

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
"Центр детского творчества"
(МАУДО «ЦДТ»)
«Челядьлөн творчество шөрин» содтөд төдөм лунсетан муниципальной
асшөрлуна учреждение
("ЧТШ" СТС МАУ)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 3
«30» мая 2023г.


УТВЕРЖДАЮ
Директор
И.И. Матухно
«30» мая 2023г.

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа

«Парно-групповая акробатика»

Направленность – физкультурно - спортивная

Продвинутый уровень

Возраст учащихся – 7 – 17 лет

Срок реализации – 3 года

Составитель:

Тельтевская Татьяна Васильевна
педагог дополнительного образования

Сыктывкар, 2023

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ–ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Парно-групповая акробатика» (далее - Программа), создана для организации образовательного процесса в МАУДО «Центра детского творчества» в спортивном клубе акробатики «Королева риска». Имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

В процессе создания программы учтены положения следующих нормативных 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 28.01.2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказа Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;

- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы));

- Письма Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

- 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.

В «Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» в ред. от 05 сентября 2019г. № 196 задачами дополнительного образования являются:

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.

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 РК и г. Сыктывкар. Поэтому программа «Парно-групповая акробатика» 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.

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряженности и др. факторами. Недостаточная двигательная активность детей в общеобразовательных школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках просто необходимыми. Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно- нравственное воспитание детей. Поэтому комфортные условия ребенка в семье, в учебном заведении, в группе неформального общения – важно для социальной защищенности детей, формирования здорового образа жизни.

Спортивная акробатика молодой вид спорта согласно Единой Всероссийской Спортивной Классификации спортивное звание «Мастер Спорта России» присваивается с 14 лет, спортивный разряд «Кандидат в Мастера Спорта» – с 10 лет, 1 спортивный разряд – с 9 лет.

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. Разница в возрасте между партнерами не должна превышать 6 лет.

Специфика вида спорта состоит в том, что в составе пары, группы занимаются разные по возрасту спортсмены. Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет. И тренеру необходимо подбирать партнеров не только согласно возрасту, а так же учитывать рост - весовые показатели, антропометрические данные. Все это очень актуально при оценивании артистизма.

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

Данная Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Актуальность и педагогическая целесообразность 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.

Программа актуальна, потому что позволяет группе спортсменов наиболее эффективно реализовать свои возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата через участие в показательных выступлениях на спортивных и концертных площадках, соревнованиях в групповых упражнениях. В связи с этим программа предусматривает различные стороны обучения школьников данному виду спорта, такие как: получение общих понятий (знание правил,

обучение технической подготовке), а так же - углублённая, серьезная, спортивная деятельность на уровне до профессиональной подготовки. Это дает возможность наиболее работоспособным и талантливым обучающимся продолжить спортивную деятельность в более профессиональных коллективах, приобрести теоретические и практические знания в качестве судьи по спортивной акробатике. А желающим получить спортивное образование - продолжить обучение в спортивных ВУЗах.

Программа «Парно-групповая акробатика» является модифицированной. Она составлена на основе требований по Классификационной программе по спортивной акробатике: Свод Правил 2022-2024 г.; основные требования к составлению упражнений (общие специальные); Таблицы Трудности. Выполнение программы рассчитано на 3 учебных года.

Новизна и отличительная особенность

Отличительная особенность данной программы заключается в изменении способов и позиции работы педагогов в детском коллективе, когда содержание образования это нормальное становление ровеснических отношений в детском обществе, а знания и умения являются формой и материалом, способствующим становлению образовательных и общечеловеческих возможностей подрастающего поколения.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Парно-групповая акробатика» предназначена для обучения детей в группах предпрофильной подготовки и спортивной специализации, занимающихся по юношеским и взрослым разрядам, разрядам КМС и МС. Выполнение акробатических элементов по этим разрядам связано с высокой степенью сложности и риском, поэтому требуется постоянная страховка со стороны тренера. В связи с этим в учебный процесс групп вводятся занятия по подгруппам (2-4 чел.) с целью исключения травматизма, здоровьесбережения и индивидуального подхода к обучающимся. Занимающиеся по этой программе имеют определенную физическую и техническую подготовку в акробатике. Работа над парно- групповыми упражнениями расширяет возможности спортсменов проявлять свои способности в коллективной работе, способствует формированию коммуникативных навыков, воспитывает чувство ответственности. В групповых упражнениях необходимо выполнять движения с единой амплитудой, высотой, длительностью, темпом. Синхронность, согласованность, четкость и слитность - вот основные слагаемые успешного выступления в парно-групповых упражнениях. На занятиях учащиеся совершенствуют свое спортивное мастерство, а затем становятся помощниками педагога в работе с начинающими спортсменами, помогая им подниматься вершинам успеха.

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. Разница в возрасте между партнерами не должна превышать 6 лет.

В зависимости от возрастной категории сборная команда по парно-групповым упражнениям работает согласно классификационным требованиям международной

федерации акробатики и правилам соревнований.

Обучение и подготовка обучающихся к соревновательной деятельности по спортивной акробатике осуществляется по следующим дисциплинам:

- пары (женские, мужские, смешанные);
- группы (женские тройки, мужские четвёрки).

По этим дисциплинам спортсмены выполняют следующие виды соревновательных упражнений: балансовое, вольтижное, комбинированное (начиная с 1 взр. разряда).

Эта образовательная программа направлена на овладение занимающимися основами техники парно-групповой акробатики и тактики выступлений, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Реализация данной программе в системе дополнительного образования даёт осязаемый результат, способствуя: повышению уровня двигательной активности и физической подготовленности учащихся; самореализации личности ребенка, формированию у учащихся универсальных учебных действий, которые необходимых как в области спорта, так и в жизни.

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

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольно-перевордных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Обучение по данной программе включает занятия парно-групповой акробатикой наряду с освоением основ хореографии, танца, прыжков на батуте, акробатической дорожке.

Количество занимающихся в группе спортсменов различно. Оно зависит от этапа подготовки. Акробатические элементы приходится неоднократно повторять с каждым учеником, что занимает много времени. В чрезмерно большой группе медленнее усваиваются упражнения, и ученики теряют интерес к занятиям. Поэтому чем выше уровень спортсменов, тем меньше их количество в группе, поскольку они требуют повышенного внимания со стороны тренера.

Данная программа охватывает большой возрастной диапазон, соответственно включающий большое разнообразие средств, способов, видов, методов и методических приёмов, направленных на успешное освоение и качественное исполнение упражнений.

Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы: 7-17 лет. Дети младшего возраста (7 -10 лет) начинают спортивную деятельность в парно-групповой акробатике – верхними. А дети более старшего возраста (11 – 17

лет), либо начинают спортивную деятельность в парно-групповой акробатике – средними или нижними, либо пройдя обучение верхними продолжают обучение, переходя в статус–нижнего. Поэтому некоторые учащиеся проходят 3-х годичное обучение два раза: первые 3 года–верхними; вторые 3 года нижними.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Парно-групповые упражнения» адресована для девочек и мальчиков школьного возраста. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – 7 лет.

Зачисление в группу по программе «Парно-групповые упражнения» осуществляется по результатам выполнения контрольных нормативов (ОФП и СФП) и разрядных нормативов, а так же наиболее одаренные и хорошо подготовленные дети.

К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей) согласно правилам приема МАУДО «ЦДТ», а также при отсутствии противопоказаний для занятий акробатикой.

Объем программы.

Всего 864 часа.

1 год обучения - 216 часа;

2 год обучения - 288 часов.

3 год обучения – 360 часов

Срок освоения программы: 3 года, 27 месяцев, 108 недель.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Процесс спортивной подготовки занимающихся спортивной акробатикой осуществляется путем последовательного проведения отдельных тренировочных занятий. Организация занятий может носить разные формы: урочную; самостоятельную – утренняя разминка, домашнее занятие, самостоятельная работа, пробежки и др.; демонстрационную – показательные выступления, зачеты и соревнования. Основной формой работы по парно-групповой акробатике является групповое и индивидуальное учебно-тренировочное занятие. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий учащиеся должны самостоятельно и ежедневно выполнять индивидуальные задания тренера по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Занятие проводится под руководством педагога-специалиста с организованным, однородным коллективом занимающихся по специальным программам и в рамках определенного расписания. Каждое занятие является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса спортивной подготовки акробатов. Оно должно быть связано с предшествующими и последующими звеньями и вносить определенный вклад в физическое развитие, образование и воспитание занимающихся. Как и в любом другом виде спорта в спортивной акробатике различают теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, тематических бесед, видео просмотров. Эти занятия имеют относительно небольшой удельный вес в

общем процессе подготовки акробатов и проводятся, главным образом, с занимающимися старшего и среднего возраста и, в меньшей степени, со спортсменами младшего возраста.

Спортивная акробатика – технически сложный вид спорта, успехи которого во многом зависят не только от двигательной способности, моторного таланта спортсмена, его физической трудоспособности, но и от мыслительной работы, знания основ теории и методики подготовки.

Основными задачами теоретической подготовки в спортивной акробатике являются: освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, принципов и методов управления спортивной формой, планирования и контроля нагрузок, основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режима работы и отдыха, правил личной гигиены, принципов питания в спорте.

Для акробатов важны также навыки составления композиций (программы) упражнений, их оценки, правил судейства.

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов.

К основным средствам и формам теоретической подготовки относятся: специальные теоретические занятия, просмотры, беседы и обсуждения, дискуссии, наблюдения на соревнованиях, общение с товарищами, спортсменами различной квалификации.

Чтение, самостоятельная работа над книгой, документами и современными научными технологиями – радио, телевидения, интернета.

Практические занятия являются основной формой подготовки акробатов. Основная форма обучения и совершенствования спортсменов – тренировочное занятие, в котором осуществляются целенаправленные обучающие воздействия, решаются спортивные, оздоровительные и воспитательные задачи. При выполнении тех или иных упражнений необходимо четко определить, какой способ организации занимающихся дает возможность их активизировать, изменять плотность занятия и повышать к нему интерес, то есть является наиболее целесообразным.

Наиболее распространенными способами организации занимающихся являются групповые: фронтальный; фронтально-групповой; индивидуально-групповой, поточный.

При фронтальном способе организации занятия упражнения выполняются всеми занимающимися одновременно. Его можно использовать в подготовительной части занятия для проведения хореографии, комплекса СФП на полу, в основной части при разучивании несложных элементов (простейшие повороты, равновесия, прыжки, волнообразные и пружинные движения), развивая у занимающихся навык «чтения с листа», а также в заключительной части в заданиях, направленных на развитие внимания, при подведении итогов занятия. При таком построении занятия все спортсмены находятся под

постоянным присмотром тренера.

При фронтально-групповом способе упражнения выполняются группами (шеренгами). Количество одновременно работающих акробатов на площадке может быть от 3-4 до 5-6. Таким способом можно тренировать один и тот же материал, при этом отработывая синхронность исполнения и согласованность взаимодействий спортсменов. Дробя группу на пары и небольшие отделения, тренер облегчает решение задачи удержания четких линий, рисунка движений и т.д. В таком построении удобно проводить прыжковую и акробатическую разминку, совершенствовать качество выполнения простых движений. Для этого способа организации занимающихся достаточно небольшой дорожки, что очень важно в заполненных до отказа залах.

Индивидуально-групповой способ (работа по отделениям) заключается в делении группы на 3-4 отделения, выполняющих в порядке очередности разные упражнения. Этот способ используется при отработке уже ранее хорошо изученного материала, без повышенного внимания к занимающимся со стороны тренера. Это воспитывает самостоятельность, ответственность и дисциплинированность. Желательно в группе выбрать лидеров, которые могут возглавить в них работу над каким-либо заданием. Затем, используя соревновательный метод, определить лучшую подгруппу. Данный способ эффективен при отработке композиции и ее частей.

Поточный способ характеризуется выполнением упражнений (в основном – общеразвивающих) индивидуально или подгруппами поочередно с минимальными промежутками для отдыха. Чтобы не создавать очередь, можно двигаться из разных точек и углов зала, перекрестно.

Известно, что для достижения спортивно-технического мастерства в сложно-координационных видах спорта целесообразно использовать различные типы занятий в соответствии с решаемыми задачами и периодом подготовки в годичном цикле. В спортивной акробатике необходимо выделить следующие типы занятий, которые имеют общепринятую трактовку и направленность, а также практически оправданы: занятие по СФП, постановочное занятие, учебное занятие, тренировочное занятие, контрольное занятие, модельное занятие.

Занятия по СФП обычно планируются в подготовительном периоде тренировки. В их содержание входят упражнения (элементы, входящие в состав композиции), направленные на воспитание ведущих физических качеств. Такие занятия оказывают большое нагрузочное влияние на организм акробатов и позволяют им выходить на высокий уровень проявлений двигательных возможностей.

Постановочное занятие посвящено созданию композиции. Решение вопроса о том, как часто ее менять, зависит от творческих способностей тренера и возможностей, занимающихся. Оптимальный вариант замены композиции на новую – один раз в два года. На первом году происходит эскизное создание композиции, рисунка, перестроений, соединений (связок), многократное повторение отдельных элементов, соединений, частей, а также обкатка

композиции в целом. На втором году проводится анализ техники отдельных элементов и связок, исправление ошибок. Значительное внимание при выполнении упражнения уделяется его чистоте: четкости рисунка, синхронности, артистичности и выразительности. Параллельно с отработкой элементов, соединений и частей композиции постановочные занятия способствуют постепенному росту общей и специальной выносливости гимнасток. Однако следует помнить, что работа над композицией – это длительный, творческий, напряженный процесс, занимающий много времени, что иногда идет в ущерб другим видам подготовки. В связи с этим постановочным занятиям целесообразно отводить время в начале года в общеподготовительном периоде или переходном периоде в конце года.

Учебное занятие типично для специально-подготовительного периода тренировки, большая часть, которого отводится на освоение нового материала и в то же время увеличение количества повторений упражнений.

Тренировочные занятия являются основными при подготовке к соревнованиям. Объем и интенсивность нагрузки здесь достигают наибольших величин. Занятия направлены на повторение уже освоенной программы с целью закрепления навыков, их совершенствования, воспитания специальной выносливости при выполнении соревновательной композиции по частям и в целом.

Контрольные занятия планируются в конце специально-подготовительного и начале соревновательного периодах. Они проводятся с целью проверки успеваемости спортсменок в освоении элементов спортивной акробатике и способствуют воспитанию инициативности, ответственности и организованности. Эффективным методом проверки является групповое тестирование по основным показателям технической и физической подготовленности. Это дает возможность проследить динамику развития тех или иных способностей и приучает спортсменов систематически работать над их развитием.

Модельное занятие проводится на этапе подготовки к соревнованиям, Его содержание и структура должны быть максимально приближены к соревновательным условиям. Такие занятия, как правило, организуются не более 2-3 раз в соревновательном периоде подготовки, когда занимающиеся находятся в хорошей физической форме.

Для музыкальной окраски занятий используются технические средства обучения (музыкальный центр).

Независимо от этого в настоящей программе выделены три этапа обучения парной акробатикой.

Этапы подготовки по парно – групповой акробатике:

- Этап начальной спортивной специализации (учебно – тренировочная группа – УТГ);
- Этап углублённой подготовки (группа спортивного совершенствования – ГСС);

- Этап высшего спортивного мастерства (группа высшего спортивного мастерства –ГВСМ).Каждый этап соответствует одному году обучения.

Формы обучения:

Очная, очно-заочная (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантин, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней, выезда педагога на соревнования). Очно-заочная форма обучения организуется с использованием дистанционных образовательных технологий с помощью следующих ИКТ – средств: платформы ZOOM, ГИС ЭО, мессенджеры: Вконтакте, Телегамм.

Режим занятий.

Исходя, из СП. 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» продолжительность одного часа занятий для учащихся 12 – 15 лет – 40 минут.

Занятия проводятся:

1 года обучения - 3 раза в неделю по 2 учебных часа (6 часов в неделю)

2 год обучения - 4 раза по 2 учебных часа (8 часов в неделю)

3 год обучения – 5 раз по 2 учебных часа (10 часов в неделю)

Распределение учебных часов в неделю и наполняемость учебной группы:

Таблица 1

Год обучения	Кол-во детей в группе	Продолжительность одного занятия	Кол-во занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1	10	40 минут x 2 часа	3	6	216
2	10	40 минут x 2 часа	4	8	288
3	10	40 минут x 2 часа	5	10	360

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы–Способствование и содействие всестороннему гармоничному развитию личности через совершенствование физических способностей и эмоционально-психологических качеств в условиях применения их в освоении парно-групповой акробатики.

1 год обучения

Цель: Совершенствование спортивного мастерства, освоение и выполнение разрядных нормативов (II, Юн. разряда и III взрослого разряда), саморазвитие и самоопределение учащихся.

Образовательные:

- развитие двигательных умений и навыков широкого круга;
- обучение свободного владения специальной терминологией;
- обучение основам техники по спортивной акробатике;
- развитие всесторонне гармоничных физических качеств;

→ формирование начального опыта инструкторской и судейской практики соревнований в д/о.

Развивающие:

→ формирование умений самостоятельно формулировать цель деятельности (учебного занятия, концертного выступления, подготовки к спортивным соревнованиям); анализировать и оценивать результаты работы; осознанного выбора методов, средств и способов действий, нацеленных на достижение наиболее эффективного результата;

→ формирование интереса к творчеству, в самостоятельной деятельности при сочинении акробатической композиции;

→ формирование умений высказывать и обосновывать свою точку зрения, сопоставлять ее с мнением других; задавать вопросы;

→ приобретение опыта выступлений на официальных спортивных соревнованиях по спортивной акробатике.

Воспитательные:

→ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, эмоциональной отзывчивости, понимания;

→ формирование представлений о нравственных ценностях, ценностях саморазвития и самосовершенствования;

→ формирование навыков позитивного социального взаимодействия на уровне объединения, ЦДТ.

2 год обучения

Цель: Дальнейшее совершенствование спортивного мастерства, выполнение разрядных нормативов (III, II, I разряда), саморазвитие и самоопределение учащихся, получение опыта судейской практики, помощь педагогам в организации и проведении клубных мероприятий, а также в подготовке показательных выступлений.

Образовательные:

→ совершенствование уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

→ расширение представлений о профессиях в области физкультуры и спорта;
→ выполнение нормативов высших спортивных разрядов;

→ совершенствование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в спортивной акробатике;

→ формирование инструкторских и судейских навыков, изучение правил и регламента соревнований, участие в судействе, (выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи информатора и помощника судьи в секретариате) и в подготовке к соревнованиям;

→ обучение навыкам самостоятельного проведения занятий, в том числе с младшими учащимися (в присутствии педагога)

Развивающие:

→ формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и демонстрировать способности конструктивно действовать, в том числе в ситуациях неуспеха;

→ формирование навыков самостоятельного изучения сведений, связанных с физкультурой и спортом.

Воспитательные:

→ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, эмоциональной отзывчивости, понимания;

→ формирование представлений о нравственных ценностях, ценностях саморазвития и самосовершенствования;

→ формирование навыков позитивного социального взаимодействия на уровне объединения, ЦДТ.

3 год обучения

Цель: Дальнейшее совершенствование спортивного мастерства, выполнение разрядных нормативов (I разряда, КМС и старше), саморазвитие, и самоопределение учащихся, получение опыта судейской практики, помощь педагогам в организации и проведении клубных мероприятий, а также в подготовке показательных выступлений.

Образовательные:

→ совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения упражнений в избранном виде акробатики, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок;

→ совершенствование навыков постановочной работы при создании акробатических композиций в самостоятельной деятельности;

→ выполнение I разряда, КМС и старше

→ расширение представлений о профессиях в области физкультуры и спорта;

→ совершенствование инструкторских и судейских навыков, изучение правил и регламента соревнований, участие в судействе, (выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи информатора и помощника судьи в секретариате) и в подготовке к соревнованиям;

→ совершенствование навыков самостоятельного проведения занятий, в том числе с младшими учащимися (в присутствии педагога)

Развивающие:

→ совершенствование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и демонстрировать способности конструктивно действовать, в том числе в ситуациях неуспеха;

→ совершенствование навыков самостоятельного изучения сведений, связанных с физкультурой и спортом;

Воспитательные: → формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, эмоциональной отзывчивости, понимания;

→ формирование представлений о нравственных ценностях, ценностях саморазвития и самосовершенствования;

→ формирование навыков позитивного социального взаимодействия на уровне объединения, ЦДТ.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

1 год обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Название разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	<i>Теоретическая часть:</i> фронтальный опрос
2.	Инструктаж по ГО и ТБ	2	2	-	
3.	Теоретическая и психологическая подготовка	5	5	-	
4.	Общая физическая подготовка	18	-	18	<i>Практика:</i> показ и исполнение упражнений
5.	Специальная физическая подготовка	18	-	18	
6.	Техническая подготовка	132	-	132	
7.	Хореографическая подготовка (подготовка к соревнованиям и показательным выступлениям)	20	-	20	

8.	Инструкторская и судейская практика	4	-	4	<i>Практика:</i> участие в судействе, (выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи информатора и помощника судьи в секретариате) и в подготовке к соревнованиям.
9.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	10	-	10	<i>Практика:</i> выполнение нормативов спортивных разрядов
10.	Педагогический контроль	4	1	3	<i>Практика:</i> выполнение акробатической комбинации; <i>Теоретическая часть:</i> опрос
11.	Итоговое занятие	2	-	2	
Итого		216	9	207	

2 год обучения (8 часов в неделю)

№ п/п	Название разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	<i>Теоретическая часть:</i> фронтальный опрос
2.	Инструктаж по ГО и ТБ	2	2	-	
3.	Теоретическая и психологическая подготовка	4	4	-	
4.	Общая физическая подготовка	24	-	24	<i>Практика:</i> показ и исполнение упражнений
5.	Специальная физическая подготовка	24	-	24	
6.	Техническая подготовка	193	-	193	

7.	Хореографическая подготовка (подготовка к соревнованиям и показательным выступлениям)	20	-	20	
8.	Инструкторская и судейская практика	4	-	4	<i>Практика:</i> участие в судействе, (выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи информатора и помощника судьи в секретариате) и в подготовке к соревнованиям.
9.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	10	-	10	<i>Практика:</i> выполнение нормативов спортивных разрядов
10.	Педагогический контроль	4	1	3	<i>Практика:</i> выполнение акробатической комбинации; <i>Теоретическая часть:</i> опрос
11.	Итоговое занятие	2	-	2	
Итого		288	8	280	

3 год обучения (10 часов в неделю)

№ п/п	Название разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	<i>Теоретическая часть:</i> фронтальный опрос
2.	Инструктаж по ГО и ТБ	2	2	-	
3.	Теоретическая и психологическая подготовка	10	10	-	

4.	Общая физическая подготовка	48	-	48	<i>Практика:</i> показ и исполнение упражнений
5.	Специальная физическая подготовка	48	-	48	
6.	Техническая подготовка	211	-	211	
7.	Хореографическая подготовка (подготовка к соревнованиям и показательным выступлениям)	20	-	20	
8.	Инструкторская и судейская практика	4	-	4	<i>Практика:</i> участие в судействе, (выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи информатора и помощника судьи в секретариате) и в подготовке к соревнованиям.
9.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	10	-	10	<i>Практика:</i> выполнение нормативов спортивных разрядов
10.	Педагогический контроль	4	1	3	<i>Практика:</i> выполнение акробатической комбинации; <i>Теоретическая часть:</i> опрос
11.	Итоговое занятие	2	-	2	
Итого		360	14	346	

**1.3.2.Содержание учебного плана
1 год обучения**

Теоретическая подготовка

Раздел 1. Вводное занятие 1 ч

1.1. История спортивного клуба, достижения и традиции. Спортивная акробатика как вид спорта. Права и обязанности учащегося. Лучшие достижения учащихся объединения спортивной акробатики. Правила поведения в спортивном клубе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. 1 ч

Раздел 2. Инструктаж по ГО и ТБ 2 ч

2.1. ТБ, ГО и ЧС. Действия при командах «ХЛОП!», «АММИАК!», «ПОЖАР!», план эвакуации. Правила электро- и пожаробезопасности. 1 ч

2.2. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях, правила пользования спортивными снарядами. Профилактика травматизма. Требования, предъявляемые к страховке. ПДД. 1 ч

Раздел 3. Теоретическая и психологическая подготовка. 5 ч

3.1. История развития спортивной акробатики в ПМР и в мире.

История развития спортивной акробатики в мире и нашей стране. Достижения акробатов ПМР в мире. Итоги и анализ выступлений наших спортсменов в соревнованиях различного ранга. 1ч.

3.2. Гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Профилактика вредных привычек. 1ч.

3.3. Общая характеристика спортивной подготовки. Спортивные соревнования. Понятия о спортивной подготовке. Формы организации спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной подготовки. Использование технических средств и тренажерных устройств. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия. Виды спортивных соревнований. Значение спортивных соревнований для популяризации спортивной акробатики. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила и судейство соревнований. 1ч.

3.4. Характеристика техники в спортивной акробатике. Основные сведения о технике акробатических упражнений (умение, навык) для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники акробатических элементов. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей соревнований, где выступают сильнейшие акробаты. 1ч.

3.5. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях спортивной акробатикой во избежание травм. 1ч.

Раздел 4. Общая физическая и атлетическая подготовка 18 ч

- 4.1. Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса: подтягивание; сгибание и разгибания рук, в упоре лёжа (с изменением высоты). 3 ч.
- 4.2. Упражнения на укрепление мышц туловища (спина, пресс и тд.). 3ч.
- 4.3 Упражнения для укрепления мышц ног: приседания на одной ноге «пистолет» сериями на время; прыжки в группировке (сериями на время); Прыжки ч\з скамью (с учётом времени); впрыгивание на препятствия; прыжки через скакалку. 3 ч.
- 4.4. Спортивные игры. 3 ч.
- 4.5. Упражнения у гимнастической стенки (поднимание туловища из положения, лежа на спине, на наклонной скамейке; из виса поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой, наклоны, прогибы). 3 ч.
- 4.6. Упражнения на гимнастических снарядах. 3 ч.

Раздел 5. Специальная техническая подготовка (СФП) 18 ч

- 5.1. Шпагаты. 2ч.
- 5.2. Крокодил, равновесия (затяжка с захватом двумя руками). 2ч.
- 5.3. Перевороты (вперёд на одну \ две ноги). 2 ч.
- 5.4. Темповые перевороты. 2 ч.
- 5.5. Рондат-фляк, переворот-рондат-фляк. 2 ч.
- 5.6. Стойка на руках (выход махом, толчком), выход в стойку силой (спичак). 2 ч.
- 5.7. Фляки сериями. 2ч.
- 5.8. Курбет сериями. 2ч.
- 5.9. Рондат-сальто, рондат-фляк-сальто. 2ч.

Раздел 6. Техническая подготовка 132 ч

- 6.1. Кувырок назад согнувшись через стойку на руках, из стойки на руках кувырок вперед согнувшись. 3 ч.
- 6.2. Равновесие («ласточка») с высоко поднятой (до шпагата) ногой, равновесие на локте (локтях). 3 ч.
- 6.3. Из стойки на руках опускание в равновесие на локтях (для юношей), стойка силой согнувшись, стойка на широко расставленных руках. 3 ч.
- 6.4. Переворот вперед, сальто вперед. 3 ч.
- 6.5. Сальто прогнувшись (маховое), сальто боком с двух-трех шагов, рондат, переворот назад, темповое сальто, переворот назад, сальто назад в группировке, сальто прогнувшись с поворотом на 180 градусов. 3 ч.
- 6.6. Акробатические прыжки с разбега. "Переворот" боком (колесо) - "рондат" - "фляк"; "рондат" - "фляк" - "фляк" - "фляк"; "рондат" - "фляк" - "сальто" назад в группировке. 3 ч.
- 6.7. Акробатические прыжки с разбега. "Сальто" вперед; маховое "сальто". 3 ч.
- 6.8. Акробатические прыжки с разбега. "Рондат" - "сальто" назад согнувшись; "рондат" - "фляк" - "темповое" - "фляк". 3 ч.
- 6.9. Акробатические прыжки с разбега. "Рондат" - "сальто" назад на колени с разбега. 3 ч
- 6.10. Акробатическое упражнение. "Фляк" на колени; "фляк" в шпагат; "фляк" с перекатом на грудь. 3 ч.

- 6.11. Акробатическое упражнение. "Фляк" в стойку на голове; "фляк" с поворотом на 180 градусов в сед. 3 ч.
- 6.12. Акробатическое упражнение. «Сальто" назад на колено. 3 ч.
- 6.13. Акробатическое упражнение. «Кувырок" - "фляк" - "кувырок" (в темпе). 3 ч.
- 6.14. Акробатическое упражнение. "Фляк" в стойку на руках (с добавлением поворотов в стойке). 3 ч.
- 6.15. Акробатическое упражнение. «Подъем" разгибом - "кувырок" (в темпе). 3 ч
- 6.16. Упражнение на гибкость: перекидка вперед - назад со сменой ног. 3 ч.
- 6.17. Перекидка вперед - назад в шпагат. 3 ч.
- 6.18. Перекидка вперед с предплечий в шпагат. 3 ч.
- 6.19. Упражнение на равновесие. Стойка на руках с поворотом на 180, 360 градусов, в кувырок. 3 ч.
- 6.20. Стойка в шпагат, в перекидку. 3ч.
- 6.21. Стойка на предплечьях ноги вместе, в полушпагате, в шпагате. 3 ч.
- 6.22. Стойка, прогнувшись (мексиканка) на предплечьях, руках. 3 ч.
- 6.23. Стойка на локте (крокодил). 3 ч.
- 6.24. Равновесие на одной ноге (затяжка одной, двумя руками), фронтальное. 3 ч.
- 6.25. Упражнение на силу: "угол" ноги врозь, ноги вместе. 3 ч.
- 6.26. Упражнение на силу: из "угла" в стойку на полу и на спец. Тренажере. 3 ч.
- 6.27. Упражнение на силу: из "шпагата" в стойку на руках - кувырок вперед или перекидка вперед. 3 ч.
- 6.28. Из стойки на руках опуститься в "угол" ноги врозь, ноги вместе. 3 ч.
- 6.29. "Угол" - стойка на руках - "угол" (силой, на полу и спец.тренажере). 3 ч.
- 6.30. Стойка на руках - "крокодил" на полу и спец.тренажере. 3 ч.
- 6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики 42 ч.

Раздел 7. Хореографическая подготовка 20 ч

- 7.1. Прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног). 3ч.
- 7.2. Элементы классического танца у опоры. 3ч.
- 7.3. Сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.). 3ч.
- 7.4. Различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами. 3ч.
- 7.5. Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку; 4 ч
- 7.6. Составление композиций для показательных выступлений 4 ч

Раздел 8. Инструкторская и судейская практика 4 ч

- 8.1. Формирование у учащихся педагогических навыков. 1 ч
- 8.2. Помощь начинающим спортсменам при изучении различных упражнений (инструкторская практика). 1 ч

8.3. Помощь педагогам в организации и проведении соревнований. 2 ч

Раздел 9. Участие в соревнованиях 10 ч

9.1. Городской турнир по спортивной акробатике памяти С.И.Красовского. 2 ч.

9.2. Кубковые и матчевые встречи городов России. 6 ч.

9.3. Открытое первенство г. Сыктывкара по спортивной акробатике «Метелица». 2 ч.

Раздел 10. Педагогический контроль 4 ч

10.1. Входящая диагностика. Тесты по ОФП 1 ч

10.2. Текущий контроль Тесты по ОФП 1 ч

10.3. Промежуточная аттестация, опрос, выполнение акробатической комбинации 2 ч

Раздел 11. Итоговое занятие 2 ч

11.1. Обсуждение итогов учебного года, самоанализ учащимися своих спортивных результатов. Личные творческие достижения учащихся. Награждение. Составление плана самоподготовки на лето. 2 ч

2 год обучения

Теоретическая подготовка

Раздел 1. Вводное занятие 1 ч

1.1. Цели, задачи образовательной программы на данном этапе. Основные виды упражнений в данной программе. Распределение разовых и постоянных поручений. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год. Краткая информация о знаменательных датах республики и страны. История развития спортивной акробатики в РК. Гимн и герб РК. 1 ч.

Раздел 2. Инструктаж по ГО и ТБ 2 ч

2.1. ТБ, ГО и ЧС. Действия при командах «ХЛОП!», «АММИАК!», «ПОЖАР!», план эвакуации. Правила электро- и пожаробезопасности. 1 ч..

2.2. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях, правила пользования спортивными снарядами. Профилактика травматизма. Требования, предъявляемые к страховке. ПДД. 1 ч.

Раздел 3. Теоретическая и психологическая подготовка 4 ч

3.1. Режим спортсмена. Цикличность тренировочного процесса (подготовительный, соревновательный и переходный периоды). 1 ч.

3.2. Использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания. 1 ч.

3.3. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. 1 ч.

3.4. Терминология акробатики, правила соревнований, составление и описание соревновательных упражнений в тарифный лист. 1 ч.

Практическая подготовка

Раздел 4. Общая физическая и атлетическая подготовка 24 ч

4.1. Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса: подтягивание; сгибание и разгибания рук, в упоре лёжа (с изменением высоты). 3 ч.

4.2. Упражнения на укрепление мышц туловища (спина, пресс и тд.). 3ч.

4.3 Упражнения для укрепления мышц ног: приседания на одной ноге «пистолет» сериями на время; прыжки в группировке (сериями на время); прыжки ч\з скамью (с учётом времени); впрыгивание на препятствия; прыжки через скакалку; прыжки из глубокого приседа 3 ч.

4.4. Спортивные игры. 3 ч.

4.5. Упражнения у гимнастической стенки (поднимание туловища из положения, лежа на спине, на наклонной скамейке; из виса поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой, наклоны, прогибы). 4 ч.

4.6. Упражнения на гимнастических снарядах. 4 ч.

4.7. Плавание до 800 м. 2 ч.

4.8. Ходьба на лыжах до 2 км. 2 ч.

Раздел 5. Специальная техническая подготовка (СФП) 24 ч

5.1. Акробатические прыжки и связки на батуте. 4 ч.

5.2. Акробатические прыжки с баллона. 4 ч.

5.3. Акробатические прыжки с подкидных снарядов (мостик, трамплин, "минибатут"). 4 ч.

5.4. Упражнения на тренажёрах. Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих освоению новых элементов (упражнения на тренажёрах). 4 ч.

5.5. Темповые броски партнёра: в плечах (для парных и групповых видов). 4 ч.

5.6. Упражнения с тренажёрами (стояки, балансирования предметов). 4 ч.

Раздел 6. Техническая подготовка 193 ч

6.1. Мосты, шпагаты. 7 ч.

6.2. Упоры (углом, высоким углом). 8 ч.

6.3. Перевороты с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока «вальсет», по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент). 10 ч.

6.5. Акробатическое упражнение. 10 ч.

6.6. Перекидки. 8 ч.

6.7. Сальто вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами и количеством вращений). 10 ч.

6.8. Стойки в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. 10 ч.

6.9. Равновесия на одной ноге при разных положениях ноги свободной. 6 ч.

6.10. Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей. 14 ч.

6.11. Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы. 14 ч.

6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением

нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе. 14 ч.

6.13. Вольтижные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто. 14 ч.

6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики. 68 ч.

Раздел 7. Хореографическая подготовка 20 ч

7.1. Сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами. 2ч.

7.2. Различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами. 2ч.

7.3. Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку; 8 ч

7.4. Составление композиций для показательных выступлений 8 ч

Раздел 8. Инструкторская и судейская практика 4 ч

8.1. Формирование у учащихся педагогических навыков. 1 ч.

8.2. Помощь начинающим спортсменам при изучении различных упражнений. 1 ч.

8.3. Помощь педагогам в организации и проведении соревнований. 2 ч

Раздел 9. Участие в соревнованиях 10 ч

9.1. Районный турнир по спортивной акробатике памяти С.И.Красовского. 2 ч

9.2. Кубковые и матчевые встречи городов России.. 4 ч

9.3. Первенство СЗФО РФ (по программе 1 разряда). 2 ч

9.4. Открытое первенство г.Сыктывкара по спортивной акробатике «Метелица». 2 ч.

Раздел 10. Педагогический контроль 4 ч

10.1. Входящая диагностика. Тесты по ОФП 1 ч

10.2. Текущий контроль Тесты по ОФП 1 ч

10.3. Промежуточная аттестация, опрос, выполнение акробатической комбинации 2 ч

Раздел 11. Итоговое занятие 2 ч

11.1. Обсуждение итогов учебного года, самоанализ учащимися своих спортивных результатов. Личные творческие достижения учащихся. Награждение. Составление плана самоподготовки на лето. 2 ч

3 год обучения

Теоретическая подготовка

Раздел 1. Вводное занятие 1 ч

1.1. Цели, задачи образовательной программы на данном этапе. Основные виды упражнений в данной программе. Распределение разовых и постоянных поручений. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год. Краткая информация о знаменательных датах республики и страны. История развития спортивной акробатики в РК. Гимн и герб РК. 1 ч.

Раздел 2. Инструктаж по ГО и ТБ 2 ч

2.1. ТБ, ГО и ЧС. Действия при командах «ХЛОП!», «АММИАК!», «ПОЖАР!», план эвакуации. Правила электро- и пожаробезопасности. 1 ч..

2.2. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях, правила пользования спортивными снарядами. Профилактика травматизма. Требования, предъявляемые к страховке. ПДД. 1 ч.

Раздел 3. Теоретическая и психологическая подготовка 10 ч

3.1. История развития спортивной акробатики в ПМР и в мире. История развития спортивной акробатики в мире и нашей стране. Достижения акробатов ПМР в мире. Итоги и анализ выступлений наших спортсменов в соревнованиях различного ранга. 1ч.

3.2. Гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Профилактика вредных привычек. 2ч.

3.3. Общая характеристика спортивной подготовки. Спортивные соревнования. Понятия о спортивной подготовке. Формы организации спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной подготовки. Использование технических средств и тренажерных устройств. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия. Виды спортивных соревнований. Значение спортивных соревнований для популяризации спортивной акробатики. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила и судейство соревнований. 3 ч.

3.4. Характеристика техники в спортивной акробатике. Основные сведения о технике акробатических упражнений (умение, навык) для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники акробатических элементов. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей соревнований, где выступают сильнейшие акробаты. 4 ч.

Практическая подготовка

Раздел 4. Общая физическая и атлетическая подготовка 48 ч

4.1. Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса: подтягивание; сгибание и разгибания рук, в упоре лёжа (с изменением высоты). 7 ч.

4.2. Упражнения на укрепление мышц туловища (спина, пресс и тд.). 7ч.

4.3 Упражнения для укрепления мышц ног: приседания на одной ноге «пистолет» сериями на время; прыжки в группировке (сериями на время); прыжки ч\з скамью (с учётом времени); впрыгивание на препятствия; прыжки через скакалку; прыжки из глубокого приседа 7 ч.

4.4. Спортивные игры. 7 ч.

4.5. Упражнения у гимнастической стенки (поднимание туловища из положения, лежа на спине, на наклонной скамейке; из виса поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой, наклоны, прогибы). 8 ч.

4.6. Упражнения на гимнастических снарядах. 8 ч.

4.7. Плавание до 800 м. 2 ч.

4.8. Ходьба на лыжах до 2 км. 2 ч.

Раздел 5. Специальная техническая подготовка (СФП) 48 ч

5.1. Акробатические прыжки и связки на батуте. 8 ч.

5.2. Акробатические прыжки с баллона. 8ч.

5.3. Акробатические прыжки с подкидных снарядов (мостик, трамплин, "минибатут"). 8 ч.

5.4. Упражнения на тренажёрах. Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих освоению новых элементов (упражнения на тренажёрах). 8 ч.

5.5. Темповые броски партнёра: в плечах (для парных и групповых видов). 8 ч.

5.6. Упражнения с тренажерами (стояки, балансирования предметов). 8 ч.

Раздел 6. Техническая подготовка 211 ч

6.1. Мосты, шпагаты. 5 ч.

6.2. Упоры (углом, высоким углом). 10 ч.

6.3. Повороты с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока «вальсет», по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент). 10 ч.

6.5. Акробатическое упражнение. 10 ч.

6.6. Перекидки. 8 ч.

6.7. Сальто вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами и количеством вращений). 10 ч.

6.8. Стойки в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. 10 ч.

6.9. Равновесия на одной ноге при разных положениях ноги свободной. 6 ч.

6.10. Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей. 14 ч.

6.11. Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы. 14 ч.

6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе. 14 ч.

6.13. Вольтижные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуповороты и сальто. 14 ч.

6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе Извр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики. 86ч.

Раздел 7. Хореографическая подготовка 20 ч

7.1. Сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами. 2ч.

7.2. Различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами. 2ч.

7.3. Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку; 8 ч

7.4. Составление композиций для показательных выступлений 8 ч

Раздел 8. Инструкторская и судейская практика 4 ч

8.1. Формирование у учащихся педагогических навыков. 1 ч.

8.2. Помощь начинающим спортсменам при изучении различных упражнений. 1 ч.

8.3. Помощь педагогам в организации и проведении соревнований. 2 ч

Раздел 9. Участие в соревнованиях 10 ч

9.1. Районный турнир по спортивной акробатике памяти С.И.Красовского. 2 ч

9.2. Кубковые и матчевые встречи городов России.. 4 ч

9.3. Первенство СЗФО РФ (по программе Извр.р. КМС и старше). 2 ч

9.4. Открытое первенство г.Сыктывкара по спортивной акробатике «Метелица». 2 ч.

Раздел 10. Педагогический контроль 4 ч

10.1. Входящая диагностика. Тесты по ОФП 1 ч

10.2. Текущий контроль Тесты по ОФП 1 ч

10.3. Промежуточная аттестация, опрос, выполнение акробатических комбинации 2 ч

Раздел 11. Итоговое занятие 2 ч

11.1. Обсуждение итогов учебного года, самоанализ учащимися своих спортивных результатов. Личные творческие достижения учащихся. Награждение. Составление плана самоподготовки на лето. 2 ч

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформирована следующая группа результатов.

1 года обучения:

Предметные:

- развиты двигательные умения и навыки широкого круга;
- свободно владеют специальной терминологией;
- владеют основами техники по спортивной акробатике;
- гармонично развиты физические качества;
- сформирован начальный опыт инструкторской и судейской практики соревнований в д/о.

Метапредметные:

- сформированы умения самостоятельно формулировать цель деятельности (учебного занятия, концертного выступления, подготовки к спортивным соревнованиям); анализировать и оценивать результаты работы; осознанного

выбора методов, средств и способов действий, нацеленных на достижение наиболее эффективного результата;

→ сформирован интерес к творчеству, в самостоятельной деятельности при сочинении акробатической композиции;

→ сформированы умения высказывать и обосновывать свою точку зрения, сопоставлять ее с мнением других; задавать вопросы;

→ приобретен опыт выступлений на официальных спортивных соревнованиях по спортивной акробатике.

Личностные:

→ сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом, эмоциональная отзывчивость, понимание;

→ сформировано представление о нравственных ценностях, ценностях саморазвития и самосовершенствования;

→ сформированы навыки позитивного социального взаимодействия на уровне объединения, ЦДТ.

2 года обучения:

Предметные:

→ совершенствован уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

→ расширено представление о профессиях в области физкультуры и спорта;

→ выполняют нормативы высших спортивных разрядов;

→ совершенствованы специальные знания, умения и навыки, необходимые для успешной деятельности в спортивной акробатике;

→ сформированы инструкторские и судейские навыки, изучены правила и регламент соревнований, принимают участие в судействе, (выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи информатора и помощника судьи в секретариате) и в подготовке к соревнованиям;

→ умеют самостоятельно проводить занятия, в том числе с младшими учащимися (в присутствии педагога).

Метапредметные:

→ сформированы умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и демонстрировать способности конструктивно действовать, в том числе в ситуациях неуспеха;

→ сформированы навыки самостоятельного изучения сведений, связанных с физкультурой и спортом;

Личностные:

→ сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом, эмоциональная отзывчивость, понимание;

→ сформировано представление о нравственных ценностях, ценностях саморазвития и самосовершенствования;

→ сформированы навыки позитивного социального взаимодействия на уровне объединения, ЦДТ.

3 года обучения:

Предметные:

→ совершенствованы общие и специальные физические и волевые качества, техника выполнения упражнений в избранном виде акробатики, повысился уровень функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок;

→ совершенствованы навыки постановочной работы при создании акробатических композиций в самостоятельной деятельности;

→ выполнен I разряд, КМС и старше;

→ ориентированы на профессии в области физкультуры и спорта;

→ совершенствованы инструкторские и судейские навыки, знают правила и регламент соревнований, участие в судействе, (выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи информатора и помощника судьи в секретариате) и в подготовке к соревнованиям;

→ совершенствованы навыки самостоятельного проведения занятий, в том числе с младшими учащимися (в присутствии педагога)

Метапредметные:

→ совершенствованы умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и демонстрировать способности конструктивно действовать, в том числе в ситуациях неуспеха;

→ совершенствованы навыки самостоятельного изучения сведений, связанных с физкультурой и спортом;

Личностные:

→ сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом, эмоциональная отзывчивость, понимание;

→ сформировано представление о нравственных ценностях, ценностях саморазвития и самосовершенствования;

→ сформированы навыки позитивного социального взаимодействия на уровне объединения, ЦДТ.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся на базе Дворца культуры «Бумажник». В клубе акробатики «Королева риска» для организации учебных занятий имеется спортивный зал, отвечающий требованиям и нормам СанПиН: расположен на первом этаже, имеются, находятся приборы водяного отопления. Температура сохраняется в пределах +18

+20С. Влажность воздуха в пределах 50-60%. Окна располагаются вдоль стен. Световая площадь окон около 1/2 площади пола.

Спортивный зал оснащён оборудованием:

- ковер (место для обще развивающих и вольных упражнений, для акробатических прыжков) 1 шт;
- шведские стенки 4 шт.,
- переносные снаряды («конь» 1 шт., «козёл» 1 шт., минитрамп 1 шт., мостик 2 шт., баллон 1 шт.);
- маты 11 шт.;
- место для прыжков (батут) 1 шт.;
- скамейки для отдыха 5 шт.;

При спортивном зале предусмотрены вспомогательные помещения:

- преподавательская (инструкторская);
- раздевалки (мужская и женская);
- туалетные комнаты (мужская и женская);
- душевые;
- гардеробная;
- инвентарная комната.

Методическое обеспечение.

Информационно-методическое обеспечение:

1. Наглядные пособия, дидактические материалы, учебная литература.
2. Разработки из опыта работы педагогов:
 - контрольно-измерительные материалы;
 - календарно-тематический план по годам обучения;
 - план-конспект открытого занятия;
3. Фонотека: СД-диски, флешки с музыкальными композициями;
4. Видеоматериалы:
 - DVD-диски с записями соревнований и концертных выступлений,
 - мастер-классов педагогов;
 - DVD – диски с записями соревнований российских и зарубежных мастеров.

Методическая литература:

1. Акробатика. Правила соревнований.- М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Иванков К.П. Акробатика.- Л.: Учпедгиз, 1962.
3. Озолин Н.Г. Современные основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1970.
4. Соколов В.Б., Николаев Ю.К. Обучение акробатическим прыжкам.- М.: Физкультура и спорт, 1961.

Периодическая литература:

1. Журналы «Дополнительное образование» -5 шт.
2. Журналы «Физкультура и спорт» - 3 комплекта
3. Комплект диагностических методик и контрольных нормативов по ОФП и СФП- 1 комплект.

4. Методические разработки:

- «Питание и режим спортсмена. Личная гигиена спортсмена»;
- «Спортивные игры»;
- сценарии коллективных спортивных праздников – 3 шт.

5. Архивы фотоматериалов и публикаций – 1 папка.

6. Эскизы спортивных купальников – 1 папка.

7. Фонотека - ауди-кассеты -25 шт, СД-диски-12 шт.

8. Видеофонд–записи выступлений на соревнованиях, из жизни клуба «Королева риска», показательные выступления гимнасток, ДВД- 4 шт.

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/>

Методы и технологии обучения и воспитания

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий: технология развивающего обучения, коллективного взаимообучения, игровые технологии, технология дифференцированного обучения, проблемно-поисковая технология и др.

Формы учебной работы: фронтальная, индивидуальная, групповая, в парах.

Методы обучения:

Словесный - устное изложение, беседа, анализ текста, структуры акробатического элемента и танцевальной композиции.

Наглядный - показ видеоматериалов, иллюстраций, исполнение педагогом, наблюдение, работа по образцу.

Практический - тренировочные упражнения, практическая работа.

Средства обучения: аудиальные-магнитофоны, аудиовизуальные- фильмы, телевидение, видео сюжеты.

В практике учебного процесса применяются современные педагогические технологии деятельностного типа:

Педтехнология	Эффект использования технологий
Здоровьесберегающая технология	- использование технологии обеспечивает сохранность здоровья учащихся при проведении занятий и во время соревнований; - организация каникулярного отдыха; - способствовать развитию мотивации позитивного отношения к здоровому образу жизни.
Технология разноуровневого обучения	- работа детей в парно-групповых упражнениях, когда учащиеся разного уровня подготовки состоят в одной спортивной группе: женские, мужские и смешанные пары, групповые упражнения женские и мужские,

Технология игрового обучения	<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;
Рефлексивная технология	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение субъект-субъектных отношений в процессе обучение. - контроль и закрепление знаний учащихся. - развитие контрольно-оценочной самостоятельности учеников.
Технология коллективно-взаимного обучения	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельность и коллективизм (все учат каждого и каждый учит всех); - умение работать в микрогруппах (разработка сценариев); - распределение задания в разновозрастных группах (поиск, сбор информации, изготовление реквизита, оформление спортивного зала к мероприятиям, разучивание ролей); - воспитание общественно-активной личности; - позитивная социализация учащихся.
Технология деятельностного метода	<ul style="list-style-type: none"> - учащиеся в наибольшей степени развиваются навыки самостоятельной работы. - формируются умения творчески, нестандартно решать учебные задачи. - возникает положительная мотивация к познавательной деятельности и активной работе. - интерес к предмету.
Информационная технология	<ul style="list-style-type: none"> - памятки для родителей, смс- сообщения; - размещение информации для учащихся и их родителей через социальные сети; - запись на видео соревнований и дальнейший анализ выступлений; - запись на видео фрагмента занятия с дальнейшим просмотром и разбором.

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

Деятельностный подход к обучению предусматривает:

- наличие у детей познавательного мотива и конкретной учебной цели;
- выполнение учащимися определённых действий для приобретения недостающих знаний;
- 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.

Система дидактических принципов

Реализация технологии деятельностного метода в практическом преподавании обеспечивается следующей *системой дидактических принципов*:

- 1) Принцип ***деятельности*** - заключается в том, что ученик, получая знания не в готовом виде, а добывая их сам, осознает при этом содержание и формы своей учебной деятельности, понимает и принимает систему ее норм, активно участвует в их совершенствовании, что способствует активному успешному формированию его общекультурных и деятельностных способностей, общеучебных умений.
- 2) Принцип ***непрерывности*** – означает преемственность между всеми ступенями и этапами обучения на уровне технологии, содержания и методик с учетом возрастных психологических особенностей развития детей.
- 3) Принцип ***целостности*** – предполагает формирование учащимися обобщенного системного представления о мире (природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности, о роли и месте каждой науки в системе наук).
- 4) Принцип ***минимакса*** – заключается в следующем: школа должна предложить ученику возможность освоения содержания образования на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечить при этом его усвоение на уровне социально безопасного минимума (государственного стандарта знаний).
- 5) Принцип ***психологической комфортности*** – предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание в школе и на уроках доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения.
- 6) Принцип ***вариативности*** – предполагает формирование учащимися способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора.
- 7) Принцип ***творчества*** – означает максимальную ориентацию на творческое начало в образовательном процессе, приобретение учащимся собственного опыта творческой деятельности.

Во всех видах акробатики существует единая система подготовки. Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах проводятся в форме бесед с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал излагается в виде лекций и докладов. Теоретические знания способствуют повышению количества и качества сведений об анатомической характеристике человека, основах гигиены, о терминологии в акробатике, о методах обучения, о технике элементов акробатики, о правилах соревнований по акробатике.

На практических занятиях дополнительно разъясняются учащимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения и тренировки, правил соревнований.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и психической подготовленности обучающихся.

Занятие состоит из трёх частей: подготовительная, основная и заключительная. Подготовительная часть включает в себя разминку. Для этого используются упражнения общей физической подготовки. После проведения общей разминки выделяется время (до 10 минут) на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения, задача которых заключается в подготовке к выполнению упражнений в основной части урока.

В основной части занятия стоит задача овладения упражнениями учебной программы. Различные элементы акробатики, прыжки на батуте и баллоне, парно - групповые упражнения, круговая тренировка, спортивные игры с элементами акробатики применяются как вспомогательные средства для достижения главной цели – изучение акробатических элементов. Игровые моменты в основной части занятия необходимы для воспитания физических и нравственных качеств учеников, для повышения эмоциональности на занятиях. В основной части занятия изучается и совершенствуется техника акробатических упражнений в том или ином виде акробатики. Количество повторений каждого упражнения или соединения подбирается таким образом, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка, с учетом личностных особенностей и способностей обучающихся.

Заключительная часть занятия используется для укрепления мышц спортсмена посредством общефизических упражнений с последующим приведением организма учеников в относительно спокойное состояние. Можно включить малоподвижные игры, упражнения на восстановление дыхания, теоретические сведения.

Структура занятия введения нового знания в рамках деятельностного подхода имеет следующий вид:

1. Мотивирование к учебной деятельности

Данный этап процесса обучения предполагает осознанное вхождение учащегося в пространство учебной деятельности на уроке. С этой целью на данном этапе организуется его мотивирование к учебной деятельности, а именно:

1) актуализируются требования к нему со стороны учебной деятельности (“надо”);

2) создаются условия для возникновения внутренней потребности включения в учебную деятельность (“хочу”);

3) устанавливаются тематические рамки (“могу”).

В развитом варианте здесь происходят процессы адекватного самоопределения в учебной деятельности и самополагания в ней, предполагающие сопоставление учеником своего реального “Я” с образом “Я - идеальный ученик”, осознанное подчинение себя системе нормативных требований учебной деятельности и выработку внутренней готовности к их реализации.

2. Актуализация и фиксирование индивидуального затруднения в пробном учебном действии

На данном этапе организуется подготовка и мотивация учащихся к надлежащему самостоятельному выполнению пробного учебного действия, его осуществление и фиксация индивидуального затруднения.

Соответственно, данный этап предполагает:

- 1) актуализацию изученных способов действий, достаточных для построения нового знания, их обобщение и знаковую фиксацию;
- 2) актуализацию соответствующих мыслительных операций и познавательных процессов;
- 3) мотивацию к пробному учебному действию (“надо” - “могу” - “хочу”) и его самостоятельное осуществление;
- 4) фиксацию индивидуальных затруднений в выполнении пробного учебного действия или его обосновании.

3. Выявление места и причины затруднения

На данном этапе учитель организует выявление учащимися места и причины затруднения. Для этого учащиеся должны:

- 1) восстановить выполненные операции и зафиксировать (вербально и знаково) место- шаг, операцию, где возникло затруднение;
- 2) соотнести свои действия с используемым способом действий (алгоритмом, понятием и т.д.) и на этой основе выявить и зафиксировать во внешней речи причину затруднения - те конкретные знания, умения или способности, которых недостает для решения исходной задачи и задач такого класса или типа вообще.

4. Построение проекта выхода из затруднения (цель и тема, способ, план, средство)

На данном этапе учащиеся в коммуникативной форме обдумывают проект будущих учебных действий: ставят цель (целью всегда является устранение возникшего затруднения), согласовывают тему урока, выбирают способ, строят план достижения цели и определяют средства- алгоритмы, модели и т.д. Этим процессом руководит учитель: на первых порах с помощью подводящего диалога, затем – побуждающего, а затем и с помощью исследовательских методов.

5. Реализация построенного проекта

На данном этапе осуществляется реализация построенного проекта: обсуждаются различные варианты, предложенные учащимися, и выбирается оптимальный вариант, который фиксируется в языке вербально и знаково. Построенный способ действий используется для решения исходной задачи, вызвавшей затруднение. В завершение уточняется общий характер нового знания и фиксируется преодоление возникшего ранее затруднения.

6. Первичное закрепление с проговариванием во внешней речи

На данном этапе учащиеся в форме коммуникации (фронтально, в группах, в парах) решают типовые задания на новый способ действий с проговариванием алгоритма решения вслух.

7. Самостоятельная работа с самопроверкой по эталону (или критериям)

При проведении данного этапа используется индивидуальная форма работы: учащиеся самостоятельно выполняют задания нового типа и осуществляют их самопроверку, пошагово сравнивая с эталоном. В завершение организуется исполнительская рефлексия хода реализации построенного проекта учебных действий и контрольных процедур.

Эмоциональная направленность этапа состоит в организации, по возможности, для каждого ученика ситуации успеха, мотивирующей его к включению в дальнейшую познавательную деятельность.

8. Включение в систему знаний и повторение

На данном этапе выявляются границы применимости нового знания и выполняются задания, в которых новый способ действий предусматривается как промежуточный шаг.

Организуя этот этап, учитель подбирает задания, в которых тренируется использование изученного ранее материала, имеющего методическую ценность для введения в последующем новых способов действий. Таким образом, происходит, с одной стороны, автоматизация умственных действий по изученным нормам, а с другой – подготовка к введению в будущем новых норм.

9. Рефлексия учебной деятельности на уроке (итог)

На данном этапе фиксируется новое содержание, изученное на уроке, и организуется рефлексия и самооценка учениками собственной учебной деятельности. В завершение соотносятся ее цель и результаты, фиксируется степень их соответствия, и намечаются дальнейшие цели деятельности.

Таким образом, с учетом специфики спортивных занятий, схема занятия в системно-деятельностном подходе трансформируется следующим образом:

Подготовительная часть	1.Мотивирование к учебной деятельности. 2.Актуализация и фиксирование индивидуального затруднения в пробном учебном действии. 3.Выявление места и причины затруднения. 4.Построение проекта выхода из затруднения (цель и тема, способ, план, средство)
Основная часть	5.Реализация построенного проекта 6.Первичное закрепление с проговариванием во внешней речи. 7.Самостоятельная работа с самопроверкой по эталону (или критериям).
Заключительная часть	8.Включение в систему знаний и повторение. 9.Рефлексия учебной деятельности на уроке (итог).

Музыкальное сопровождение на занятии используется для поддержания работоспособности учащихся, развития чувства ритма.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытой площадке в форме урока по общепринятой схеме.

Учебным планом предусмотрена инструкторская и судейская практика. Занимающиеся должны овладеть педагогическими и судейскими навыками, уметь проводить занятия, показывать и объяснять отдельные упражнения, правильно подавать команды и отдельные распоряжения, замечать ошибки и исправлять их, применять приемы страховки и помощи при выполнении упражнений, освоить навыки судейства, выполнять требования для получения звания «инструктор по спорту» и судейской категории по акробатике.

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой каждый педагог соблюдает основные положения:

- проводит общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма занимающихся к тренировочному процессу;
- соблюдает последовательность в обучении;
- знает и учитывает индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья занимающихся;
- не допускает нарушения дисциплины на занятиях;
- следит за регулярностью прохождения медицинского осмотра;
- применяет приемы страховки и помощи при выполнении изучаемых упражнений, приучает занимающихся к страховке товарищей и само страховке;
- правильно использует и бережет инвентарь;
- следит за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной формой занимающихся.

Каждый урок включает в себя разнообразные упражнения на силу, гибкость, ловкость, быстроту, которые проводятся, в том числе, игровым и соревновательным методом. Часто используются подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде акробатики сохраняется большой удельный вес ОФП, СФП и ТП., что связано с возрастающими требованиями к уровню развития физических качеств и спортивно-технической подготовки (СТП).

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированность и трудолюбие. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных

спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на всё это должен постоянно обращать внимание тренер.

Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования детей. Специфика воспитательной работы в спортивном клубе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Планирование воспитательной работы должно осуществляться в трёх основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на

месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу в ЦДТ и СКА проводят по единому плану и во взаимосвязи с воспитательными воздействиями в общеобразовательной школе и семье. На основе общего плана воспитательной работы спортивного клуба каждый педагог составляет свой план.

Воспитательную работу следует планировать с учётом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы. Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьёзное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Важно сформировать у занимающихся должное отношение к допингу, неспортивному поведению, взаимоотношению акробатов, тренеров, судей и зрителей. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсмена не только на достижение победы, но и на максимальное проявление морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы со спортсменами. Наблюдая за особенностями поведения во время соревнований, тренер может сделать вывод о сформированности у спортсмена необходимых психологических качеств и свойств личности.

В работе со спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог, работающий с юными спортсменами, должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, не подрывать авторитета другого тренера, должен любить детей и свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня. Педагог должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

Работа с родителями.

Весомый вклад в работу СКА вносят родители. Вместе с ними проходят все спортивные мероприятия, внутриклубные мероприятия, дни открытых дверей, смотр-конкурсы, клуб выходного дня.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в

поиске путей взаимодействия деятельности с родителями учащихся с целью обеспечения единой образовательной среды.

Основными традиционными формами работы с родителями в клубе являются: родительские собрания, консультации, анкетирование по разным вопросам, дни открытых дверей, утренники, оформление информационных стендов, буклетов, вручение благодарностей родителям за успехи в воспитании детей и за активную помощь; нетрадиционные формы — это нетрадиционные встречи педагогов и родителей, совместные мероприятия педагогов, родителей, детей, участие родителей в творческих конкурсах, массовых мероприятиях ЦДТ, организация работы родительского комитета, информация о деятельности клуба на сайте в Интернете.

План работы с родителями выстраивается в соответствии с программой воспитания ЦДТ «Росток», в которой имеется раздел «Семейный очаг» и нормативных документов, таких как: «Положение о родительском собрании», «Положение о родительском комитете». Родительский комитет свою деятельность осуществляет согласно плану работы на учебный год.

На родительских собраниях, открытых занятиях родители знакомятся с образовательными программами, планами УВР, итогами работы, где видны успехи детей и их первые достижения, а также с целью выявления сформированности интересов обучающегося с родителями проводятся индивидуальные беседы.

Ежегодно на организационном собрании клуба выбирается председатель родительского комитета и помощник. Родители являются активными участниками, в организации и проведении таких мероприятий клуба, как «Мастера импровизации», «Удальцы-молодцы», «Моя мама – моя радость», Новогодний утренник, выход на лыжную базу «Веждино», «Зеленецкие Альпы», «Русские горки» и другие. Проводятся родительские собрания,

Добиться высоких результатов воспитательной работы невозможно без сотрудничества с родителями учеников, без информации о семье, в которой живет и воспитывается ученик. Сотрудничество с родителями не выстраивается «на глазок». Установление контактов с семьей ученика (личные встречи, собеседования, сообщение в соц.сетях) позволяет педагогу ближе познакомиться с ним, понять его поведение и мотивы поступков через изучение стиля жизни семьи, ее уклада, традиций, духовных ориентиров и ценностей; выявить воспитательные возможности семьи.

Педагогическое консультирование родителей — это индивидуальное сопровождение семьи, организация психолого-педагогической, методической поддержки детей и их родителей. Организация консультаций для родителей учащихся – одно из самых актуальных и востребованных на сегодняшний день направлений сотрудничества педагога и семьи. Некоторые родители, не находят времени для систематического самообразования, поэтому у них есть возможность получить профессиональную поддержку от педагога (разовые консультации на различную тематику). Хотелось бы обратить внимание на то, что главная цель консультации – достижение более глубокого, объективного понимания родителями

проблем ребенка, его личности в целом, определение своей воспитательной стратегии в общении с ним и способов взаимодействия с другими участниками образовательного процесса. Ведётся журнал консультаций.

Для изучения мнения родителей о качестве предоставляемых образовательных услуг ежегодно проводится анкетирование

В МАУДО «ЦДТ» функционирует Совет родителей. В его состав входят представители СКА «Королева риска».

2.3. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

Для определения фактического состояния образовательного уровня проводится промежуточная и итоговая аттестация.

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, навыков и компетентностей учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в протоколы промежуточной и итоговой аттестации.

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости, описание контрольно-измерительных материалов программы.

1 год обучения

Виды аттестации	Цель	Содержание	Форма	Критерии
Входящая диагностика. Сентябрь.	Выявить исходный уровень общей физической подготовки учащихся	Оценка общей физической подготовки учащихся	Тестирование по ОФП	Высокий – 10-12 б. Средний – 6-9 б. Низкий – 0-5 б.

Текущий контроль. Декабрь.	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Проверка усвоения материала по теме занятия или комплексу занятий.	Тестирование по ОФП	Высокий – 13-15 б. Средний – 8-12 б. Низкий – 0-7 б.
Промежуточная аттестация. Апрель	Выявить качество освоения программы 1 года обучения	Оценка теоретических знаний и практических умений. Умения применять полученные знания.	Опрос. Выполнение акробатической комбинации	Высокий – 20-24 б. Средний – 11-19 б. Низкий – 0-10 б.

2 год обучения

Виды аттестации	Цель	Содержание	Форма	Критерии
Входящая диагностика. Сентябрь.	Выявить исходный уровень общей физической подготовки учащихся	Оценка общей физической подготовки учащихся	Тестирование по ОФП	Высокий – 10-12 б. Средний – 6-9 б. Низкий – 0-5 б.
Текущий контроль. Декабрь.	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Проверка освоения знания техник, изученных в модуле, умения применять полученные знания при выполнении работ	Тестирование по ОФП	Высокий – 13-15 б. Средний – 8-12 б. Низкий – 0-7 б.
Промежуточная аттестация. Апрель	Выявить качество освоения программы 1 года обучения	Оценка теоретических знаний и практических умений. Умения применять полученные знания.	Опрос. Выполнение акробатической комбинации	Высокий – 20-24 б. Средний – 11-19 б. Низкий – 0-10 б.

3 год обучения

Виды	Цель	Содержание	Форма	Критерии
------	------	------------	-------	----------

аттестации				
Входящая диагностика. Сентябрь.	Определить уровень общей физической подготовки на начало учебного года	Оценка общей физической подготовки учащихся	Тестирование по ОФП	Высокий – 10-12 б. Средний – 6-9 б. Низкий – 0-5 б.
Текущий контроль. Декабрь.	Определить уровень усвоения полученных ЗУМ, определить динамику развития физических качеств	Проверка освоения знания техник, изученных в модуле, умения применять полученные знания при выполнении работ	Тестирование по ОФП	Высокий – 13-15 б. Средний – 8-12 б. Низкий – 0-7 б.
Промежуточная аттестация. Апрель	Выявить качество освоения программы	Оценка теоретических знаний и практических умений. Умения применять полученные знания	Опрос. Выполнение акробатической комбинации	Высокий – 20-24 б. Средний – 11-19 б. Низкий – 0-10 б.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;
3. Стратегия социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
6. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. 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;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы));
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 МАУДО «ЦДТ».

Литература для педагогов

1. Акробатика. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Иванков К.П. Акробатика. - Л.: Учпедгиз, 1962.
3. Озолин Н.Г. Современные основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и

спорт, 1970.

4. Соколов В.Б., Николаев Ю.К. Обучение акробатическим прыжкам. - М.: Физкультура и спорт, 1961.

Литература для учащихся

1. Анцупов Е.А. Акробатика для всех. - Волгоград: Учитель, 1984.

2. Богданов Я.М., Краковяк Г.М. Гигиена. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

3. Иванидский М.Ф. Анатомия человека. - М.: Физкультура и спорт, 1966.

4. Коркин В.Н., Аракчеев В.И. Акробатика: каноны терминологии. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

5. Куколевский К.М. Гигиена физкультурника. - М.: Физкультура и спорт, 1967

6. Николаев Ю.К. Акробатика в пионерском лагере. - М.: Просвещение, 1966.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

4.1 Календарно-тематическое планирование

Учебный план 1 год обучения

№ занятия	Дата	Раздел	Тема Занятий	Кол-во часов		
				Все го	Т	П
1.		Вводное занятие.	1.1.История спортивного клуба, достижения и традиции. Спортивная акробатика как вид спорта. Права и обязанности учащегося. Лучшие достижения учащихся объединения спортивной акробатики. Правила поведения в спортивном клубе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале.	1	1	
2.		Инструктаж по ГО и ТБ.	2.1.ТБ, ГО и ЧС. Действия при командах «ХЛОП!», «АММИАК!», «ПОЖАР!», план эвакуации. Правила электро- и пожаробезопасности.	1	1	
3.		Педагогический контроль	10.1.Входящая диагностика. Тесты по ОФП.	1		1
4.		ОФП	4.1.Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса: подтягивание; сгибание и разгибания рук, в упоре лёжа (с изменением высоты).	1		1
5.		СФП	5.5. Рондат-фляк, переворот-рондат-фляк.	1		1
6.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
7.		Техническая подготовка	6.21.Стойка на предплечьях ноги вместе, в полушпагате, в шпагате.	1		1
8.		Хореографическая подготовка	7.5.Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку.	1		1
9.		Техническая подготовка	6.13.Акробатическое упражнение. «Кувырок" - "фляк" - "кувырок" (в темпе).	1		1
10.		Хореографическая подготовка	7.6.Составление композиций для показательных выступлений.	1		1

11.		СФП	5.1. Шпагаты.	1		1
12.		Техническая подготовка	6.16.Упражнение на гибкость: перекидка вперед - назад со сменой ног.	1		1
13.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
14.		Техническая подготовка	6.14.Акробатическое упражнение. "Фляк" в стойку на руках (с добавлением поворотов в стойке).	1		1
15.		Инструкторская и судейская практика	8.1.Формирование у учащихся педагогических навыков.	1		1
16.		Техническая подготовка	6.21.Стойка на предплечьях ноги вместе, в полушпагате, в шпагате.	1		1
17.		Техническая подготовка	6.13.Акробатическое упражнение. «Кувырок" - "фляк" - "кувырок" (в темпе).	1		1
18.		Теория	3.1. История развития спортивной акробатики в ПМР и в мире. История развития спортивной акробатики в мире и нашей стране. Достижения акробатов ПМР в мире. Итоги и анализ выступлений наших спортсменов в соревнованиях различного ранга.	1	1	
19.		Техническая подготовка	6.16.Упражнение на гибкость: перекидка вперед - назад со сменой ног.	1		1
20.		Техническая подготовка	6.17.Перекидка вперед - назад в шпагат.	1		1
21.		Техническая подготовка	6.14.Акробатическое упражнение. "Фляк" в стойку на руках (с добавлением поворотов в стойке).	1		1
22.		Хореографическая подготовка	7.6.Составление композиций для показательных выступлений.	1		1
23.		Техническая подготовка	6.3.Из стойки на руках опускание в равновесие на локтях (для юношей), стойка силой согнувшись, стойка на широко расставленных руках.	1		1
24.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
25.		Техническая подготовка	6.26.Упражнение на силу: из "угла" в стойку на полу и на спец. Тренажере.	1		1
26.		Техническая подготовка	6.12.Акробатическое упражнение. «Сальто" назад на колено.	1		1
27.		Техническая подготовка	6.17.Перекидка вперед - назад в шпагат.	1		1
28.		СФП	5.1. Шпагаты.	1		1
29.		СФП	5.6. Стойка на руках (выход махом, толчком), выход в стойку силой (спичак).	1		1
30.		Техническая подготовка	6.17.Перекидка вперед - назад в шпагат.	1		1
31.		Техническая подготовка	6.5.Сальто прогнувшись (маховое), сальто боком с двух-трех шагов, рондат, переворот назад, темповое сальто, переворот назад, сальто назад в группировке, сальто прогнувшись с поворотом на 180 градусов.	1		1
32.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1

33.		Хореографическая подготовка	7.6.Составление композиций для показательных выступлений.	1		1
34.		Участие в соревнованиях	9.2.Кубковые и матчевые встречи городов России.	1		1
35.		Участие в соревнованиях	9.2.Кубковые и матчевые встречи городов России.	1		1
36.		Техническая подготовка	6.6.Акробатические прыжки с разбега. "Переворот" боком (колесо) - "рондат" - "фляк"; "рондат" - "фляк" - "фляк" - "фляк"; "рондат" - "фляк" - "сальто" назад в группировке.	1		1
37.		Техническая подготовка	6.3.Из стойки на руках опускание в равновесие на локтях (для юношей), стойка силой согнувшись, стойка на широко расставленных руках.	1		1
38.		ОФП	4.6.Упражнения на гимнастических снарядах.	1		1
39.		Хореографическая подготовка	7.5.Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку.	1		1
40.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
41.		Техническая подготовка	6.14.Акробатическое упражнение. "Фляк" в стойку на руках (с добавлением поворотов в стойке).	1		1
42.		СФП	5.2. Крокодил, равновесия (затяжка с захватом двумя руками).	1		1
43.		Хореографическая подготовка	7.5.Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку.	1		1
44.		СФП	5.3. Перевороты (вперёд на одну \ две ноги).	1		1
45.		Техническая подготовка	6.7.Акробатические прыжки с разбега. "Сальто" вперед; маховое "сальто".	1		1
46.		ОФП	4.2. Упражнения на укрепление мышц туловища (спина, пресс и тд.).	1		1
47.		Техническая подготовка	6.26.Упражнение на силу: из "угла" в стойку на полу и на спец. Тренажере.	1		1
48.		Хореографическая подготовка	7.4. Различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами.	1		1
49.		Техническая подготовка	6.18.Перекидка вперед с предплечий в шпагат.	1		1
50.		Техническая подготовка	6.5.Сальто прогнувшись (маховое), сальто боком с двух-трех шагов, рондат, переворот назад, темповое сальто, переворот назад, сальто назад в группировке, сальто прогнувшись с поворотом на 180 градусов.	1		1
51.		Инструкторская и судейская практика	8.2.Помощь начинающим спортсменам при изучении различных упражнений.	1		1
52.		Техническая подготовка	6.21.Стойка на предплечьях ноги вместе, в полушпагате, в шпагате.	1		1
53.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
54.		Техническая подготовка	6.18.Перекидка вперед с предплечий в шпагат.	1		1
55.		Техническая подготовка	6.29."Угол" - стойка на руках -"угол" (силой, на полу и спец.тренажере).	1		1
56.		Участие в	9.2.Кубковые и матчевые встречи городов России.	1		1

		соревнованиях				
57.		Участие в соревнованиях	9.2.Кубковые и матчевые встречи городов России.	1		1
58.		ОФП	4.1.Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса: подтягивание; сгибание и разгибания рук, в упоре лёжа (с изменением высоты).	1		1
59.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
60.		Теория	3.2.Гигиеническиетребованиякзанимающимсяспортивной акробатикой. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыханиядляжизнедеятельностичеловека.Гигиеническиетребованиякпитаниюспортсменов.Значениевитаминови минеральных солей, их нормы. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Профилактика вредных привычек.	1	1	
61.		Хореографическая подготовка	7.1. Прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног).	1		1
62.		Техническая подготовка	6.8.Акробатические прыжки с разбега. "Рондат" - "сальто" назад согнувшись; "рондат" - "фляк" - "темповое" - "фляк".	1		1
63.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
64.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
65.		Хореографическая подготовка	7.1. Прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног).	1		1
66.		Техническая подготовка	6.4.Переворот вперед, сальто вперед.	1		1
67.		СФП	5.5. Рондат-фляк, переворот-рондат-фляк.	1		1
68.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
69.		Техническая подготовка	6.11.Акробатическое упражнение."Фляк" в стойку на голове; "фляк" с поворотом на 180 градусов в сед.	1		1
70.		СФП	5.3. Перевороты (вперёд на одну \ две ноги).	1		1
71.		Техническая подготовка	6.2.Равновесие («ласточка») с высоко поднятой (до шпагата) ногой, равновесие на локте (локтях).	1		1
72.		Техническая подготовка	6.28.Из стойки на руках опуститься в "угол" ноги врозь, ноги вместе.	1		1
73.		Хореографическая подготовка	7.4. Различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами.	1		1
74.		Техническая подготовка	6.26.Упражнение на силу: из "угла" в стойку на полу и на спец. Тренажере.	1		1
75.		Техническая	6.18.Перекидка вперед с предплечий в шпагат.	1		1

		подготовка				
76.		ОФП	4.3 Упражнения для укрепления мышц ног: приседания на одной ноге «пистолет» сериями на время; прыжки в группировке (сериями на время); Прыжки ч\з скамью (с учётом времени); впрыгивание на препятствия; прыжки через скакалку.	1		1
77.		ОФП	4.4.Спортивные игры.	1		1
78.		Педагогический контроль	10.2. Текущий контроль Тесты по ОФП.	1		1
79.		Техническая подготовка	6.16.Упражнение на гибкость: перекидка вперед - назад со сменой ног.	1		1
80.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
81.		Техническая подготовка	6.22.Стойка прогнувшись (мексиканка) на предплечьях, руках.	1		1
82.		Техническая подготовка	6.19.Упражнение на равновесие. Стойка на руках с поворотом на 180, 360 градусов, в кувырок.	1		1
83.		Техническая подготовка	6.3.Из стойки на руках опускание в равновесие на локтях (для юношей), стойка силой согнувшись, стойка на широко расставленных руках.	1		1
84.		Техническая подготовка	6.8.Акробатические прыжки с разбега. "Рондат" - "сальто" назад согнувшись; "рондат" - "фляк" - "темповое" - "фляк".	1		1
85.		СФП	5.2. Крокодил, равновесия (затяжка с захватом двумя руками).	1		1
86.		Техническая подготовка	6.13.Акробатическое упражнение. «Кувырок» - "фляк" - "кувырок" (в темпе).	1		1
87.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
88.		Участие в соревнованиях	9.2.Кубковые и матчевые встречи городов России.	1		1
89.		Участие в соревнованиях	9.2.Кубковые и матчевые встречи городов России.	1		1
90.		Техническая подготовка	6.7.Акробатические прыжки с разбега. "Сальто" вперед; маховое "сальто".	1		1
91.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
92.		Техническая подготовка	6.19.Упражнение на равновесие. Стойка на руках с поворотом на 180, 360 градусов, в кувырок.	1		1
93.		Инструктаж по ГО и ТБ.	2.2.Техника безопасности на тренировках и соревнованиях, правила пользования спортивными снарядами. Профилактика травматизма. Требования, предъявляемые к страховке. ПДД.	1	1	1
94.		Хореографическая подготовка	7.1. Прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног).	1		1
95.		Техническая подготовка	6.8.Акробатические прыжки с разбега. "Рондат" - "сальто" назад согнувшись; "рондат" - "фляк" - "темповое" - "фляк".	1		1
96.		ОФП	4.5.Упражнения у гимнастической стенки (поднимание туловища из положения, лежа на спине, на наклонной скамейке; из виса поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой, наклоны, прогибы).	1		1

97.		Техническая подготовка	6.9.Акробатические прыжки с разбега. "Рондат" - "сальто" назад на колено с разбега.	1		1
98.		Техническая подготовка	6.7.Акробатические прыжки с разбега. "Сальто" вперед; маховое "сальто".	1		1
99.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
100.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
101.		Техническая подготовка	6.22.Стойка прогнувшись (мексиканка) на предплечьях, руках.	1		1
102.		Техническая подготовка	6.15.Акробатическое упражнение. «Подъем» разгибом - "кувырок" (в темпе).	1		1
103.		Техническая подготовка	6.12.Акробатическое упражнение. «Сальто» назад на колено.	1		1
104.		Техническая подготовка	6.29."Угол" - стойка на руках -"угол" (силой, на полу и спец.тренажере).	1		1
105.		СФП	5.6. Стойка на руках (выход махом, толчком), выход в стойку силой (спичак).	1		1
106.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
107.		Техническая подготовка	6.28.Из стойки на руках опуститься в "угол" ноги врозь, ноги вместе.	1		1
108.		Инструкторская и судейская практика	8.3.Помощь педагогам в организации и проведении соревнований.	1		1
109.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
110.		Техническая подготовка	6.19.Упражнение на равновесие. Стойка на руках с поворотом на 180, 360 градусов, в кувырок.	1		1
111.		Хореографическая подготовка	7.4. Различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами.	1		1
112.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
113.		Техническая подготовка	6.1.Кувырок назад согнувшись через стойку на руках, из стойки на руках кувырок вперед согнувшись.	1		1
114.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
115.		Техническая подготовка	6.24.Равновесие на одной ноге (затяжка одной, двумя руками), фронтальное.	1		1
116.		Хореографическая подготовка	7.2. Элементы классического танца у опоры.	1		1
117.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1

118.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
119.		Техническая подготовка	6.25.Упражнение на силу: "угол" ноги врозь, ноги вместе.	1		1
120.		ОФП	4.3 Упражнения для укрепления мышц ног: приседания на одной ноге «пистолет» сериями на время; прыжки в группировке (сериями на время); Прыжки ч\з скамью (с учётом времени); впрыгивание на препятствия; прыжки через скакалку.	1		1
121.		СФП	5.7. Фляки сериями.	1		1
122.		СФП	5.8. Курбет сериями.	1		1
123.		ОФП	4.1.Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса: подтягивание; сгибание и разгибания рук, в упоре лёжа (с изменением высоты).	1		1
124.		Техническая подготовка	6.15.Акробатическое упражнение. «Подъем" разгибом - "кувырок" (в темпе).	1		1
125.		Техническая подготовка	6.2.Равновесие («ласточка») с высоко поднятой (до шпагата) ногой, равновесие на локте (локтях).	1		1
126.		ОФП	4.6.Упражнения на гимнастических снарядах.	1		1
127.		СФП	5.9. Рондат-сальто, рондат-фляк-сальто.	1		1
128.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
129.		ОФП	4.5.Упражнения у гимнастической стенки (поднимание туловища из положения, лежа на спине, на наклонной скамейке; из виса поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой, наклоны, прогибы).	1		1
130.		Техническая подготовка	6.5.Сальто прогнувшись (маховое), сальто боком с двух-трех шагов, рондат, переворот назад, темповое сальто, переворот назад, сальто назад в группировке, сальто прогнувшись с поворотом на 180 градусов.	1		1
131.		Техническая подготовка	6.11.Акробатическое упражнение."Фляк" в стойку на голове; "фляк" с поворотом на 180 градусов в сед.	1		1
132.		ОФП	4.4.Спортивные игры.	1		1
133.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
134.		Техническая подготовка	6.6.Акробатические прыжки с разбега. "Переворот" боком (колесо) - "рондат" - "фляк"; "рондат" - "фляк" - "фляк" - "фляк"; "рондат" - "фляк" - "сальто" назад в группировке.	1		1
135.		Техническая подготовка	6.22.Стойка прогнувшись (мексиканка) на предплечьях, руках.	1		1
136.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
137.		Техническая подготовка	6.4.Переворот вперед, сальто вперед.	1		1
138.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
139.		Участие в соревнованиях	9.3.Открытое первенство г.Сыктывкара по спортивной акробатике «Метелица».2	1		1

140.		Участие в соревнованиях	9.3.Открытое первенство г.Сыктывкара по спортивной акробатике «Метелица».2	1		1
141.		Техническая подготовка	6.9.Акробатические прыжки с разбега. "Рондат" - "сальто" назад на колено с разбега.	1		1
142.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
143.		Техническая подготовка	6.25.Упражнение на силу: "угол" ноги врозь, ноги вместе.	1		1
144.		Техническая подготовка	6.24.Равновесие на одной ноге (затяжка одной, двумя руками), фронтальное.	1		1
145.		Техническая подготовка	6.27.Упражнение на силу: из "шпагата" в стойку на руках - кувырок вперед или перекидка вперед.	1		1
146.		Техническая подготовка	6.28.Из стойки на руках опуститься в "угол" ноги врозь, ноги вместе.	1		1
147.		Техническая подготовка	6.29."Угол" - стойка на руках -"угол" (силой, на полу и спец.тренажере).	1		1
148.		Хореографическая подготовка	7.5.Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку.	1		1
149.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
150.		Техническая подготовка	6.1.Кувырок назад согнувшись через стойку на руках, из стойки на руках кувырок вперед согнувшись.	1		1
151.		Хореографическая подготовка	7.6.Составление композиций для показательных выступлений.	1		1
152.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
153.		Теория	3.3.Общая характеристика спортивной подготовки. Спортивные соревнования. Понятия о спортивной подготовке. Формы организации спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной подготовки. Использование технических средств и тренажерных устройств. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия. Виды спортивных соревнований. Значение спортивных соревнований для популяризации спортивной акробатики. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила и судейство соревнований.	1	1	
154.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
155.		ОФП	4.2. Упражнения на укрепление мышц туловища (спина, пресс и тд.).	1		1
156.		Техническая подготовка	6.10.Акробатическое упражнение. "Фляк" на колено; "фляк" в шпагат; "фляк" с перекатом на грудь.	1		1
157.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, Юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
158.		Техническая подготовка	6.20.Стойка в шпагат, в перекидку.	1		1
159.		Хореографичес	7.3. Сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами	1		1

		кая подготовка	(кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.).			
160.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
161.		Техническая подготовка	6.30.Стойка на руках - "крокодил" на полу и спец.тренажере.	1		1
162.		Техническая подготовка	6.11.Акробатическое упражнение."Фляк" в стойку на голове; "фляк" с поворотом на 180 градусов в сед.	1		1
163.		Техническая подготовка	6.6.Акробатические прыжки с разбега. "Переворот" боком (колесо) - "рондат" - "фляк"; "рондат" - "фляк" - "фляк" - "фляк"; "рондат" - "фляк" - "сальто" назад в группировке.	1		1
164.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
165.		Хореографическая подготовка	7.2. Элементы классического танца у опоры.	1		1
166.		Техническая подготовка	6.23.Стойка на локте (крокодил).	1		1
167.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
168.		Техническая подготовка	6.15.Акробатическое упражнение. «Подъем" разгибом - "кувырок" (в темпе).	1		1
169.		ОФП	4.5.Упражнения у гимнастической стенки (поднимание туловища из положения, лежа на спине, на наклонной скамейке; из виса поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой, наклоны, прогибы).	1		1
170.		ОФП	4.6.Упражнения на гимнастических снарядах.	1		1
171.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
172.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
173.		Техническая подготовка	6.27.Упражнение на силу: из "шпагата" в стойку на руках - кувырок вперед или перекидка вперед.	1		1
174.		Участие в соревнованиях	9.1.Городской турнир по спортивной акробатике памяти С.И.Красовского.	1		1
175.		Участие в соревнованиях	9.1.Городской турнир по спортивной акробатике памяти С.И.Красовского.	1		1
176.		Техническая подготовка	6.4.Переворот вперед, сальто вперед.	1		1
177.		Техническая подготовка	6.20.Стойка в шпагат, в перекидку.	1		1
178.		СФП	5.4.Темповые перевороты.	1		1
179.		Педагогический контроль	10.3.Промежуточная аттестация, опрос, выполнение акробатической комбинации.	1		1
180.		Педагогический контроль	10.3.Промежуточная аттестация, опрос, выполнение акробатической комбинации.	1	1	
181.		Техническая	6.9.Акробатические прыжки с разбега. "Рондат" - "сальто" назад на	1		1

		подготовка	колени с разбега.			
182.		Техническая подготовка	6.25. Упражнение на силу: "угол" ноги врозь, ноги вместе.	1		1
183.		Техническая подготовка	6.30. Стойка на руках - "крокодил" на полу и спец. тренажере.	1		1
184.		ОФП	4.4. Спортивные игры.	1		1
185.		Хореографическая подготовка	7.3. Сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.).	1		1
186.		Хореографическая подготовка	7.2. Элементы классического танца у опоры.	1		1
187.		Инструкторская и судейская практика	8.3. Помощь педагогам в организации и проведении соревнований.	1		1
188.		Техническая подготовка	6.10. Акробатическое упражнение. "Фляк" на колени; "фляк" в шпагат; "фляк" с перекатом на грудь.	1		1
189.		СФП	5.7. Фляки сериями.	1		1
190.		Техническая подготовка	6.1. Кувырок назад согнувшись через стойку на руках, из стойки на руках кувырок вперед согнувшись.	1		1
191.		Техническая подготовка	6.2. Равновесие («ласточка») с высоко поднятой (до шпагата) ногой, равновесие на локте (локтях).	1		1
192.		СФП	5.8. Курбет сериями.	1		1
193.		ОФП	4.2. Упражнения на укрепление мышц туловища (спина, пресс и т.д.).	1		1
194.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
195.		Техническая подготовка	6.23. Стойка на локте (крокодил).	1		1
196.		Техническая подготовка	6.12. Акробатическое упражнение. «Сальто» назад на колени.	1		1
197.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
198.		Техническая подготовка	6.24. Равновесие на одной ноге (затяжка одной, двумя руками), фронтальное.	1		1
199.		Теория	3.4. Характеристика техники в спортивной акробатике. Основные сведения о технике акробатических упражнений (умение, навык) для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники акробатических элементов. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей соревнований, где выступают сильнейшие акробаты.	1	1	
200.		СФП	5.9. Рондат-сальто, рондат-фляк-сальто.	1		1
201.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
202.		Техническая подготовка	6.10. Акробатическое упражнение. "Фляк" на колени; "фляк" в шпагат; "фляк" с перекатом на грудь.	1		1
203.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1

204.		ОФП	4.3 Упражнения для укрепления мышц ног: приседания на одной ноге «пистолет» сериями на время; прыжки в группировке (сериями на время); Прыжки ч/з скамью (с учётом времени); впрыгивание на препятствия; прыжки через скакалку.	1		1
205.		Техническая подготовка	6.27.Упражнение на силу: из "шпагата" в стойку на руках - кувырок вперед или перекидка вперед.	1		1
206.		СФП	5.4.Темповые перевороты.	1		1
207.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
208.		Техническая подготовка	6.20.Стойка в шпагат, в перекидку.	1		1
209.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
210.		Хореографическая подготовка	7.3. Сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.).	1		1
211.		Техническая подготовка	6.30.Стойка на руках - "крокодил" на полу и спец.тренажере.	1		1
212.		Теория	3.5. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.Необходимыетребованияправилповеденияинормтехникибезопасностиназанятияхспортивнойакробатикойвоизбежаниетравм.	1	1	
213.		Техническая подготовка	6.23.Стойка на локте (крокодил).	1		1
214.		Техническая подготовка	6.31. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II, юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики	1		1
215.		Итоговое занятие	11.1.Обсуждение итогов учебного года, самоанализ учащимися своих спортивных результатов. Личные творческие достижения учащихся. Награждение. Составление плана самоподготовки на лето.	1		1
216.		Итоговое занятие	11.1.Обсуждение итогов учебного года, самоанализ учащимися своих спортивных результатов. Личные творческие достижения учащихся. Награждение. Составление плана самоподготовки на лето.	1		1
			Всего:	216	9	207

Учебный план 2 год обучения

№ занятия	Дата	Раздел	Тема Занятий	Кол-во часов		
				Все го	Т	П
1.		Вводное занятие.	1.1 Цели, задачи образовательной программы на данном этапе. Основные виды упражнений в данной программе. Распределение разовых и постоянных поручений. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год. Краткая информация о знаменательных датах республики и страны. История развития спортивной акробатики в РК. Гимн и герб РК.	1	1	
2.		Инструктаж по ГО и ТБ.	2.1 ТБ, ГО и ЧС. Действия при командах «ХЛОП!», «АММИАК!», «ПОЖАР!», план эвакуации. Правила электро- и пожаробезопасности.	1	1	
3.		Педагогический контроль	10.1 Входящая диагностика. Тесты по ОФП	1		1

4.		ОФП	4.1 Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса: подтягивание; сгибание и разгибания рук, в упоре лёжа (с изменением высоты).	1		1
5.		СФП	5.6.Упражнения с тренажерами (стояки, балансирования предметов).	1		1
6.		Техническая подготовка	6.1.Мосты, шпагаты.	1		1
7.		Техническая подготовка	6.2.Упоры (углом, высоким углом).	1		1
8.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
9.		Техническая подготовка	6.9.Равновесия на одной ноге при разных положениях ноги свободной.	1		1
10.		Хореографическая подготовка	7.4.Составление композиций для показательных выступлений	1		1
11.		СФП	5.2.Акробатические прыжки с баллона.	1		1
12.		ОФП	4.3 Упражнения для укрепления мышц ног: приседания на одной ноге «пистолет» сериями на время; прыжки в группировке (сериями на время); Прыжки ч\з скамью (с учётом времени); впрыгивание на препятствия; прыжки через скакалку; Прыжки из глубокого приседа.			
13.		Техническая подготовка	6.10.Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1		1
14.		Техническая подготовка	6.13. Вольтажные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полу перевороты и сальто.	1		1
15.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
16.		Инструкторская и судейская практика	8.3.Помощь педагогам в организации и проведении соревнований.	1		1
17.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
18.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
19.		Теория	3.1 Режим спортсмена. Цикличность тренировочного процесса (подготовительный, соревновательный и переходный периоды).	1	1	
20.		ОФП	4.6.Упражнения на гимнастических снарядах.	1		1
21.		Техническая подготовка	6.10.Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1		1
22.		Техническая подготовка	6.2.Упоры (углом, высоким углом).	1		1
23.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1

24.		ОФП	4.7.Плавание до 800 м.	1		1
25.		Техническая подготовка	6.8.Стойки в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.	1		1
26.		Техническая подготовка	6.13. Вольтажные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полу перевороты и сальто.	1		1
27.		Техническая подготовка	6.1.Мосты, шпагаты.	1		1
28.		Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе.	1		1
29.		СФП	5.4.Упражнения на тренажёрах. Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих освоению новых элементов (упражнения на тренажёрах).	1		1
30.		Техническая подготовка	6.5.Акробатическое упражнение.	1		1
31.		Техническая подготовка	6.10.Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1		1
32.		ОФП	4.4.Спортивные игры.	1		1
33.		Техническая подготовка	6.7. Сальто вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами и количеством вращений).	1		1
34.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
35.		Участие в соревнованиях	9.2.Кубковые и матчевые встречи городов России.	1		1
36.		Участие в соревнованиях	9.2.Кубковые и матчевые встречи городов России.	1		1
37.		Техническая подготовка	6.6.Перекидки.	1		1
38.		Техническая подготовка	6.9.Равновесия на одной ноге при разных положениях ноги свободной.	1		1
39.		ОФП	4.2 Упражнения на укрепление мышц туловища (спина, пресс и тд.).	1		1
40.		Хореографическая подготовка	7.4.Составление композиций для показательных выступлений	1		1
41.		Техническая подготовка	6.1.Мосты, шпагаты.	1		1
42.		Техническая подготовка	6.3.Перевороты с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока «вальсет», по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент).	1		1
43.		СФП	5.6.Упражнения с тренажерами (стойки, балансирования предметов).	1		1
44.		Хореографическая подготовка	7.4.Составление композиций для показательных выступлений	1		1
45.		Техническая подготовка	6.7. Сальто вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами и количеством вращений).	1		1
46.		Техническая подготовка	6.13. Вольтажные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с	1		1

			вращениями, повороты и обороты, полу перевороты и сальто.			
47.		ОФП	4.4.Спортивные игры.	1		1
48.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
49.		Хореографическая подготовка	7.4.Составление композиций для показательных выступлений	1		1
50.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
51.		Техническая подготовка	6.10.Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1		1
52.		Инструкторская и судейская практика	8.3.Помощь педагогам в организации и проведении соревнований.	1		1
53.		Техническая подготовка	6.1.Мосты, шпагаты.	1		1
54.		Техническая подготовка	6.2.Упоры (углом, высоким углом).	1		1
55.		Техническая подготовка	6.8.Стойки в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.	1		1
56.		Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе.	1		1
57.		Участие в соревнованиях	9.4. Открытое первенство г. Сыктывкара по спортивной акробатике «Метелица».	1		1
58.		Участие в соревнованиях	9.4. Открытое первенство г. Сыктывкара по спортивной акробатике «Метелица».	1		1
59.		ОФП	4.2 Упражнения на укрепление мышц туловища (спина, пресс и тд.).	1		1
60.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
61.		Теория	3.2 Использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания.	1	1	
62.		Хореографическая подготовка	7.4.Составление композиций для показательных выступлений	1		1
63.		Техническая подготовка	6.3.Перевороты с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока «вальсет», по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент).	1		1
64.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
65.		Техническая подготовка	6.9.Равновесия на одной ноге при разных положениях ноги свободной.	1		1
66.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
67.		ОФП	4.6.Упражнения на гимнастических снарядах.	1		1

68.		Техническая подготовка	6.5.Акробатическое упражнение.	1		1
69.		Техническая подготовка	6.10.Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1		1
70.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
71.		СФП	5.1. Акробатические прыжки и связки на батуте.	1		1
72.		Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1		1
73.		Техническая подготовка	6.10.Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1		1
74.		Хореографическая подготовка	7.3.Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку.	1		1
75.		Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе.	1		1
76.		Техническая подготовка	6.8.Стойки в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.	1		1
77.		Техническая подготовка	6.6.Перекидки.	1		1
78.		ОФП	4.1 Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса: подтягивание; сгибание и разгибания рук, в упоре лёжа (с изменением высоты).	1		1
79.		Педагогический контроль	10.2. Текущий контроль Тесты по ОФП	1		1
80.		Техническая подготовка	6.7. Сальто вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами и количеством вращений).	1		1
81.		Техническая подготовка	6.1.Мосты, шпагаты.	1		1
82.		Техническая подготовка	6.3.Перевороты с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока «вальсет», по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент).	1		1
83.		Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1		1
84.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
85.		Техническая подготовка	6.13. Вольтажные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полу перевороты и сальто.	1		1
86.		Техническая подготовка	6.6.Перекидки.	1		1
87.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1

88.		Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе.	1		1
89.		Участие в соревнованиях	9.3.Первенство СЗФО РФ (по программе 1 разряда).	1		1
90.		Участие в соревнованиях	9.3.Первенство СЗФО РФ (по программе 1 разряда).	1		1
91.		Техническая подготовка	6.2.Упоры (углом, высоким углом).	1		1
92.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
93.		Техническая подготовка	6.9.Равновесия на одной ноге при разных положениях ноги свободной.	1		1
94.		Инструктаж по ГО и ТБ.	2.2 Техника безопасности на тренировках и соревнованиях, правила пользования спортивными снарядами. Профилактика травматизма. Требования, предъявляемые к страховке. ПДД.	1	1	1
95.		СФП	5.5.Темповые броски партнера: в плечах (для парных и групповых видов).	1		1
96.		Техническая подготовка	6.1.Мосты, шпагаты.	1		1
97.		СФП	5.4.Упражнения на тренажерах. Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих освоению новых элементов (упражнения на тренажерах).	1		1
98.		Техническая подготовка	6.5.Акробатическое упражнение.	1		1
99.		Техническая подготовка	6.10.Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1		1
100.		ОФП	4.8.Ходьба на лыжах до 2 км.	1		1
101.		ОФП	4.8.Ходьба на лыжах до 2 км.	1		1
102.		Техническая подготовка	6.7. Сальто вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами и количеством вращений).	1		1
103.		Техническая подготовка	6.3.Перевороты с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока «вальсет», по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент).	1		1
104.		ОФП	4.6.Упражнения на гимнастических снарядах.	1		1
105.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
106.		СФП	5.1. Акробатические прыжки и связки на батуте.	1		1
107.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
108.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
109.		Инструкторская и судейская	8.2.Помощь начинающим спортсменам при изучении различных упражнений.	1		1

		практика			
110.		Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1	1
111.		Техническая подготовка	6.8.Стойки в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.	1	1
112.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
113.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
114.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
115.		Техническая подготовка	6.13. Вольтажные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полу перевороты и сальто.	1	1
116.		Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе.	1	1
117.		Хореографическая подготовка	7.4.Составление композиций для показательных выступлений	1	1
118.		Техническая подготовка	6.2.Упоры (углом, высоким углом).	1	1
119.		СФП	5.3.Акробатические прыжки с подкидных снарядов (мостик, трамплин, "минибатут").	1	1
120.		Техническая подготовка	6.3.Перевороты с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока «вальсет», по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент).	1	1
121.		Техническая подготовка	6.6.Перекидки.	1	1
122.		СФП	5.6.Упражнения с тренажерами (стояки, балансирования предметов).	1	1
123.		Техническая подготовка	6.7. Сальто вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами и количеством вращений).	1	1
124.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
125.		Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1	1
126.		Техническая подготовка	6.1.Мосты, шпагаты.	1	1
127.		ОФП	4.2 Упражнения на укрепление мышц туловища (спина, пресс и тд.).	1	1
128.		Техническая подготовка	6.5.Акробатическое упражнение.	1	1
129.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
130.		ОФП	4.3 Упражнения для укрепления мышц ног: приседания на одной ноге «пистолет» сериями на время; прыжки в группировке (сериями на время); Прыжки ч\з скамью (с учётом времени); впрыгивание на	1	1

			препятствия; прыжки через скакалку; Прыжки из глубокого приседа.			
131.		Техническая подготовка	6.10.Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1		1
132.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
133.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
134.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
135.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
136.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
137.		СФП	5.4.Упражнения на тренажёрах. Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих освоению новых элементов (упражнения на тренажёрах).	1		1
138.		Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе).	1		1
139.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
140.		Участие в соревнованиях	9.2.Кубковые и матчевые встречи городов России.	1		1
141.		Участие в соревнованиях	9.2.Кубковые и матчевые встречи городов России.	1		1
142.		Техническая подготовка	6.2.Упоры (углом, высоким углом).	1		1
143.		Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1		1
144.		Техническая подготовка	6.5.Акробатическое упражнение.	1		1
145.		Техническая подготовка	6.8.Стойки в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.	1		1
146.		ОФП	4.6.Упражнения на гимнастических снарядах.	1		1
147.		Техническая подготовка	6.13. Вольтажные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полу перевороты и сальто.	1		1
148.		Техническая подготовка	6.3.Перевороты с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока «вальсет», по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент).	1		1
149.		ОФП	4.5.Упражнения у гимнастической стенки (поднимание туловища из положения, лежа на спине, на наклонной скамейке; из виса поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой, наклоны, прогибы).	1		1

150.		Техническая подготовка	6.10.Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1		1
151.		СФП	5.5.Темповые броски партнера: в плечах (для парных и групповых видов).	1		1
152.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
153.		Техническая подготовка	6.7. Сальто вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами и количеством вращений).	1		1
154.		Теория	3.3 Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.	1	1	
155.		Техническая подготовка	6.8.Стойки в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.	1		1
156.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
157.		Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе.	1		1
158.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
159.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
160.		Хореографическая подготовка	7.2. Различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами.	1		1
161.		Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1		1
162.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
163.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
164.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
165.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
166.		Хореографическая подготовка	7.4.Составление композиций для показательных выступлений	1		1
167.		Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе.	1		1
168.		Техническая	6.9.Равновесия на одной ноге при разных положениях ноги свободной.	1		1

		подготовка			
169.		Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1	1
170.		СФП	5.1. Акробатические прыжки и связки на батуте.	1	1
171.		Техническая подготовка	6.6.Перекидки.	1	1
172.		Техническая подготовка	6.5.Акробатическое упражнение.	1	1
173.		Техническая подготовка	6.10.Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1	1
174.		Техническая подготовка	6.2.Упоры (углом, высоким углом).	1	1
175.		Участие в соревнованиях	9.1.Районный турнир по спортивной акробатике памяти С.И.Красовского.	1	1
176.		Участие в соревнованиях	9.1.Районный турнир по спортивной акробатике памяти С.И.Красовского.	1	1
177.		СФП	5.3.Акробатические прыжки с подкидных снарядов (мостик, трамплин, "минибатут").	1	1
178.		Техническая подготовка	6.3.Перевороты с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока «вальсет», по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент).	1	1
179.		СФП	5.1. Акробатические прыжки и связки на батуте.	1	1
180.		Педагогический контроль	10.3.Промежуточная аттестация, опрос, выполнение акробатической комбинации	1	1
181.		Педагогический контроль	10.3.Промежуточная аттестация, опрос, выполнение акробатической комбинации	1	1
182.		Техническая подготовка	6.7. Сальто вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами и количеством вращений).	1	1
183.		Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1	1
184.		Техническая подготовка	6.8.Стойки в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.	1	1
185.		ОФП	4.3 Упражнения для укрепления мышц ног: приседания на одной ноге «пистолет» сериями на время; прыжки в группировке (сериями на время); Прыжки ч\з скамью (с учётом времени); впрыгивание на препятствия; прыжки через скакалку; Прыжки из глубокого приседа.	1	1
186.		Хореографическая подготовка	7.1. Сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами.	1	1
187.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
188.		Инструкторская и судейская практика	8.1.Формирование у учащихся педагогических навыков.	1	1
189.		Техническая подготовка	6.13. Вольтажные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полу перевороты и сальто.	1	1
190.		СФП	5.2.Акробатические прыжки с баллона.	1	1

191.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
192.		Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе).	1		1
193.		СФП	5.5. Темповые броски партнера: в плечах (для парных и групповых видов).	1		1
194.		Техническая подготовка	6.6. Перекидки.	1		1
195.		Техническая подготовка	6.10. Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1		1
196.		Техническая подготовка	6.13. Вольтажные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полу перевороты и сальто.	1		1
197.		ОФП	4.5. Упражнения у гимнастической стенки (поднимание туловища из положения, лежа на спине, на наклонной скамейке; из виса поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой, наклоны, прогибы).	1		1
198.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
199.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
200.		Теория	3.4 Терминология акробатики, правила соревнований, составление и описание соревновательных упражнений в тарифный лист.	1	1	
201.		Техническая подготовка	6.5. Акробатическое упражнение.	1		1
202.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
203.		Техническая подготовка	6.11. Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1		1
204.		Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе).	1		1
205.		ОФП	4.1 Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса: подтягивание; сгибание и разгибания рук, в упоре лёжа (с изменением высоты).	1		1
206.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
207.		СФП	5.6. Упражнения с тренажерами (стояки, балансирования предметов).	1		1
208.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
209.		Техническая подготовка	6.3. Перевороты с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока «вальсет», по заданному конечному положению (на одну или две ноги,	1		1

			в остановку или в переход на следующий элемент).			
210.		Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1		1
211.		Хореографическая подготовка	7.1. Сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами.	1		1
212.		Техническая подготовка	6.13. Вольтажные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полу перевороты и сальто.	1		1
213.		Хореографическая подготовка	7.3.Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку.	1		1
214.		Техническая подготовка	6.8.Стойки в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.	1		1
215.		Техническая подготовка	6.2.Упоры (углом, высоким углом).	1		1
216.		СФП	5.3.Акробатические прыжки с подкидных снарядов (мостик, трамплин, "минибатут").	1		1
217.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
218.		Техническая подготовка	6.7. Сальто вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами и количеством вращений).	1		1
219.		Хореографическая подготовка	7.2. Различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами.	1		1
220.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
221.		Хореографическая подготовка	7.3.Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку.	1		1
222.		Техническая подготовка	6.5.Акробатическое упражнение.	1		1
223.		Техническая подготовка	6.10.Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1		1
224.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
225.		СФП	5.4.Упражнения на тренажёрах. Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих освоению новых элементов (упражнения на тренажёрах).	1		1
226.		Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1		1
227.		Техническая подготовка	6.3.Перевороты с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока «вальсет», по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент).	1		1
228.		Техническая подготовка	6.13. Вольтажные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полу перевороты и сальто.	1		1
229.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей	1		1

			классификационной программы парно-групповой акробатики.			
230.		Техническая подготовка	6.6.Перекидки.	1		1
231.		Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе.	1		1
232.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
233.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
234.		ОФП	4.5.Упражнения у гимнастической стенки (поднимание туловища из положения, лежа на спине, на наклонной скамейке; из виса поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой, наклоны, прогибы).	1		1
235.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
236.		Техническая подготовка	6.9.Равновесия на одной ноге при разных положениях ноги свободной.	1		1
237.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
238.		Техническая подготовка	6.13. Вольтажные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полу перевороты и сальто.	1		1
239.		Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1		1
240.		СФП	5.5.Темповые броски партнера: в плечах (для парных и групповых видов).	1		1
241.		Хореографическая подготовка	7.3.Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку.	1		1
242.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
243.		Хореографическая подготовка	7.3.Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку.	1		1
244.		Техническая подготовка	6.3.Перевороты с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока «вальсет», по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент).	1		1
245.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
246.		Техническая подготовка	6.8.Стойки в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.			
247.		Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1		1
248.		Техническая подготовка	6.13. Вольтажные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полу перевороты и сальто.	1		1

249.		СФП	5.2.Акробатические прыжки с баллона.	1		1
250.		Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе.	1		1
251.		Техническая подготовка	6.10.Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1		1
252.		Хореографическая подготовка	7.4.Составление композиций для показательных выступлений	1		1
253.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
254.		Хореографическая подготовка	7.3.Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку.	1		1
255.		Техническая подготовка	6.5.Акробатическое упражнение.	1		1
256.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
257.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
258.		СФП	5.3.Акробатические прыжки с подкидных снарядов (мостик, трамплин, "минибагут").	1		1
259.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
260.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
261.		Техническая подготовка	6.13. Вольтажные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полу перевороты и сальто.	1		1
262.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
263.		Техническая подготовка	6.7. Сальто вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами и количеством вращений).	1		1
264.		Хореографическая подготовка	7.3.Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку.	1		1
265.		Техническая подготовка	6.13. Вольтажные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полу перевороты и сальто.	1		1
266.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
267.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
268.		Техническая	6.6.Перекидки.	1		1

		подготовка			
269.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
270.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
271.		Техническая подготовка	6.11. Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1	1
272.		Техническая подготовка	6.8. Стойки в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.		
273.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
274.		ОФП	4.5. Упражнения у гимнастической стенки (поднимание туловища из положения, лежа на спине, на наклонной скамейке; из виса поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой, наклоны, прогибы).	1	1
275.		Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе).	1	1
276.		Техническая подготовка	6.7. Сальто вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами и количеством вращений).	1	1
277.		Техническая подготовка	6.10. Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1	1
278.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
279.		ОФП	4.7. Плавание до 800 м.	1	1
280.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
281.		СФП	5.2. Акробатические прыжки с баллона.	1	1
282.		Техническая подготовка	6.5. Акробатическое упражнение.	1	1
283.		Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе).	1	1
284.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III, II, I разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
285.		Хореографическая подготовка	7.3. Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку.	1	1
286.		ОФП	4.4. Спортивные игры.	1	1
287.		Итоговое занятие	11.1. Обсуждение итогов учебного года, самоанализ учащимися своих спортивных результатов. Личные творческие достижения учащихся. Награждение. Составление плана самоподготовки на лето.	1	1
288.		Итоговое	11.1. Обсуждение итогов учебного года, самоанализ учащимися своих	1	1

		занятие	спортивных результатов. Личные творческие достижения учащихся. Награждение. Составление плана самоподготовки на лето.			
			Всего:	288	8	280

Учебный план 3 год обучения

№ занятия	Дата	Раздел	Тема Занятий	Кол-во часов		
				Все го	Т	П
1.		Вводное занятие	1.1.Цели, задачи образовательной программы на данном этапе. Основные виды упражнений в данной программе. Распределение разовых и постоянных поручений. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год. Краткая информация о знаменательных датах республики и страны. История развития спортивной акробатики в РК. Гимн и герб РК.	1	1	
2.		Инструктаж по ГО и ТБ	2.1.ТБ, ГО и ЧС. Действия при командах «ХЛОП!», «АММИАК!», «ПОЖАР!», план эвакуации. Правила электро- и пожаробезопасности.	1	1	
3.		Педагогический контроль	10.1.Входящая диагностика. Тесты по ОФП	1		1
4.		ОФП	4.1.Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса: подтягивание; сгибание и разгибания рук, в упоре лёжа (с изменением высоты).	1		1
5.		Техническая подготовка	6.1.Мосты, шпагаты.	1		1
6.		Техническая подготовка	6.2.Упоры (углом, высоким углом).	1		1
7.		ОФП	4.5.Упражнения у гимнастической стенки (поднимание туловища из положения, лежа на спине, на наклонной скамейке; из виса поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой, наклоны, прогибы).	1		1
8.		СФП	5.6.Упражнения с тренажерами (стояки, балансирования предметов).	1		1
9.		Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1		1
10.		СФП	5.1. Акробатические прыжки и связки на батуте.	1		1
11.		Техническая подготовка	6.6.Перекидки.	1		1
12.		СФП	5.5.Темповые броски партнера: в плечах (для парных и групповых видов).	1		1
13.		Техническая подготовка	6.13. Вольтижные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто.	1		1
14.		ОФП	4.5.Упражнения у гимнастической стенки (поднимание туловища из положения, лежа на спине, на наклонной скамейке; из виса поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой, наклоны, прогибы).	1		1
15.		СФП	5.2.Акробатические прыжки с баллона.	1		1
16.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
17.		Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1		1

18.		Техническая подготовка	6.8.Стойки в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.	1	1
19.		Техническая подготовка	6.10.Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1	1
20.		СФП	5.3.Акробатические прыжки с подкидных снарядов (мостик, трамплин, "минибагут").	1	1
21.		Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1	1
22.		СФП	5.4.Упражнения на тренажёрах. Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих освоению новых элементов (упражнения на тренажёрах).	1	1
23.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
24.		Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1	1
25.		СФП	5.5.Темповые броски партнера: в плечах (для парных и групповых видов).	1	1
26.		Инструкторская и судейская практика	8.1.Формирование у учащихся педагогических навыков.	1	1
27.		ОФП	4.3 Упражнения для укрепления мышц ног: приседания на одной ноге «пистолет» сериями на время; прыжки в группировке (сериями на время); Прыжки ч\з скамью (с учётом времени); впригивание на препятствия; прыжки через скакалку; Прыжки из глубокого приседа	1	1
28.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
29.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
30.		ОФП	4.5.Упражнения у гимнастической стенки (поднимание туловища из положения, лежа на спине, на наклонной скамейке; из виса поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой, наклоны, прогибы).	1	1
31.		Техническая подготовка	6.13. Вольтижные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто.	1	1
32.		СФП	5.1. Акробатические прыжки и связки на батуте.	1	1
33.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
34.		СФП	5.3.Акробатические прыжки с подкидных снарядов (мостик, трамплин, "минибагут").	1	1
35.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
36.		Теоретическая и психологическая подготовка.	3.1. История развития спортивной акробатики в ПМР и в мире. История развития спортивной акробатики в мире и нашей стране. Достижения акробатов ПМР в мире. Итоги и анализ выступлений	1	1

			наших спортсменов в соревнованиях различного ранга.			
37.		Техническая подготовка	6.6.Перекидки.	1		1
38.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
39.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
40.		СФП	5.6.Упражнения с тренажерами (стояки, балансирования предметов).	1		1
41.		Техническая подготовка	6.8.Стойки в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.	1		1
42.		Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1		1
43.		Техническая подготовка	6.3.Перевороты с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока «вальсет», по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент).	1		1
44.		ОФП	4.7.Плавание до 800 м.	1		1
45.		Техническая подготовка	6.2.Упоры (углом, высоким углом).	1		1
46.		Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1		1
47.		Техническая подготовка	6.10.Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1		1
48.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
49.		Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе.	1		1
50.		СФП	5.5.Темповые броски партнера: в плечах (для парных и групповых видов).	1		1
51.		Техническая подготовка	6.2.Упоры (углом, высоким углом).	1		1
52.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
53.		ОФП	4.4.Спортивные игры.	1		1
54.		Хореографическая подготовка	7.1. Сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами.	1		1
55.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
56.		Хореографическая подготовка	7.2. Различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами.	1		1
57.		Техническая подготовка	6.13. Вольтижные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без	1		1

			вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто.			
58.		Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе.	1		1
59.		Техническая подготовка	6.3.Перевороты с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока «вальсет», по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент).	1		1
60.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
61.		ОФП	4.3 Упражнения для укрепления мышц ног: приседания на одной ноге «пистолет» сериями на время; прыжки в группировке (сериями на время); Прыжки ч\з скамью (с учётом времени); впрыгивание на препятствия; прыжки через скакалку; Прыжки из глубокого приседа	1		1
62.		Инструкторская и судейская практика	8.2.Помощь начинающим спортсменам при изучении различных упражнений.	1		1
63.		СФП	5.2.Акробатические прыжки с баллона.	1		1
64.		Техническая подготовка	6.1.Мосты, шпагаты.	1		1
65.		СФП	5.4.Упражнения на тренажёрах. Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих освоению новых элементов (упражнения на тренажёрах).	1		1
66.		Теоретическая и психологическая подготовка.	3.2. Гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Профилактика вредных привычек.	1		1
67.		Техническая подготовка	6.8.Стойки в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.	1		1
68.		Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1		1
69.		СФП	5.6.Упражнения с тренажерами (стояки, балансирования предметов).	1		1
70.		Техническая подготовка	6.10.Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1		1
71.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
72.		Техническая подготовка	6.6.Перекидки.	1		1
73.		Техническая подготовка	6.3.Перевороты с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока «вальсет», по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент).	1		1
74.		СФП	.5.Темповые броски партнера: в плечах (для парных и групповых	1		1

			видов).			
75.		Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе.	1		1
76.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
77.		ОФП	4.1.Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса: подтягивание; сгибание и разгибания рук, в упоре лёжа (с изменением высоты).	1		1
78.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
79.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
80.		Техническая подготовка	6.8.Стойки в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.	1		1
81.		ОФП	4.5.Упражнения у гимнастической стенки (поднимание туловища из положения, лежа на спине, на наклонной скамейке; из виса поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой, наклоны, прогибы).	1		1
82.		Техническая подготовка	6.7. Сальто вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами и количеством вращений).	1		1
83.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
84.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
85.		Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе.	1		1
86.		ОФП	4.2. Упражнения на укрепление мышц туловища (спина, пресс и тд.).	1		1
87.		Техническая подготовка	6.5.Акробатическое упражнение.	1		1
88.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
89.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
90.		Техническая подготовка	6.3.Перевороты с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока «вальсет», по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент).	1		1
91.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
92.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1

93.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
94.		СФП	5.1. Акробатические прыжки и связки на батуте.	1		1
95.		Техническая подготовка	6.13. Вольтижные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто.	1		1
96.		СФП	5.3. Акробатические прыжки с подкидных снарядов (мостик, трамплин, "минибатут").	1		1
97.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
98.		Техническая подготовка	6.10. Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1		1
99.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
100.		Теоретическая и психологическая подготовка.	3.3. Общая характеристика спортивной подготовки. Спортивные соревнования. Понятия о спортивной подготовке. Формы организации спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной подготовки. Использование технических средств и тренажерных устройств. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия. Виды спортивных соревнований. Значение спортивных соревнований для популяризации спортивной акробатики. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила и судейство соревнований.	1	1	
101.		Техническая подготовка	6.11. Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1		1
102.		СФП	5.4. Упражнения на тренажерах. Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих освоению новых элементов (упражнения на тренажерах).	1		1
103.		Техническая подготовка	6.2. Упоры (углом, высоким углом).	1		1
104.		ОФП	4.6. Упражнения на гимнастических снарядах.	1		1
105.		Техническая подготовка	6.7. Сальто вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами и количеством вращений).	1		1
106.		СФП	5.6. Упражнения с тренажерами (стояки, балансирования предметов).	1		1
107.		Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе.	1		1
108.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
109.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
110.		Техническая	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде	1		1

		подготовка	акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.			
111.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
112.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
113.		ОФП	4.5.Упражнения у гимнастической стенки (поднимание туловища из положения, лежа на спине, на наклонной скамейке; из виса поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой, наклоны, прогибы).	1		1
114.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
115.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
116.		СФП	5.5.Темповые броски партнера: в плечах (для парных и групповых видов).	1		1
117.		Техническая подготовка	6.3.Перевороты с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока «вальсет», по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент).	1		1
118.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
119.		СФП	5.2.Акробатические прыжки с баллона.	1		1
120.		Техническая подготовка	6.10.Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1		1
121.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
122.		Техническая подготовка	6.5.Акробатическое упражнение.	1		1
123.		ОФП	4.3 Упражнения для укрепления мышц ног: приседания на одной ноге «пистолет» сериями на время; прыжки в группировке (сериями на время); Прыжки ч/з скамью (с учётом времени); впрыгивание на препятствия; прыжки через скакалку; Прыжки из глубокого приседа	1		1
124.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
125.		Хореографическая подготовка	7.1. Сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами.	1		1
126.		Техническая подготовка	6.13. Вольтижные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто.	1		1
127.		Техническая подготовка	6.1.Мосты, шпагаты.	1		1
128.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей	1		1

			классификационной программы парно-групповой акробатики.		
129.	Техническая подготовка	6.7. Сальто вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами и количеством вращений).	1		1
130.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
131.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
132.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
133.	ОФП	4.1.Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса: подтягивание; сгибание и разгибания рук, в упоре лёжа (с изменением высоты).	1		1
134.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
135.	Теоретическая и психологическая подготовка.	3.4. Характеристика техники в спортивной акробатике. Основные сведения о техники акробатических упражнений(умение, навык) для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники акробатических элементов. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей соревнований, где выступают сильнейшие акробаты.	1	1	
136.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
137.	Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе.	1		1
138.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
139.	ОФП	4.5.Упражнения у гимнастической стенки (поднимание туловища из положения, лежа на спине, на наклонной скамейке; из виса поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой, наклоны, прогибы).	1		1
140.	Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1		1
141.	Участие в соревнованиях	9.2.Кубковые и матчевые встречи городов России.	1		1
142.	Участие в соревнованиях	9.2.Кубковые и матчевые встречи городов России.	1		1
143.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
144.	СФП	5.1. Акробатические прыжки и связки на батуте.	1		1
145.	Техническая подготовка	6.3.Перевороты с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока «вальсет», по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент).	1		1
146.	Техническая подготовка	6.10.Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с	1		1

			разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.			
147.		ОФП	4.6.Упражнения на гимнастических снарядах.	1		1
148.		Техническая подготовка	6.7. Сальто вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами и количеством вращений).	1		1
149.		Техническая подготовка	6.6.Перекидки.	1		1
150.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
151.		Техническая подготовка	6.5.Акробатическое упражнение.	1		1
152.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
153.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
154.		Техническая подготовка	6.13. Вольтижные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто.	1		1
155.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
156.		Техническая подготовка	6.2.Упоры (углом, высоким углом).	1		1
157.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
158.		Участие в соревнованиях	9.3.Первенство СЗФО РФ (по программе Iвзр.р. КМС и старше).	1		1
159.		Участие в соревнованиях	9.3.Первенство СЗФО РФ (по программе Iвзр.р. КМС и старше).	1		1
160.		Техническая подготовка	6.3.Перевороты с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока «вальсет», по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент).	1		1
161.		СФП	5.3.Акробатические прыжки с подкидных снарядов (мостик, трамплин, "минибатут").	1		1
162.		Техническая подготовка	6.10.Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1		1
163.		ОФП	4.4.Спортивные игры.	1		1
164.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
165.		Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе.	1		1

166.		СФП	5.2.Акробатические прыжки с баллона.	1		1
167.		Текущий контроль.	10.2. Текущий контроль Тесты по ОФП	1		1
168.		Техническая подготовка	6.8.Стойки в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.	1		1
169.		Инструктаж по ГО и ТБ	2.2.Техника безопасности на тренировках и соревнованиях, правила пользования спортивными снарядами. Профилактика травматизма. Требования, предъявляемые к страховке. ПДД.	1	1	
170.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
171.		ОФП	4.1.Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса: подтягивание; сгибание и разгибания рук, в упоре лёжа (с изменением высоты).	1		1
172.		СФП	5.1. Акробатические прыжки и связки на батуте.	1		1
173.		Техническая подготовка	6.5.Акробатическое упражнение.	1		1
174.		Техническая подготовка	6.3.Перевороты с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока «вальсет», по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент).	1		1
175.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
176.		Хореографическая подготовка	7.2. Различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами.	1		1
177.		СФП	5.4.Упражнения на тренажёрах. Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих освоению новых элементов (упражнения на тренажёрах).	1		1
178.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
179.		ОФП	4.2. Упражнения на укрепление мышц туловища (спина, пресс и тд.).	1		1
180.		Техническая подготовка	6.10.Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1		1
181.		Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1		1
182.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
183.		Техническая подготовка	6.13. Вольтижные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто.	1		1
184.		Теоретическая и психологическая подготовка	3.4. Характеристика техники в спортивной акробатике. Основные сведения о технике акробатических упражнений(умение, навык) для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники акробатических элементов. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей соревнований, где выступают сильнейшие акробаты.	1	1	

185.		Хореографическая подготовка	7.4.Составление композиций для показательных выступлений.	1		1
186.		ОФП	4.3 Упражнения для укрепления мышц ног: приседания на одной ноге «пистолет» сериями на время; прыжки в группировке (сериями на время); Прыжки ч\з скамью (с учётом времени); впрыгивание на препятствия; прыжки через скакалку; Прыжки из глубокого приседа	1		1
187.		Техническая подготовка	6.7. Сальто вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами и количеством вращений).	1		1
188.		Техническая подготовка	6.9.Равновесия на одной ноге при разных положениях ноги свободной.	1		1
189.		Техническая подготовка	6.10.Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1		1
190.		СФП	5.3.Акробатические прыжки с подкидных снарядов (мостик, трамплин, "минибатут").	1		1
191.		Техническая подготовка	6.3.Перевороты с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока «вальсет», по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент).	1		1
192.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
193.		СФП	5.5.Темповые броски партнера: в плечах (для парных и групповых видов).	1		1
194.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
195.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
196.		ОФП	4.1.Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса: подтягивание; сгибание и разгибания рук, в упоре лёжа (с изменением высоты).	1		1
197.		Техническая подготовка	6.2.Упоры (углом, высоким углом).	1		1
198.		Техническая подготовка	6.13. Вольтижные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто.	1		1
199.		Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе.	1		1
200.		Техническая подготовка	6.5.Акробатическое упражнение.	1		1
201.		ОФП	4.4.Спортивные игры.	1		1
202.		Хореографическая подготовка	7.3.Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку.	1		1
203.		Хореографическая подготовка	7.4.Составление композиций для показательных выступлений.	1		1
204.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей	1		1

			классификационной программы парно-групповой акробатики.			
205.		Теоретическая и психологическая подготовка.	3.2. Гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Профилактика вредных привычек.	1	1	
206.		Техническая подготовка	6.6.Перекидки.	1		1
207.		Техническая подготовка	6.13. Вольтижные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто.	1		1
208.		ОФП	4.5.Упражнения у гимнастической стенки (поднимание туловища из положения, лежа на спине, на наклонной скамейке; из виса поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой, наклоны, прогибы).	1		1
209.		СФП	5.4.Упражнения на тренажёрах. Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих освоению новых элементов (упражнения на тренажёрах).	1		1
210.		ОФП	4.2. Упражнения на укрепление мышц туловища (спина, пресс и тд.).	1		1
211.		ОФП	4.8.Ходьба на лыжах до 2 км.	1		1
212.		ОФП	4.8.Ходьба на лыжах до 2 км.	1		1
213.		Участие в соревнованиях	9.2.Кубковые и матчевые встречи городов России.	1		1
214.		Участие в соревнованиях	9.2.Кубковые и матчевые встречи городов России.	1		1
215.		СФП	5.1. Акробатические прыжки и связки на батуте.	1		1
216.		Техническая подготовка	6.8.Стойки в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.	1		1
217.		ОФП	4.6.Упражнения на гимнастических снарядах.	1		1
218.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
219.		СФП	5.5.Темповые броски партнера: в плечах (для парных и групповых видов).	1		1
220.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
221.		Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1		1
222.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
223.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
224.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей	1		1

			классификационной программы парно-групповой акробатики.			
225.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1	
226.	Техническая подготовка	6.9.Равновесия на одной ноге при разных положениях ноги свободной.	1		1	
227.	Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе.	1		1	
228.	ОФП	4.4.Спортивные игры.	1		1	
229.	Техническая подготовка	6.3.Перевороты с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока «вальсет», по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент).	1		1	
230.	Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1		1	
231.	СФП	5.3.Акробатические прыжки с подкидных снарядов (мостик, трамплин, "минибагут").	1		1	
232.	Теоретическая и психологическая подготовка.	3.3. Общая характеристика спортивной подготовки. Спортивные соревнования. Понятия о спортивной подготовке. Формы организации спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной подготовки. Использование технических средств и тренажерных устройств. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия. Виды спортивных соревнований. Значение спортивных соревнований для популяризации спортивной акробатики. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила и судейство соревнований.	1	1		
233.	Техническая подготовка	6.2.Упоры (углом, высоким углом).	1		1	
234.	ОФП	4.3 Упражнения для укрепления мышц ног: приседания на одной ноге «пистолет» сериями на время; прыжки в группировке (сериями на время); Прыжки ч/з скамью (с учётом времени); выпрыгивание на препятствия; прыжки через скакалку; Прыжки из глубокого приседа	1		1	
235.	Техническая подготовка	6.5.Акробатическое упражнение.	1		1	
236.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1	
237.	СФП	5.2.Акробатические прыжки с баллона.	1		1	
238.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1	
239.	СФП	5.4.Упражнения на тренажёрах. Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих освоению новых элементов (упражнения на тренажёрах).	1		1	
240.	Техническая подготовка	6.7. Сальто вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами и количеством вращений).	1		1	
241.	Техническая подготовка	6.13. Вольтижные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто.	1		1	

242.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
243.	ОФП	4.6.Упражнения на гимнастических снарядах.	1		1
244.	Техническая подготовка	6.8.Стойки в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.	1		1
245.	СФП	5.1. Акробатические прыжки и связки на батуте.	1		1
246.	Хореографическая подготовка	7.3.Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку.	1		1
247.	ОФП	4.1.Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса: подтягивание; сгибание и разгибания рук, в упоре лёжа (с изменением высоты).	1		1
248.	Техническая подготовка	6.5.Акробатическое упражнение.	1		1
249.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
250.	Техническая подготовка	6.1.Мосты, шпагаты.	1		1
251.	ОФП	4.5.Упражнения у гимнастической стенки (поднимание туловища из положения, лежа на спине, на наклонной скамейке; из виса поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой, наклоны, прогибы).	1		1
252.	Хореографическая подготовка	7.4.Составление композиций для показательных выступлений.	1		1
253.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
254.	Техническая подготовка	6.6.Перекидки.	1		1
255.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
256.	ОФП	4.2. Упражнения на укрепление мышц туловища (спина, пресс и тд.).	1		1
257.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
258.	Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе.	1		1
259.	Хореографическая подготовка	7.3.Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку.	1		1
260.	Техническая подготовка	6.9.Равновесия на одной ноге при разных положениях ноги свободной.	1		1
261.	Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1		1
262.	Техническая подготовка	6.7. Сальто вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами и количеством вращений).	1		1
263.	СФП	5.3.Акробатические прыжки с подкидных снарядов (мостик, трамплин, "минибагут").	1		1

264.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
265.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
266.	Хореографическая подготовка	7.4.Составление композиций для показательных выступлений.	1	1
267.	ОФП	4.3 Упражнения для укрепления мышц ног: приседания на одной ноге «пистолет» сериями на время; прыжки в группировке (сериями на время); Прыжки ч\з скамью (с учётом времени); выпрыгивание на препятствия; прыжки через скакалку; Прыжки из глубокого приседа	1	1
268.	Хореографическая подготовка	7.4.Составление композиций для показательных выступлений.	1	1
269.	Техническая подготовка	6.10.Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1	1
270.	СФП	5.6.Упражнения с тренажерами (стояки, балансирования предметов).	1	1
271.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
272.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
273.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
274.	СФП	5.5.Темповые броски партнера: в плечах (для парных и групповых видов).	1	1
275.	Хореографическая подготовка	7.3.Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку.	1	1
276.	Хореографическая подготовка	7.4.Составление композиций для показательных выступлений.	1	1
277.	ОФП	4.4.Спортивные игры.	1	1
278.	Техническая подготовка	6.13. Вольтижные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто.	1	1
279.	Техническая подготовка	6.7. Сальто вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами и количеством вращений).	1	1
280.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
281.	Хореографическая подготовка	7.3.Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку.	1	1
282.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
283.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1

284.	ОФП	4.2. Упражнения на укрепление мышц туловища (спина, пресс и тд.).	1	1
285.	Хореографическая подготовка	7.3.Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку.	1	1
286.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
287.	СФП	5.1. Акробатические прыжки и связки на батуте.	1	1
288.	Хореографическая подготовка	7.4.Составление композиций для показательных выступлений.	1	1
289.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
290.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
291.	Техническая подготовка	6.2.Упоры (углом, высоким углом).	1	1
292.	Техническая подготовка	6.5.Акробатическое упражнение.	1	1
293.	Техническая подготовка	6.13. Вольтижные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто.	1	1
294.	Техническая подготовка	6.13. Вольтижные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто.	1	1
295.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
296.	Хореографическая подготовка	7.4.Составление композиций для показательных выступлений.	1	1
297.	Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе.	1	1
298.	ОФП	4.6.Упражнения на гимнастических снарядах.	1	1
299.	Техническая подготовка	6.13. Вольтижные упражнения: подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто.	1	1
300.	СФП	5.6.Упражнения с тренажерами (стояки, балансирования предметов).	1	1
301.	Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
302.	Теоретическая и психологическая подготовка.	3.4. Характеристика техники в спортивной акробатике. Основные сведения о техники акробатических упражнений(умение, навык) для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники акробатических элементов. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей соревнований, где выступают сильнейшие акробаты.	1	1
303.	Техническая	6.9.Равновесия на одной ноге при разных положениях ноги	1	1

		подготовка	свободной.			
304.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
305.		ОФП	4.1.Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса: подтягивание; сгибание и разгибания рук, в упоре лёжа (с изменением высоты).	1		1
306.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
307.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1		1
308.		СФП	5.2.Акробатические прыжки с баллона.	1		1
309.		Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе.	1		1
310.		Хореографическая подготовка	7.3.Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку.	1		1
311.		Теоретическая и психологическая подготовка.	3.3. Общая характеристика спортивной подготовки. Спортивные соревнования. Понятия о спортивной подготовке. Формы организации спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной подготовки. Использование технических средств и тренажерных устройств. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия. Виды спортивных соревнований. Значение спортивных соревнований для популяризации спортивной акробатики. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила и судейство соревнований.	1	1	
312.		Техническая подготовка	6.5.Акробатическое упражнение.	1		1
313.		Техническая подготовка	6.8.Стойки в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.	1		1
314.		Промежуточная аттестация	10.3.Промежуточная аттестация, опрос, выполнение акробатических комбинации	1		1
315.		Промежуточная аттестация	10.3.Промежуточная аттестация, опрос, выполнение акробатических комбинации	1	1	
316.		Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе.	1		1
317.		ОФП	4.2. Упражнения на укрепление мышц туловища (спина, пресс и тд.).	1		1
318.		Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1		1
319.		СФП	5.6.Упражнения с тренажерами (стояки, балансирования предметов).	1		1
320.		Хореографическая подготовка	7.3.Разучивание обязательных и произвольных композиций под музыку.	1		1
321.		Техническая подготовка	6.6.Перекидки.	1		1
322.		Техническая подготовка	6.10.Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с	1		1

			разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.		
323.		Техническая подготовка	6.7. Сальто вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами и количеством вращений).	1	1
324.		СФП	5.3.Акробатические прыжки с подкидных снарядов (мостик, трамплин, "минибатут").	1	1
325.		Техническая подготовка	6.10.Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1	1
326.		ОФП	4.3 Упражнения для укрепления мышц ног: приседания на одной ноге «пистолет» сериями на время; прыжки в группировке (сериями на время); Прыжки ч\з скамью (с учётом времени); впрыгивание на препятствия; прыжки через скакалку; Прыжки из глубокого приседа	1	1
327.		Техническая подготовка	6.2.Упоры (углом, высоким углом).	1	1
328.		Техническая подготовка	6.9.Равновесия на одной ноге при разных положениях ноги свободной.	1	1
329.		ОФП	4.6.Упражнения на гимнастических снарядах.	1	1
330.		Инструкторская и судейская практика	8.3.Помощь педагогам в организации и проведении соревнований.	1	1
331.		Инструкторская и судейская практика	8.3.Помощь педагогам в организации и проведении соревнований.	1	1
332.		СФП	5.4.Упражнения на тренажёрах. Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих освоению новых элементов (упражнения на тренажёрах).	1	1
333.		Техническая подготовка	6.1.Мосты, шпагаты.	1	1
334.		ОФП	4.4.Спортивные игры.	1	1
335.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
336.		Техническая подготовка	6.14. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе I взр.р. КМС и старше действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.	1	1
337.		Техническая подготовка	6.12. Упоры, стойки, равновесия (толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе.	1	1
338.		СФП	5.2.Акробатические прыжки с баллона.	1	1
339.		Техническая подготовка	6.2.Упоры (углом, высоким углом).	1	1
340.		ОФП	4.2. Упражнения на укрепление мышц туловища (спина, пресс и тд.).	1	1
341.		Техническая подготовка	6.5.Акробатическое упражнение.	1	1
342.		Техническая подготовка	6.11.Поддержки на руках, на ногах, на спине, на груди с устойчивой фиксацией позы.	1	1
343.		Техническая подготовка	6.8.Стойки в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.	1	1

344.		ОФП	4.7.Плавание до 800 м.	1		1
345.		Участие в соревнованиях	9.1.Районный турнир по спортивной акробатике памяти С.И.Красовского.	1		1
346.		Участие в соревнованиях	9.1.Районный турнир по спортивной акробатике памяти С.И.Красовского.	1		1
347.		ОФП	4.6.Упражнения на гимнастических снарядах.	1		1
348.		Техническая подготовка	6.10.Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1		1
349.		Техническая подготовка	6.7. Сальто вперед, назад, в сторону (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами и количеством вращений).	1		1
350.		СФП	5.6.Упражнения с тренажерами (стояки, балансирования предметов).	1		1
351.		Техническая подготовка	6.9.Равновесия на одной ноге при разных положениях ноги свободной.	1		1
352.		Техническая подготовка	6.10.Парные упражнения в балансировании: входы и наскоки силой, прыжком, броском и с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего, совпадающей и не совпадающей.	1		1
353.		ОФП	4.6.Упражнения на гимнастических снарядах.	1		1
354.		Техническая подготовка	6.8.Стойки в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.	1		1
355.		СФП	5.4.Упражнения на тренажерах. Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих освоению новых элементов (упражнения на тренажерах).	1		1
356.		Теоретическая и психологическая подготовка.	3.4. Характеристика техники в спортивной акробатике. Основные сведения о технике акробатических упражнений(умение, навык) для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники акробатических элементов. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей соревнований, где выступают сильнейшие акробаты.	1	1	
357.		ОФП	4.4.Спортивные игры.	1		1
358.		СФП	5.2.Акробатические прыжки с баллона.	1		1
359.		Итоговое занятие	11.1.Обсуждение итогов учебного года, самоанализ учащимися своих спортивных результатов. Личные творческие достижения учащихся. Награждение. Составление плана самоподготовки на лето.	1		1
360.		Итоговое занятие	11.1.Обсуждение итогов учебного года, самоанализ учащимися своих спортивных результатов. Личные творческие достижения учащихся. Награждение. Составление плана самоподготовки на лето.	1		1
			Всего:	360	14	346

4.2. Контрольно-измерительные материалы
Контрольные нормативы
входящей диагностики и текущего контроля
по общей физической подготовленности учащихся

Мальчики

№ п/п	Контрольные упражнения	7-8 лет			9-10 лет			11-12 лет			13-15 лет			16-17 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	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	5	3	2	7	4	3	12	8	6	14	11	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(кол-во раз)	17	10	7	22	13	10	28	18	13	36	24	20	42	31	27
2.	Наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+7	+3	+1	+8	+4	+2	+9	+5	+3	+11	+6	+4	+13	+8	+6
3.	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине(кол-во раз за 1 мин.)	35	24	21	42	32	27	46	36	32	49	39	35	50	40	36
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	160	140	130	180	160	150	215	190	170	30	210	195
5.	Челночный бег 3х10м(сек.)	9,2	10,0	10,3	8,5	9,3	9,6	7,9	8,7	9,0	7,2	7,8	8,1	6,9	7,6	7,9

Девочки

№ п/п	Контрольные упражнения	7-8 лет			9-10 лет			11-12 лет			13-15 лет			16-17 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	3 балла	2 балла	1 балл
1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	11	6	4	15	9	7	17	11	9	18	12	10	19	13	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	11	6	4	13	7	5	14	9	7	15	10	8	16	11	9
2	Наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье	+9	+5	+3	+11	+5	+3	+13	+6	+4	+15	+8	+5	+16	+9	+7

	(от уровня скамьи – см.)															
3	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине(кол-во раз за 1 мин.)	30	21	18	36	27	24	40	30	28	43	34	31	44	36	33
4	Прыжок в длину с места толком двумя ногами (см)	135	115	105	150	130	120	165	145	135	180	160	150	185	170	160
5	Челночный бег 3х10м(сек.)	9,5	10,4	10,6	8,7	9,5	9,9	8,2	9,1	9,4	8,0	8,8	9,0	7,9	8,7	8,3

Уровень освоения входящая диагностика:

Высокий –12-15 баллов

Средний – 8-11 баллов

Низкий – 0-7 баллов

Уровень освоения текущий контроль:

Высокий–13-15 баллов

Средний-8-12 баллов

Низкий – 0-7 баллов

Техника выполнения упражнений:

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)

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.

Засчитывается максимальное количество правильно выполненных подтягиваний.

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа выполняется из исходного положения: упор лёжа 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.

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.

2. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)

Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

По команде учащийся 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 «+ ».

3. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)

Выполняется из исходного положения: лёжа на спине, на гимнастическом мате, без смещения (поднимание таза) таза

руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

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

один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. 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.

5. Челночный бег 3x10м (сек.)

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 забег в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Промежуточная аттестация.

Форма проведения промежуточной аттестации:

1. Выполнение комплекса акробатических элементов, которые выбираются из приведенного ниже списка в количестве – 5 упражнений.
2. Проверка теоретических знаний учащихся проходит в форме опроса по темам (представлены ниже по годам обучения).

Результаты учащихся фиксируются в протоколе для сравнительного анализа с результатами входящей диагностики.

Проверка теоретических знаний учащихся проходит в форме опроса по темам:

1 год обучения

1. Краткий обзор возникновения и развития акробатики. Традиции клуба акробатики «Королева риска».
2. Требования к спортивной форме. Обувь, одежда, инвентарь акробата.
3. ЗОЖ: режим дня, гигиена спортсмена, вред курения, наркотиков, алкоголя, использования естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания. Роль белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании.
4. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Способы (методики) психологической настройки перед соревнованиями.

2-3 год обучения

1. Приемы страховки при работе на спортивном оборудовании. Профилактика спортивных травм.
2. Влияние занятий акробатикой на организм человека (костную систему, мышцы, связочный аппарат, сердечно-сосудистую систему).
3. Терминология акробатики, правила соревнований, составление и

- описание соревновательных упражнений.
4. Цикличность тренировочного процесса (подготовительный, соревновательный и переходный периоды).

Критерии оценивания:

- 3 балла – теоретические знания сформированы полностью.
- 2 балла – теоретические знания сформированы не достаточно полно.
- 1 балл – теоретические знания не сформированы.

Акробатические элементы.

Учащийся самостоятельно составляет акробатическую композицию из 5 элементов (на выбор) и представляет её для оценивания.

1. Упражнения на силу и равновесие:

- «затяжка» одной,
- «затяжка» двумя,
- «фронтальное равновесие»,
- «крокодил», «крокодил» на одной руке;
- "угол" ноги врозь, ноги вместе,
- из стойки на руках опуститься в "угол" ноги врозь, ноги вместе,
- "Угол" - стойка на руках - "угол" (силой, на полу и спец.тренажере)
- Стойка на руках - "крокодил" на полу и спец.тренажере
- Стойка на руках, поворот 180^0 - 360^0 – переход в кувырок, в перекидку – назад, вперед,
- Стойка силой ноги врозь, «мексиканка», «кольцо двумя»;
- Стойка прогнувшись (мексиканка) на предплечьях,
- Стойка на предплечьях ноги вместе, в полушпагате, в шпагате
- Из "шпагата" переход в стойку на руках - кувырок вперед или перекидка.

2. Элементы на гибкость:

- «Перекидка» вперед, назад с двух на две ноги, на одну ногу;
- «Перекидка» в сед; из седа;
- «Перекидка» вперед, назад в шпагат,
- «диаמיד»;
- перекидка вперед с предплечий в шпагат,
- перекидка вперед - назад со сменой ног);

3. Акробатические элементы:

- Кувырок назад с прямых ног, в стойку на руках;
- «Подъем» разгибом - "кувырок"
- «Кувырок» - "фляк" - "кувырок"

4. Акробатические прыжки с разбега:

- рондат-фляк,
- сальто,
- "сальто" вперед;
- маховое "сальто", боком
- рондат" - "сальто" назад; "рондат" - "сальто" назад на колено.

- "рондат" - "фляк" - "темповое" - "фляк",
- "Переворот" боком (колесо) - "рондат" - "фляк";
- "рондат" - "фляк" - "фляк" - "фляк";
- "рондат" - "фляк" - "сальто" назад в группировке.
- Сальто прогнувшись (маховое),
- «рондат» сальто прогнувшись с поворотом на 180.

5. Элемент в позу:

- Переворот вперед, на колено,
- "фляк" на колено;
- "фляк" в шпагат;
- "фляк" с перекатом на грудь,
- "фляк" в стойку на голове;
- "фляк" с поворотом на 180 градусов в сед,
- "фляк" в стойку на руках (с добавлением поворотов в стойке).
- «Сальто» назад на колено

6. Шпагаты.

- Правый
- Левый
- Поперечный

7. Прыжки на батуте:

- повороты на 360, 540 градусов в различных плоскостях,
- "сальто" вперед - назад в группировке;
- "фляк" - "сальто" назад в группировке,
- "сальто" назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов;
- "сальто" назад в группировке в темпе 3-4 раза,
- (маховое), сальто боком с двух-трех шагов);

**Критерии оценивания за техническое выполнение
(баллы выставляются за каждый акробатический элемент)**

Высокий уровень, 3 балла – акробатические элементы выполнены без ошибок или с мелкими ошибками, сбавка 0,1 б.:

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

Средний уровень, 2 балла – допущены значительные ошибки, сбавка 0,3 балла:

- 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, сбавка 0,5 балла:

- 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».

Итоговые критерии оценивания за техническое выполнение акробатической комбинации:

13-15 баллов - **высокий**; 8-12 баллов - **средний**; 0-7 баллов - **низкий**.

Критерии оценивания за артистизм и общее впечатление

Высокий уровень, 3 балла:

- эмоциональная выразительность;
- умение создать определённый образ;
- соответствие выразительных средств данному образу;
- безупречный внешний вид.

Средний уровень, 2 балла:

- недостаточная эмоциональная выразительность в некоторых частях;
- неумение выдержать образ до конца упражнения;
- несоответствие некоторых выразительных средств данному образу.

Низкий уровень, 1 балл:

- отсутствие эмоциональной выразительности;
- несоответствие внешнего вида данному образу;
- неумение войти в образ.

Невыполнение, 0 баллов:

- неопрятный внешний вид;
- неконтролируемое эмоциональное состояние;
- недопустимые мимика и жесты.

Баллы за артистизм выставляются за всю представленную акробатическую комбинацию (максимально – 3 балла).

Промежуточная аттестация.

Уровень освоения:

Высокий – 17-21 баллов; Средний – 10-16 балла; Низкий – 0-9 баллов

Протокол
промежуточной аттестации учащихся
по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной
общеразвивающей программе
«Парно-групповая акробатика»

Дата проведения:

Тема:

Год обучения:

№ группы:

Форма оценки результатов _____
 (зачет, балльная система)

№	Ф.И. учащегося	Разделы, темы программы			Итого (кол.-во баллов)	Общий уровень освоения программы (В, С, Н)	Результ. входящей диагност.	Динамика (ув.,сн,сх)
		Знание терминологии	Техника исполнения	Артистизм				
1.								
2.								
3.								

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., %

«С» - чел., %

«Н» - чел., %

По результатам итоговой аттестации: (выбрать)

_____ учащихся окончили обучение по программе

_____ учащихся оставлены на повторный курс обучения по программе

Подпись педагога
 дополнительного образования

Расшифровка подписи (ФИО)

Диагностическая карта формирования универсальных учебных действий учащихся

№	Ф.И. учащегося	Познавательные универсальные учебные действия (учащийся научится)											Общий балл	
		<i>Самостоятельно анализировать, сравнивать, группировать информацию</i>			<i>Находить ответы на вопросы, решать проблемы, возникающие в процессе учебного занятия</i>			<i>Передавать содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде</i>			<i>Планировать свою работу по овладению новыми двигательными навыками</i>			
		Самостоятельно анализирует 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 передать	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
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	
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	
		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			
		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 учащимися и педагогом	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 деятельности	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			
	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	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 периодических изданий)	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													

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

Профессии в области акробатики

1. Отличные перспективы на карьерный рост. Так акробат может стать не только профессиональным тренером, но и руководителем цирка или акробатической школы.
2. Высокий уровень дохода, особенно, когда акробат параллельно проводит обучение юных талантов.
3. В профессию могут прийти даже дети, имеющие физическую и психологическую предрасположенность к данной профессии.
4. Гастроли и путешествия в разные города и страны.
5. Быстрая самореализация.
6. Отсутствует надобность получать высшее образование, достаточно циркового училища.
7. Спортивный врач- специалист, который следит за здоровьем спортсменов, готовит их к соревнованиям, при необходимости оказывает им медицинскую помощь и помогает реабилитироваться после травм и болезней. Спортивной медицине можно учиться как в медицинских вузах (специальности "Лечебная физкультура и спортивная медицина", "Восстановительная медицина"), так и в университете физической культуры (специальности лечебной физкультуры, массажа и реабилитации; спортивной медицины; теории и методики адаптивной физической культуры).
8. Спортивный комментатор - журналист, который в режиме реального времени освещает события матча, турнира и любых соревнований. Если посмотреть шире, то спортивная журналистика включает и редакторов, и корреспондентов, и телерадиоведущих, которые пишут, ведут спортивные передачи и снимают репортажи со спортивных матчей. Спортивная журналистика - это творческая и интересная работа с ненормированным графиком. Специалистам этой области, кроме любви к спорту, понадобятся грамотная речь, владение инфостилем и чувство юмора.
9. Тренер - спортивный тренер может работать с профессиональными спортсменами, воспитывать детей в спортшколах или работать со взрослыми в любительском спорте. Свои команды по футболу и хоккею престижно иметь и крупным корпорациям, поэтому тренеры остаются всегда востребованными. Хорошего тренера отличает авторитетность, ответственность, способность к творчеству и умение противостоять давлению со стороны.
10. Спортивный психолог - для успехов на соревнованиях спортсмену нужны не только крепкое здоровье, физическое сила и мастерство. Огромную роль в спортивной борьбе играет сила воли и мотивация. За психологическое здоровье спортсменов или команды в целом, за адаптацию новых игроков отвечает спортивный психолог

11. Спортивный судья - спортивный судья, арбитр или рефери следит за ходом игры или соревнования, контролирует выполнение игроками правил, следит за спортивной этикой. В неигровых видах спорта судья оценивает уровень мастерства спортсменов и награждает победителей. Обычно на соревнованиях работает команда из судей разных категорий и с разными сферами ответственности (главный, линейный, полевой и т.д.).
12. Фитнес-тренер - какими качествами должен обладать фитнес-тренер? Во-первых, он должен вести здоровый образ жизни и быть образцом для подражания в спорте. Во-вторых, знать анатомию, физиологию, нутрициологию, диетологию человека, потому что спорт невозможен без научного подхода. В-третьих, изучить технику безопасности во время занятий физкультурой, чтобы не пришлось применять знания по оказанию первой помощи, если на клиента упала штанга. В-четвертых, быть коммуникабельным и позитивно смотреть на мир, потому что к фитнес-тренеру приходят не только за фигурой, но и за отличным настроением.
13. Спортивный менеджер – это квалифицированный специалист в области спорта. Основной его задачей служит организация спортивных мероприятий и курирование работы спортивных кружков. Менеджер обладает колоссальными навыками в спортивной деятельности.

План работы с родителями на 2023 – 2024 учебный год

Организация совместной деятельности с родителями			Взаимодействие с родителями		
Форма	Содержание деятельности	Результат	Форма	Содержание деятельности	Результат
СЕНТЯБРЬ					
День открытых дверей	Организация и проведение публичного открытого отчета объединения и работы педагога.	Создание атмосферы сотворчества и содружества участников образовательного процесса. Поддержка традиций детского объединения. Привлечение родителей к воспитательному процессу.	Информационный стенд	Оформление информационного стенда о работе объединения, фотостенда.	Знакомство родителей с нормативными документами ЦДТ. Знакомство родителей с жизнью детей в объединении.
			Организационное родительское собрание	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной-общеразвивающей программой. Цели и задачи на учебный год. Правила посещения занятий. Составление плана совместной деятельности	Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс, создание атмосферы сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям
ОКТЯБРЬ					
«Посвящения в акробаты»	Разработка сценария. Посвятить в юные акробаты учащихся 1-го года обучения.	Внедрение актуальных и перспективных традиций жизнедеятельности СКА.	Анкетирование родителей	Заполнение анкет. Выявление удовлетворённости качеством образовательного процесса и качеством его результатов.	Выявление проблемных моментов, внесение корректировок в план воспитательной работы
НОЯБРЬ					
«Мы за ЗОЖ»	Участие родителей и учащихся в праздничной программе, посвященной Всемирному Дню здоровья.	Активизация работы по активному семейному досугу. Создание атмосферы сотрудничества, творчества, формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям и общению, формирование коммуникативных навыков и культуры общения, умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми	Организационные родительские собрания по участию в соревнованиях.	Ознакомление с положением соревнований, правила участия.	Выявление одарённых и талантливых детей, развитие творческих способностей, формирование стремления к самосовершенствованию и самореализации учащихся, формирование семейных ценностей.
ДЕКАБРЬ					
«Мастера импровизации»	Разработка сценария. Участие родителей и учащихся в праздничной программе, посвященной Новому году. Чаепитие.	Стимулирование творческой, познавательной активности учащихся и родителей в детском объединении. Создание атмосферы сотрудничества, творчества, формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям	Индивидуальные собеседования	Различные вопросы, связанные с личностными особенностями учащихся, их темпов развития, взаимоотношений в коллективе.	Родители должны получить в результате беседы новые знания по вопросам обучения и воспитания, беседа должна пробуждать у родителей интерес к педагогическим проблемам, повышать чувство ответственности за воспитание детей. Создание атмосферы сотрудничества,

		и общению, формирование коммуникативных навыков и культуры общения, умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми.			доверия, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию.
ЯНВАРЬ					
Выход на турбазу «Веждино»	Прогулка на лыжах по лесу Спортивные и туристические эстафеты, преодоление полосы препятствий.	Совместная организация активного отдыха, воспитание духовно-нравственных качеств. Приобретение опыта экологической культуры и бережного отношения к природе.	Консультации	Ведение журнала консультаций по различным вопросам: - развитие индивидуальных способностей; - формирование коммуникативных навыков; - культура поведения на занятиях и мероприятиях; - взаимоотношения в детском коллективе; - составление портфолио; - необходимость соблюдения режима дня, - здоровое питание, - профилактика асоциального поведения; - профилактика курения, алкоголизма и наркомании; - совместный спортивный отдых с детьми.	Создание атмосферы сотрудничества, доверия, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию и здоровому образу жизни
ФЕВРАЛЬ					
Конкурсно-развлекательная программа «Удальцы-молодцы»	Разработка сценария, подготовка спортивного инвентаря. Активное участие в конкурсах и эстафетах. Прохождение спортивных заданий.	Активизация работы по активному семейному досугу. Потребность в здоровом образе жизни. Развитие коммуникативных качеств, взаимовыручки, взаимопонимания.	Анкетирование родителей	Заполнение анкет. Выявление удовлетворённости качеством образовательного процесса и качеством его результатов.	Выявление проблемных моментов, внесение корректировок в план воспитательной работы
МАРТ					
Конкурсная программа «Моя мама- моя радость»	Разработка сценария, подготовка конкурсов и поздравительных выступлений, оформление спортзала. Участие родителей и учащихся в праздничной программе в составе семейных коллективов.	Создание атмосферы сотрудничества, творчества, формирование положительной мотивации ребёнка к семейным ценностям, формирование коммуникативных навыков и культуры общения, умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми.	Организационные родительские собрания по участию в соревнованиях.	Ознакомление с положением соревнований, правила участия.	Выявление одарённых и талантливых детей, развитие творческих способностей, формирование стремления к самосовершенствованию и самореализации учащихся, формирование семейных ценностей.
АПРЕЛЬ					

Фестиваль семейных команд по ГТО	Подготовка и привлечение детей и родителей к участию.	Пропаганда традиционных семейных ценностей, здорового образа жизни. Активизация работы по активному семейному досугу. Формирование гражданской и патриотической позиции. Поощрение семей, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.	Родительское собрание.	Промежуточные результаты освоения программы.	Создание атмосферы сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию и самореализации.
МАЙ					
Выход на турбазу «Вежино»	Поход на природу. Спортивные и туристические эстафеты, преодоление полосы препятствий.	Совместная организация активного отдыха, воспитание духовно-нравственных качеств. Приобретение опыта экологической культуры и бережного отношения к природе.	Итоговое родительское собрание	Результаты освоения программного материала за учебный год. Рост личных достижений учащегося. Планирование летнего оздоровительного отдыха.	Создание атмосферы сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию и самореализации.

План работы родительского комитета на 2023 – 2024 учебный год

Месяц	Работа родительского комитета
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> - отчет род. комитета о работе в 2022-2023 уч.году -выбор родительского комитета на новый учебный год - ознакомить с планом работы на 2023-2024 уч.г - утвердить план работы на год - работа со спонсорами - ремонт батутов, - оформление пьедестал почета, - обновление «фото галереи», - приобретение информационного стенда «Уголок безопасности».
Октябрь	<p>Заседание род. комитета :</p> <ul style="list-style-type: none"> - организации и проведению соревнований в учебном году, распределение разовых поручений на соревнования - работа со спонсорами: для проведения Первенства по ОФП и СФП «Крепыш», выездов на соревнования - приобретение табличек на двери: «Женская раздевалка», «Мужская раздевалка», «Гардероб», - приобретение реквизитов на соревнования. <p>Заседание оргкомитета по проведению первенства ЦДТ по ОФП и СФП «Крепыш»</p>
Ноябрь	<p>Заседание род. комитета:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организация и проведение новогоднего утренника в клубе, - подарки, место проведения, - клуб выходного дня «Зеленецкие Альпы», «Веждино» <p>Заседание оргкомитета по организации и проведению новогоднего утренника в клубе</p>
Декабрь	<p>Заседание род. комитета:</p> <ul style="list-style-type: none"> -отчет род. комитета за 1 полугодие уч. года - выезд на базу «Русские горки» - работа со спонсорами - выезд на соревнования во 2 полугодие
Январь	<p>Заседание род.комитета:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выход на лыжную базу -пошив костюмом для показательных выступлений -приобретение весов для взвешивания спортсменов <p>Заседание оргкомитета по проведению первенства ЦДТ по спортивной акробатике «Метелица»</p>
Февраль	<p>Заседание род.комитета:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выезд на соревнования -организация летнего отдыха -выездные сборы
Март	<p>Заседание оргкомитета по проведению:</p> <ul style="list-style-type: none"> - открытого турнира памяти С.И. Красовского - праздника «Посвящение в акробаты»
Апрель	<p>Заседание оргкомитета по организации и проведению итогового мероприятия в клубе;</p>

	- летний отдых 2023 года
Май	Итоговое заседание: анализ работы за год, планы на следующий учебный год

Перспективный план взаимодействия с родителями на 2023 – 2024 год

Месяц	Совместные мероприятия	Стендовые консультации	Советы специалиста	Индивидуальные консультации
Сентябрь	Организационное родительское собрание	«Психологические и возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста». «Правила поведения в спортивном зале».	«Спортивная форма на занятиях» «Рост и фактура» «Сколько надо тренироваться»	развитие индивидуальных физических качеств учащегося;
Октябрь	Совместное мероприятие	«Как правильно выполнять домашнее задание», «Ребёнок и компьютер».	«Укрепляем иммунитет»	формирование волевых качеств; - формирование коммуникативных навыков;
Ноябрь	День открытых дверей Первенство МАУДО «ЦДТ» по ОФП и СФП «КРЕПЫШ»		«Как избавить ребёнка от страхов?» «Правильное питание залог здоровья»	- психологическая подготовка к соревнованиям;
Декабрь	Совместное мероприятие Новогодний утренник в клубе, Выезд на «Зеленецкие Альпы»	Памятка для родителей: «Как составить портфолио» «Профилактика гриппа и ОРВИ»	«Как воспитывать у детей самостоятельность» «10 важных правил как защитить здоровье детей зимой»	- культура поведения на занятиях и соревнованиях; - составление портфолио;
Январь	Совместное мероприятие «Лыжня зовёт», «Русские горки»	«Зимние игры и развлечения» Растяжка с родителями	«Роль семьи в воспитании детей». «Один ребенок в семье, как не вырастить эгоиста».	- необходимость соблюдения режима дня, режима тренировок и отдыха; - здоровое питание, закаливание;
Февраль	Развлекательный конкурс	«Роль семьи в физическом	«Профилактика детского	- взаимоотношения в

	«Удальцы-молодцы» Организация Первенства МАУДО «ЦДТ» по спортивной акробатике «Метелица»	воспитании ребенка»	травматизма». «Здоровье детей зимой»	детском коллективе;
Март	Совместное мероприятие «Моя мама - моя радость» развлекательная программа, посвященная Международному женскому дню	«Как предупредить весенний авитаминоз». «Витаминотерапия»	«Гибкость и растяжка в любом возрасте»	- спортивная реабилитация, релаксация;
Апрель	Совместное мероприятие Программа, посвященная Всемирному Дню здоровья «Веселые старты», «Посвящение в акробаты». Организация открытого турнира по спортивной акробатике памяти С.И. Красовского	«Бег: мифы и реальность»	«Ребенок и дорога. Правила поведения на улицах города».	- профилактика курения, алкоголизма и наркомании;
Май	Совместное итоговое мероприятие клуба Итоговое родительское собрание «Подведение итогов года. Наши достижения.	«Семейный климат» «Чем заняться детям летом?» «Растяжка с математикой»	«Как снять эмоциональное напряжение у детей»	- профилактика асоциального поведения; - совместный спортивныйотдых с детьми. - как организовать самоконтроль при выполнении д/з на лето

План воспитательной работы на 2023 – 2024 учебный год

Направления	Название мероприятия	Сроки
Лидер	- Беседа и просмотр презентации: «Знакомство с профессией хореограф. Особенности трудовой деятельности»	Сентябрь
Здоровое поколение	<ul style="list-style-type: none"> - Поездка на турбазу «Парма» (выезд осуществляется совместно с родителями) - Выход на каток «Северная Олимпия» (выход осуществляется совместно с родителями) - Выход на лыжную базу (выход осуществляется совместно с родителями) - Конкурс творческих работ «Мы любим спорт и ГТО!» 	Ноябрь, март Декабрь
Азбука безопасности	<p>Профилактические мероприятия по программе воспитания, социализации и творческого развития учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Дети-дорога-безопасность» - «В стране дорожных знаков» - «У ПДД каникул нет» - «Безопасность на дороге» - «Безопасность людей на водных объектах в осенне-зимний период» - «Безопасность на дороге» - «Безопасность людей на водных объектах в весенний период» - «Будь осторожен на воде!» - «Пожары и поджоги. Не играй с огнем» - по предупреждению пожароопасной ситуации в период новогодних каникул - «Будь осторожен!» познавательный урок по предупреждению пожароопасной ситуации в весенний период. 	В течение года
Доброе сердце	<p>Мероприятия по программе воспитания, социализации и творческого развития учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Социально-благотворительная акция «Портфель другу» - Социально-благотворительная акция «НАДЕЖДА» - Акция «Память» - Социальная акция «Подари детям книгу» - Акция "Георгиевская ленточка" - Социальная акция «Подари детям лето» по сбору игрушек и книг для детей, находящихся в ТЖС - Инклюзивный фестиваль «С верой, надеждой, любовью!», посвященный Международному Дню инвалидов 	В течение года
Семейный очаг	<ul style="list-style-type: none"> - Поездка на турбазу «Парма» (выезд осуществляется совместно с родителями) - Выход на каток «Северная Олимпия» (выход осуществляется совместно с родителями) - Выход на лыжную базу (выход осуществляется совместно с родителями) - Новогодний утренник в группах совместно с родителями 	Ноябрь-декабрь, март-апрель
Гражданин России	<p>Мероприятия по программе воспитания, социализации и творческого развития учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Посещение музея Боевой Славы МАУДО «ЦДТ» - Участие в мероприятиях, посвящённых 9 мая 	Апрель, май
Зеленая планета	<p>Мероприятия по программе воспитания, социализации и творческого развития учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Акция «Птичья столовая» 	В течение года

	- Акция «Сдай крышки – помоги планете и детям»	
Будущее в настоящем	Профилактические мероприятия по программе воспитания, социализации и творческого развития учащихся: - Профилактические беседы с учащимися «Правовой урок» - Профилактические беседы с учащимися «Негативное отношение к правонарушениям, преступлениям, асоциальному поведению, употреблению ПАВ»	В течение года