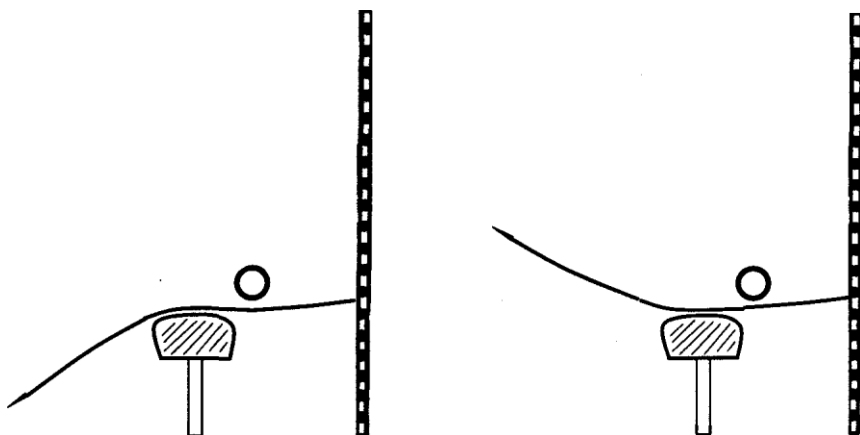


Рис. 66

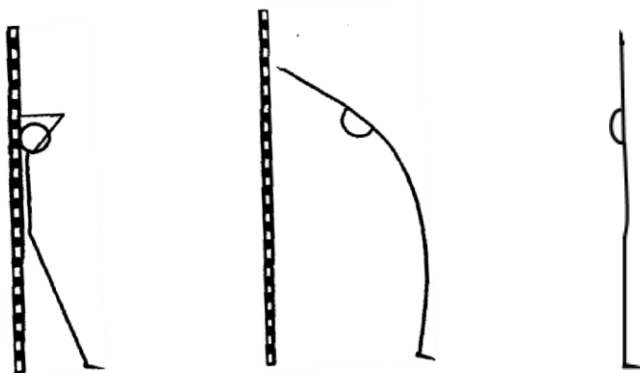


Рис. 67

5. Из стойки на голове и руках согнувшись на возвышении (3-5 гимнастических мата) выполнить переворот с головы с помощью. То же упражнение выполнить самостоятельно (рис. 68).

6. Выполнить элемент с помощью, затем самостоятельно (см. *рис. 63*).

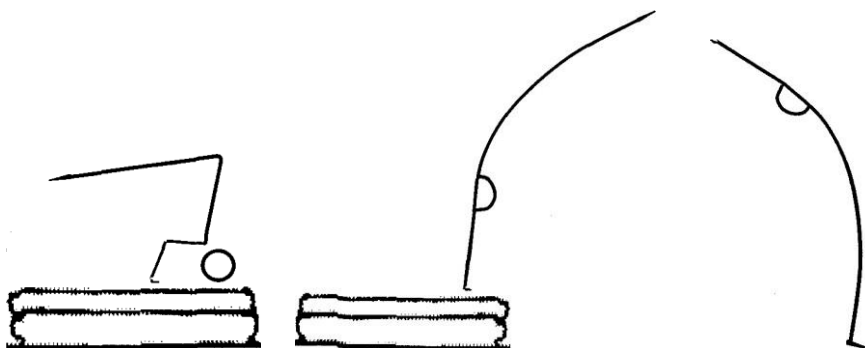


Рис. 68

Совершенствование переворота с головы

1. Выполнить два-три переворота с головы, не останавливаясь (рис. 69).

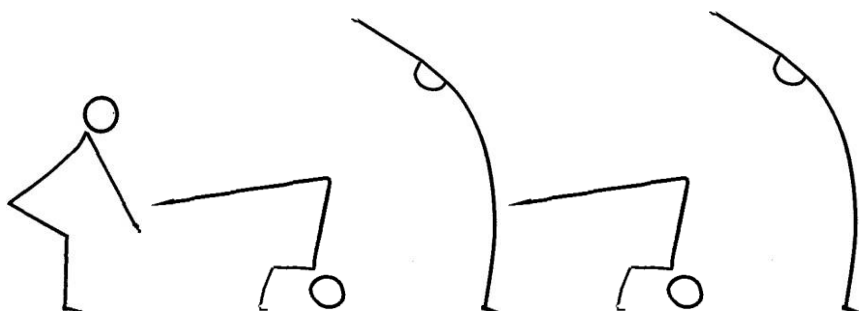


Рис. 69

2. После кувырка вперед выполнить переворот с головы (рис. 70).

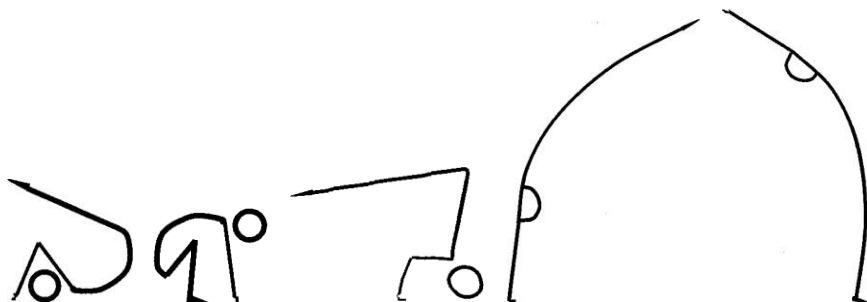


Рис. 70

3. Переворот с головы на возвышение (рис. 71).

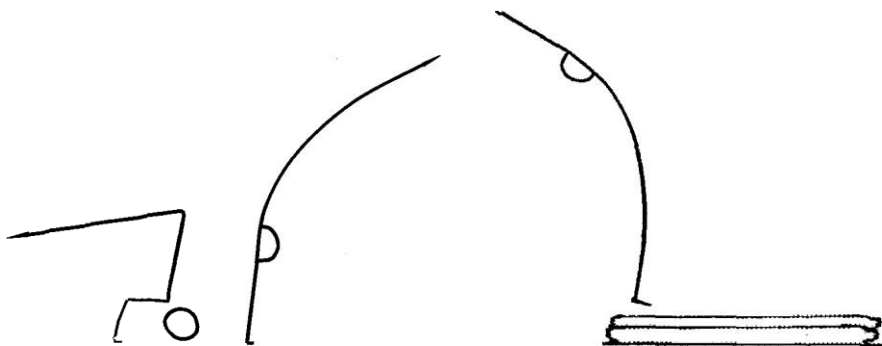


Рис. 71

Страховка и помощь. Страховать стоя сбоку от исполнителя и поддерживая его одной рукой за плечо, а другой рукой под поясницу.

Переворот вперед

Переворот вперед выполняется махом одной и толчком другой ноги с опорой прямыми руками (рис. 72). Для этого исполнителю надо сделать широкий шаг одной ногой с одновременным наклоном вперед и, не опуская рук вытянуться в плечах и поставить руки как можно дальше на опору под острым углом (30 градусов) с упруго-жестким состоянием плечевого пояса. Затем выполнить активный мах назад-вверх одной ногой и толчок другой в сочетании с отталкиванием руками, направленными на вылет в безопорное положение.

Руки на опору ставятся впереди плеч для того, чтобы обеспечить активный и стопорящий толчок. Толчок должен совпадать с соединением ног при прохождении стойки на руках. В фазе полета тело слегка прогнуто, руки удерживаются вверх, голова отклонена назад (смотреть в сторону рук). Постановка ног на опору осуществляется по закругленной траектории на носки напряженных ног с переходом на всю

стопу, несколько амортизируя момент приземления незначительным приседанием. Руки при этом следует оставлять сзади-вверху и тянуться ими в том же направлении. Голову в этой части прыжка надо наклонять назад.

Последовательность обучения перевороту вперед

1. Повторить переворот с головы (см. рис. 63).

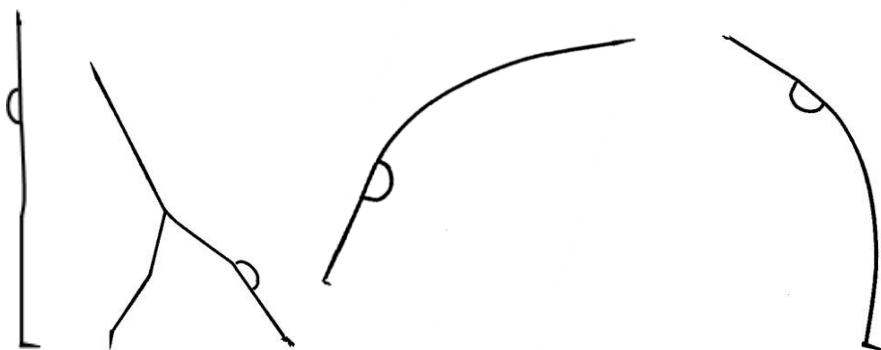


Рис. 72

3. Махом одной и толчком другой ноги выполнить выход в стой- ку на руках с опорой на плечо тренера. При выполнении спортсме- ном переворота вперед тренер, стоя на линии выполнения упражне- ния, уловив момент толчка руками, подставляет плечо под бедра спортсмена и берет его к себе на плечо (рис.73).

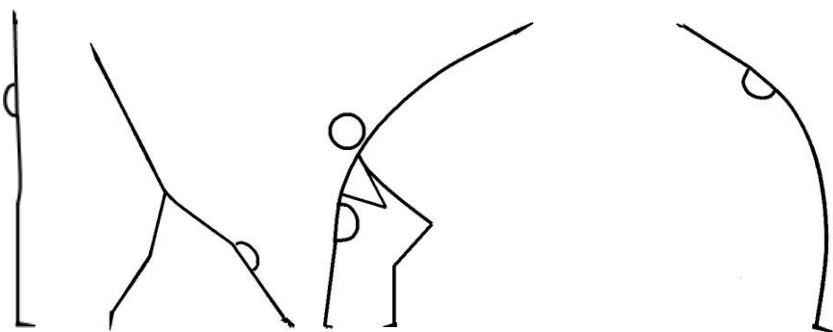


Рис. 73

План работы с родителями на 2025 – 2026 учебный год

Организация совместной деятельности с родителями			Взаимодействие с родителями		
Форма	Содержание деятельности	Результат	Форма	Содержание деятельности	Результат
День открытых дверей	Организация выставки детских работ, оформление стендов, круглый стол.	Создание атмосферы сотворчества и содружества участников образовательного процесса. Поддержка традиций детского объединения. Привлечение родителей к воспитательному процессу.	Организационное родительское собрание	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной-общеразвивающей программой. Цели и задачи на учебный год. Правила внутреннего распорядка учащихся. Составление плана совместной деятельности	Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс, создание атмосферы сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям.
Профилактическое мероприятие «Дети-дорога-безопасность» Акция «Световозвращатель – моя безопасность!» в рамках работы родительской общественности «Родительский патруль»	Организация пешей экскурсии по маршруту безопасности и «Школа-ЦДТ-Школа»	Формирование основ безопасности. Обеспечение безопасности детей на дорогах.	Информационный стенд	Оформление информационного стенда о работе объединения фотостенда	Знакомство родителей с нормативными документами ЦДТ. Знакомство родителей с жизнью детей в объединении.
			Анкетирование родителей	Заполнение анкет. Выявление удовлетворённости качеством образователь	Выявление проблемных моментов, внесение корректировок в план воспитательной

				ьного процесса и качеством его результатов.	работы
Совместные мероприятия конкурсная программа	Участие родителей и учащихся в праздничной программе	Создание атмосферы сотрудничества, творчества, формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям и общению, формирование коммуникативных навыков и культуры общения, умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми.	Индивидуальные собеседования	Различные вопросы, связанные с личностными особенностями учащихся, взаимоотношений в коллективе.	Создание атмосферы сотрудничества, доверия, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию.
Конкурс детско-родительских проектов	Участие родителей в конкурсе детско-родительских проектов	Создание атмосферы сотрудничества, сотворчества, формирование положительной мотивации ребёнка к семейным ценностям,	Итоговое родительское собрание.	Результаты освоения программного материала за учебный год. Достижения учащихся за учебный год. Планирование летнего оздоровительного отдыха. Вручение благодарностей.	Создание атмосферы сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию и самореализации.

План мероприятий по реализации программы воспитания, социализации и творческого развития учащихся МАУДО «ЦДТ»

Направления	Название мероприятия	Сроки
ЛИДЕР (мероприятия по развитию детских объединений, профориентационная деятельность)	Оформление информационного стенда. Пополнение портфолио достижений учащихся «Все работы хороши (беседы о профессиях). Шахматные турниры Проведение викторин, решение ребусов, разгадывание загадок.	Сентябрь В течение года Май В течение года
ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ (формирование представление о ЗОЖ, установок на сохранение и укрепление собственного здоровья)	Беседы в д/о, выставки рисунков, плакатов: - «Нет терроризму» - «Мы за здоровый образ жизни» - проведение физкультминуток - Участие во флешмобах, акциях ЦДТ	Сентябрь Октябрь На занятии В течение года
АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ (формирование представлений о безопасном поведении в быту, на отдыхе, на улице, развитие установок на безопасный образ жизни)	Беседы в д/о - «Безопасность на дорогах» - «Осторожно, тонкий лед» - «Осторожно, пиротехника»	Сентябрь-май Ноябрь-март Декабрь
ДОБРОЕ СЕРДЦЕ (социально-значимая, волонтерская деятельность, мероприятия для детей с ОВЗ)	Благотворительная акция «Портфель другу» Участие в социально-значимых акциях	Сентябрь В течение года
СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ (семейные праздники, детско-родительские мероприятия)	Родительские собрания Поздравительные открытки ко Дню матери, 23 февраля, 8 марта Участие родителей при подготовке к турнирам.	Сентябрь Ноябрь-Март По плану

	Участие родителей при подготовке к семейным конкурсам, конкурсам исследовательских работ.	
ГРАЖДАНИН РОССИИ (мероприятия по гражданско-патриотическому, этнокультурному, экологическому воспитанию)	Беседа «Как встречают Новый год в разных странах». Игра «Поле чудес». Тема: «Моя Республика». Конкурсно-игровая программа «А ну-ка, мальчики!». Беседа «Наша Армия». Рассказы о детях-участниках в ВОВ. Конкурсно-игровая программа «Вперёд, мальчишки!»	Декабрь Январь Февраль Май
БУДУЩЕЕ В НАСТОЯЩЕМ (мероприятия по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений)	Беседа по правам ребенка Участие во встречах с представителями ОПДН, ГИБДД, ГИМС. - Участие в различных акциях по профилактике правонарушений, БДД, ППБ и других мероприятиях	Ноябрь По плану По плану
ЗЕЛЁНАЯ ПЛАНЕТА (мероприятия по формированию ценностного отношения к природе, первоначальных навыков природоохранительной деятельности)	Участие в экологических конкурсах ЦДТ, онлайн - викторинах по экологии, природе	В течение года

