

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа Чернянского района Белгородской области»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

Введено в действие
Приказом № 107
от «30» августа 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Притулина Н.Ф.
«30» августа 2019 г.

**«ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ
(ПРЫЖКИ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ)»
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Срок реализации: 10 лет

Направленность:

физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Разработчики программы:

Мандорощенко Н.И., инструктор-методист

Притулина Н.С., тренер-преподаватель

Рецензенты:

Архипов П.И., методист Чернянского

межмуниципального методического центра

Притулина Н.Ф., директор МБУ ДО ДЮСШ

пгт. Чернянка
2020 год

Разработчики программы:

Мандрощенко Наталья Ивановна, инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ

Притулина Наталья Сергеевна, тренер-преподаватель первой квалификационной категории МБУ ДО ДЮСШ

Рецензенты:

Архипов Павел Иванович - методист Чернянского межмуниципального методического центра;

Притулина Наталья Федоровна – директор МБУ ДО ДЮСШ, высшей квалификационной категории, Почетный работник общего образования Российской Федерации.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по прыжкам на батуте (прыжкам на акробатической дорожке) в МБУДО «ДЮСШ Чернянского района Белгородской области».

Программа раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
1.1 Календарный учебный график	11
1.2 План учебного процесса	11
1.3 Расписание учебных занятий	15
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	15
2.1.1 ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	15
Общая физическая подготовка	20
Общая и специальная физическая подготовка	30
Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	34
Основы профессионального самоопределения	46
2.1.2 ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	47
Различные виды спорта и подвижные игры	47
Специальные навыки	54
Хореографическая подготовка	55
Судейская подготовка	58
2.1.3 ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	67
2.1.4 САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	68
2.1.5 АТТЕСТАЦИЯ (промежуточная и итоговая)	68
2.2 ОБЪЁМ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК	79
2.3 МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ	121
2.4 ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	123
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	125
Приложение 1. Перечень оборудования и инвентаря	126
Приложение 2. Календарь соревнований по прыжкам на АКД на 2020 – 2021 учебный год	127

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по виду спорта «Прыжки на батуте (прыжки на акробатической дорожке)» (далее – Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Чернянского района Белгородской области» (далее – учреждение) разработана в соответствии с федеральным государственным требованием к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.11.2018 года (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 04.02.2019 года, регистрационный № 53679), требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте № 20 от 19.01.2018 года.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель программы: выполнение требований к уровню физической подготовленности обучающихся по виду спорта «прыжки на батуте (акробатической дорожке)», освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в обществе, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков по виду спорта «Плавание»;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и организации высшего образования, реализующие образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта

Прыжки на батуте – олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в индивидуальных и командных соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов на специальных снарядах, посредством использования упругой деформации опоры и выполнения серии высоких сложно-координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

Прыжки на батуте – вид спорта, включающий в себя следующие спортивные дисциплины:

- индивидуальные прыжки на батуте;
- синхронные прыжки на батуте;
- прыжки на акробатической дорожке;
- прыжки на двойном минитрампе.

В прыжках на акробатической дорожке спортсмены исполняют серии прыжков с передним, задним или боковым вращением ритмично с рук на ноги и с ног на ноги с постоянной скоростью без остановок и промежуточных шагов. Акробатическая комбинация должна выполняться с хорошей координацией, техникой и сохранением начального темпа.

Занятия данным видом спорта способствует приобретению и развитию гибкости тела, приведению в норму веса и сопротивляемости организма заболеваниям. Ещё одно свойство, развивающиеся у человека, занимающегося прыжками на батуте (прыжками на АКД) – быстрота реакции и совершенная координация. Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие акробатические элементы, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организованную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности (оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитание физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности, рост объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется, соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок, одновременное развитие отдельных качеств и возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого).

Современные прыжки на батуте (прыжки на АКД) развиваются быстрыми темпами, постоянно повышаются требования к физической, технической, тактической и психологической подготовленности прыгунов (акробатов), их моральным качествам. Всё это требует постоянного поиска наиболее эффективных средств, методов тренировки и восстановления, рационального комплекса планирования, совершенствования форм и методов воспитательной работы.

С целью всестороннего развития личности, выявления спортивно-одарённых детей и профессиональной ориентации для сферы физической культуры и спорта составлена предпрофессиональная программа «Прыжки на батуте (прыжки на акробатической дорожке)».

Программа разработана с учетом:

- особенностей реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, методы контроля в соответствии федерального стандарта по прыжкам на батуте, Единой всероссийской спортивной классификацией,
- возрастных, психофизических индивидуальных, в том числе гендерных, особенностей обучающихся,
- специфики работы учреждения.

Программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые предметные области, отвечающие современным требованиям к

виду спорта «Прыжки на батуте (прыжки на акробатической дорожке)» на всех уровнях сложности.

При написании программы были адаптированы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке прыгунов (акробатов), полученные на основе анализа наблюдений за обучающимися детско-юношеской спортивной школы. Изменены режимы тренировочной работы, критерии отбора детей с 6-ти летнего возраста, планы-графики распределения учебных часов, контрольно-переводные нормативы.

Программа предусматривает два уровня сложности:

- базовый уровень – до 6 лет обучения;
- углубленный – до 4 лет.

Срок обучения по программе – 10 лет.

Учреждение имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки.

Минимальный возраст для зачисления на обучение – 6 лет.

Минимальное количество обучающихся в группах по уровням сложности:

- базовый уровень (1–3 года обучения) – 10 человек;
- базовый уровень (4–6 года обучения) – 8 человек;
- углубленный уровень – 4 человека.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями, хореографами и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Дополнительно к основному тренеру-преподавателю могут привлекаться другие тренеры-преподаватели и работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс (тренеры-преподаватели по хореографии, тренеры-преподаватели по общей и специальной физической подготовке, педагоги-психологи и пр.) при условии их одновременной работы с обучающимися.

Базовый уровень сложности образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей.

Обязательные предметные области базового уровня сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка
- вид спорта (техническая и тактическая подготовка).

Вариативные предметные области базового уровня сложности:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- хореографическая подготовка;
- специальные навыки (акробатические элементы);
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень сложности образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей.

Обязательные предметные области углубленного уровня сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта (техническая и тактическая подготовка);
- основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области углубленного уровня сложности:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка
- развитие творческого мышления;
- хореографическая подготовка;
- специальные навыки (сложнокоординационные элементы);
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путём проведения занятий тренером-преподавателем.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровневой сложности образовательной программы учебным планом предусматривается объём времени, выделяемый на самостоятельную работу по каждой предметной области.

На каждом этапе подготовки реализуются конкретные задачи.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах и на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте (акробатической дорожке), указаны в таблице 1.

Таблица 1.

Продолжительность обучения, возраст и количество обучающихся по дополнительной предпрофессиональной программе уровневой сложности по прыжкам на батуте (акробатической дорожке)

Наименования уровня	Период обучения (год)	Возраст для зачисления (лет)	Наполняемость в группе (человек)	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке к концу года
Базовый уровень сложности	1	6	10 – 15	6	Выполнение норм ОФП, СФП
	2	7	10 – 15	6	Выполнение норм ОФП, СФП, III юношеский разряд
	3	8	10 – 15	8	Выполнение норм ОФП, СФП, II юношеский разряд
	4	9	8 – 14	8	Выполнение норм ОФП, СФП, I юношеский разряд
	5	10	8 – 14	10	Выполнение норм ОФП, СФП, III спортивный разряд
	6	11	8 – 12	10	Выполнение норм ОФП, СФП, II спортивный разряд
Углубленный уровень сложности	1	12	5 – 10	12	Выполнение норм ОФП, СФП, ТТП, I спортивный разряд
	2	13	5 – 10	12	Выполнение норм ОФП, СФП, ТТП, I спортивный разряд, КМС
	3	14 – 15	3 – 4	14	Выполнение норм ОФП, СФП, ТТП, КМС
	4	16 – 18	3 – 4	14	Выполнение норм ОФП, СФП, ТТП, КМС

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

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

- знание истории развития спорта «прыжки на батуте»;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

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

- знание истории развития вида спорта «прыжки на батуте»;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта «прыжки на батуте»;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по прыжкам на батуте, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияние на спортсмена занятий прыжками на батуте (акробатической дорожке);
- знание основ спортивного питания.

В области «общая физическая подготовка» для базового уровня сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных и общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе.

В области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по прыжкам на батуте (акробатической дорожке);
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий прыжками на батуте (акробатической дорожке).

В области «вид спорта» (прыжки на батуте (акробатической дорожке)) (техническая и тактическая подготовка) для базового уровня сложности:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой прыжков на батуте (акробатической дорожке);
- овладение основами техники и тактики прыжков на батуте (акробатической дорожке);
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке по виду спорта «прыжки на батуте (акробатической дорожке)»;
- знание требований техники безопасности при занятиях прыжками на батуте (акробатической дорожке);
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства соревнований по виду спорта «прыжки на батуте (акробатической дорожке)»;
- выполнение спортивных разрядов, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией Российской Федерации в соответствии возраста на официальных соревнованиях:
 - третий юношеский спортивный разряд;
 - второй юношеский спортивный разряд;
 - первый юношеский спортивный разряд;
 - третий спортивный разряд.

В области «вид спорта» (прыжки на батуте (акробатической дорожке)) (техническая и тактическая подготовка) для углубленного уровня сложности:

- обучение и совершенствование техники и тактики прыжков на батуте (акробатической дорожке);
- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте (акробатической дорожке)»;
- формирование мотиваций к занятиям прыжками на батуте (акробатической дорожке);
- знание официальных правил соревнований и правил судейства по прыжкам на батуте (акробатической дорожке);
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- выполнение спортивных разрядов, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией Российской Федерации в соответствии возраста на официальных соревнованиях:
 - второй спортивный разряд;
 - первый спортивный разряд;
 - кандидат в мастера спорта.

В области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня сложности:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

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

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами прыжков на батуте (акробатической дорожке) и подвижных игр;
- умение развивать физические качества, необходимые для занятий прыжками на батуте (акробатической дорожке) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В области «судейская подготовка» для углубленного уровня сложности:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного её применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение классификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по прыжкам на батуте (акробатической дорожке).

В области «хореография» для базового и углубленного уровней сложности:

- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, сопутствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в прыжках на батуте (акробатической дорожке);
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности и выразительности.

В области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней сложности:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для прыжков на батуте (акробатической дорожке) специальными навыками;
- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в прыжках на батуте (акробатической дорожке);
- умение выполнять акробатические связки соревновательных упражнений;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

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

- знание устройства спортивного и специального оборудования по прыжкам на батуте (акробатической дорожке);
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября. Учебный план разработан из расчёта 46 недель в учебном году. Учебный план определяет последовательность освоения содержания программы по годам обучения, объём часов по каждой предметной области.

Учебный план является неотъемлемой частью программы, определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении и включает в себя:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации.

Расписание учебных занятий утверждается ежегодно приказом директора учреждения.

1.1. План учебного процесса

Таблица 3.

Соотношение объемов обучения по предметным областям к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	10
1.2	Общая физическая подготовка	30	
1.3	Общая и специальная физическая подготовка		20
1.4	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	30	15
1.5	Основы профессионального самоопределения		15
2	Вариативные предметные области		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5	5
2.2	Специальные навыки	20	20
2.3	Хореографическая подготовка	5	5
2.4	Судейская подготовка		5

Таблица 4.

1.2. Учебный план

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения																			
		базовый уровень												углубленный уровень							
		1-й год (4 часа)	1-й год (6 часов)	2-й год (4 часа)	2-й год (6 часов)	3-й год (6 часов)	3-й год (8 часов)	4-й год (6 часов)	4-й год (8 часов)	5-й год (8 часов)	5-й год (10 часов)	6-й год (8 часов)	6-й год (10 часов)	1-й год (10 часов)	1-й год (12 часов)	2-й год (10 часов)	2-й год (12 часов)	3-й год (12 часов)	3-й год (14 часов)	4-й год (12 часов)	4-й год (14 часов)
1	Обязательные предметные области	122	189	122	189	187	252	187	252	252	314	252	314	278	336	278	336	336	394	336	394
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	18	27	18	27	27	36	27	36	36	46	36	46	46	56	46	56	56	66	56	66
1.2	Общая физическая подготовка	52	81	52	81	80	108	80	108	108	134	108	134								
1.3	Общая и специальная физическая подготовка													92	112	92	112	112	132	112	132
1.4	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	52	81	52	81	80	108	80	108	108	134	108	134	70	84	70	84	84	98	84	98
1.5	Основы профессионального самоопределения													70	84	70	84	84	98	84	98
2	Вариативные предметные области	57	82	57	82	81	108	81	108	108	138	108	138	161	195	161	195	195	229	195	229
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	11	14	11	14	14	18	14	18	18	23	18	23	23	28	23	28	28	33	28	33
2.2	Специальные навыки: • акробатические элементы	35	54	35	54	53	72	53	72	72	92	72	92								

	• сложнокоординационные элементы													92	111	92	111	111	130	111	130
2.3	Хореографическая подготовка	11	14	11	14	14	18	14	18	18	23	18	23	23	28	23	28	28	33	28	33
2.4	Судейская подготовка													23	28	23	28	28	33	28	33
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	12							
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время																			
5	Аттестация	3	3	3	3	6	9														
5.1	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6
5.2	Итоговый контроль	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
<i>Количество часов в неделю</i>		<i>4</i>	<i>6</i>	<i>4</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>8</i>	<i>6</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>10</i>	<i>8</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>12</i>	<i>10</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>14</i>	<i>12</i>	<i>14</i>
Общий объём учебной нагрузки (в часах)		184	276	184	276	276	368	276	368	368	460	368	460	460	552	460	552	552	644	552	644
План учебного процесса рассчитан на 46 рабочих недель в учебном году																					

План учебного процесса (min количество часов в неделю)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения										
				теоретические	практические	промежуточ ная	итоговая	базовый уровень						углубленный уровень				
								1-й год (4 часа)	2-й год (4 часа)	3-й год (6 часов)	4-й год (6 часов)	5-й год (8 часов)	6-й год (8 часов)	1-й год (10 часов)	2-й год (10 часов)	3-й год (12 часов)	4-й год (12 часов)	
1	Обязательные предметные области	2350	в режиме учебных занятий и в каникулярное время	366	1984			122	122	187	187	252	252	278	278	336	336	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	366		366			18	18	27	27	36	36	46	46	56	56		
1.2	Общая физическая подготовка	684			684		52	52	80	80	108	108						
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	204			204								92	92	112	112		
1.4	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	788			788		52	52	80	80	108	108	70	70	84	84		
1.5	Основы профессионального самоопределения	308			308								70	70	84	84		
2	Вариативные предметные области	1204			1204		57	57	81	81	108	108	161	161	195	195		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	188			188		11	11	14	14	18	18	23	23	28	28		
2.2	Специальные навыки: • акробатические элементы • сложнокоординационные элементы	320			320		35	35	53	53	72	72						
		406			406								92	92	111	111		
2.3	Хореографическая подготовка	188			188		11	11	14	14	18	18	23	23	28	28		
2.4	Судейская подготовка	102			102								23	23	28	28		
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	60			60		2	2	2	2	2	2	12	12	12	12		
4	Самостоятельная работа						в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	66				44	22	3	3	6	6	6	6	9	9	9	9	
5.1	Промежуточная аттестация	44				44		2	2	4	4	4	4	6	6	6	6	
5.2	Итоговый контроль	22				22	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3		
<i>Количество часов в неделю</i>							4	4	6	6	8	8	10	10	12	12		
Общий объём учебной нагрузки (в часах)		3680		366	3248	44	22	184	184	276	276	368	368	460	460	552	552	

План учебного процесса рассчитан на 46 рабочих недель в учебном году

План учебного процесса (таких количество часов в неделю)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения										
				теоретические	практические	промежуточ ная	итоговая	базовый уровень				углубленный уровень						
								1-й год (6 часа)	2-й год (6 часа)	3-й год (8 часов)	4-й год (8 часов)	5-й год (10 часов)	6-й год (10 часов)	1-й год (12 часов)	2-й год (12 часов)	3-й год (14 часов)	4-й год (14 часов)	
1	Обязательные предметные области	2970	в режиме учебных занятий и в каникулярное время	462	2508			189	189	252	252	314	314	336	336	394	394	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	462		462					27	27	36	36	46	46	56	56	66	66
1.2	Общая физическая подготовка	890			890				81	81	108	108	134	134				
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	244			244										112	112	132	132
1.4	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	1010			1010				81	81	108	108	134	134	84	84	98	98
1.5	Основы профессионального самоопределения	364			364										84	84	98	98
2	Вариативные предметные области	1504			1504				82	82	108	108	138	138	195	195	229	229
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	232			232				14	14	18	18	23	23	28	28	33	33
2.2	Специальные навыки: ● акробатические элементы ● сложнокоординационные элементы	436			436				54	54	72	72	92	92				
		482			482										111	111	130	130
2.3	Хореографическая подготовка	232			232				14	14	18	18	23	23	28	28	33	33
2.4	Судейская подготовка	122			122										28	28	33	33
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	60			60				2	2	2	2	2	2	12	12	12	12
4	Самостоятельная работа								в режиме учебных занятий и в каникулярное время									
5	Аттестация	66				44	22		3	3	6	6	6	6	9	9	9	9
5.1	Промежуточная аттестация	44				44			2	2	4	4	4	4	6	6	6	6
5.2	Итоговый контроль	22				22		1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	
<i>Количество часов в неделю</i>								6	6	8	8	10	10	12	12	14	14	
Общий объём учебной нагрузки (в часах)		4600		462	4072	44	22	276	276	368	368	460	460	552	552	644	644	

План учебного процесса рассчитан на 46 рабочих недель в учебном году

1.3 Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий составляется на учебный год – с сентября по август, или по полугодиям учебного года:

- первое полугодие: сентябрь – декабрь;
- второе полугодие: январь – август.

Расписание, изменения в расписании утверждаются приказом директора.

В расписании указываются: вид спорта, ФИО педагогического работника, группа, объём нагрузки, дни недели, время проведения (начало – окончание), место проведения занятия.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1 Методика и содержание работы по предметным областям

2.1.1 Обязательные предметные области

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных занятий, разбора методических пособий, кино- и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять учреждение, город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретический материал преподносится в доступной для конкретной возрастной группы форме.

По мере обучения отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в группе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у обучающихся правильное, уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к работникам учреждения, к судьям, к зрителям.

Темы теоретических занятий для групп базового уровня:

- история развития прыжков на батуте (акробатической дорожке);
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни;
- основы здорового питания;
- осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Темы теоретических занятий для групп углубленного уровня:

- история развития прыжков на батуте (акробатической дорожке);

- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- этические вопросы спорта;
- основы общероссийских и международных антидопинговых правил;
- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по прыжкам на батуте (акробатической дорожке), условия выполнения этих норм и требований;
- возрастные особенности детей и подростков, влияние на обучающегося занятий прыжками на батуте (акробатической дорожке);
- основы питания.

На первых годах обучения необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях прыжков на батуте (акробатической дорожке), их истории и предназначении. В группах базового уровня знакомство обучающихся с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный технический элемент или комбинацию технических элементов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах углубленного уровня теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом занятий. Тематами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история прыжков на батуте (акробатической дорожке), методические особенности построения образовательного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке групп углублённого уровня необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.

Теоретический материал

История развития прыжков на батуте (акробатической дорожке):

- характеристика различных видов плавания, место и значение в системе физического воспитания;
- исторический обзор истории возникновения вида спорта;
- история развития избранного вида спорта;
- развитие вида спорта в России;
- особенности развития вида спорта в регионе.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:

- понятия «физическая культура», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность»; «физическое совершенство», «физкультурное движение», «физическое развитие», «интегральная подготовка»;
- физическая культура, как составная часть общей культуры;
- значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины;

- роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.

Основы законодательства в области физической культуры и спорта:

- правила соревнований по прыжкам на батуте (акробатической дорожке); требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по прыжкам на батуте (акробатической дорожке);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по прыжкам на батуте (акробатической дорожке);
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни:

- понятие о гигиене;
- личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта;
- гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи;
- гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом, правильный режим дня для обучающегося;
- гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня),
- водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ);
- гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений;
- значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена;
- режим дня во время соревнований;
- профилактика вредных привычек;
- закаливание организма;
- понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний);
- временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта;
- вред курения и употребление спиртных напитков;
- использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Основы здорового и спортивного питания:

- питание, значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Строение и функции организма:

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие;
- основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды;

- дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа);
- органы пищеварения, обмен веществ;
- ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека;
- понятие физических способностей;
- понятие силовые способности;
- понятие скоростно-силовые способности;
- понятие гибкость, ловкость, выносливость;
- совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ, спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма, анатомо-физиологическая характеристика избранного вида спорта.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке:

- гимнастические залы: комплексные и специализированные;
- требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого оборудования для занятий акробатикой и прыжками на батуте;
- расположение снарядов в зале. Основные правила эксплуатации оборудования (акробатическая дорожка, батут, подвесные системы и лонжи, гимнастические маты, дополнительное оборудование и инвентарь);
- правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к учебным занятиям, соревнованиям;
- технические средства для освоения и совершенствования упражнений;
- гигиенические требования к одежде обучающихся;
- особенности подбора спортивной формы и спортивного инвентаря, специальное снаряжение.

Терминология в прыжках на батуте (акробатической дорожке):

- значение и роль терминологии в прыжках на батуте (акробатической дорожке). Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в прыжках на батуте (акробатической дорожке);
- термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП;
- термины акробатических прыжков.

Техника безопасности. Травмы. Страховки. Оказание первой помощи.

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- инструктаж по технике безопасности во время проведения образовательного процесса;
- значение и содержание врачебного контроля при занятиях плаванием;
- понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление;
- меры предупреждения переутомления;
- самоконтроль. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные

данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;

- понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика;
- первая доврачебная помощь при травмах;
- способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего;
- раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий;
- кровотечение и их виды;
- вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые);
- действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание;
- действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар;
- основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований:

- значение, виды и характер соревнований;
- разбор и изучение основных положений правил соревнований по прыжкам на батуте (акробатической дорожке);
- методика судейства;
- организация и проведение соревнований;
- положение о соревнованиях;
- судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры;
- требования к составлению соревновательных упражнений;
- ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки обязательных и произвольных комбинаций;
- требования, предъявляемые к местам проведения соревнований;
- судейская подготовка.

Этические вопросы спорта:

- понятие «спортивная этика», «нормы поведения в спорте»;
- взаимоотношения участников спортивных процессов;
- антидопинговые правила;
- нравственное воспитание в спорте.

Присвоение спортивных званий и спортивных разрядов в прыжках на батуте (акробатической дорожке), условия выполнения норм и требования:

- спортивные разряды и спортивные звания;
- классификация соревнований, необходимых для выполнения нормативов спортивных разрядов и спортивных званий;
- понятие Единой всероссийской спортивной классификации;
- требования к спортивным судьям. Квалификационные судейские категории.

Предметная область «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка акробатов направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм обучающегося с некоторым учетом специфики прыжков на батуте (акробатической дорожке) и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма обучающегося, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление обучающихся, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путём изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путём преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения:

1. Строевые упражнения:

- основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд;
- действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты;
- ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

2. Общеразвивающие упражнения:

- основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д.;
- основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноимённые положения рук;
- движения руками: вперёд, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны, круги руками;
- основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений;
- основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа;
- полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноимённый;
- седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений;
- упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений;

- ходьба и её разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Хотьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля;
- прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой;
- различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

3. Лазанье, перелазание и преодоление препятствий: упражнения в лазанье на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

4. Упражнения в равновесии: ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги и гимнастической скамье, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определённой позы.

5. Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

6. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Гибкость и методика её развития

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость бывает:

- активная – гибкость достигается за счёт мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц;
- пассивная – проявляется за счёт приложения внешних сил.

Измеряется гибкость угломером, прилагаемым к суставу.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды – чем выше, тем лучше;
- суточной периодики – утром она снижена;
- утомления – пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста – дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление (дают прирост на 12 – 15%);
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

- повторный;
- помощь тренера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем – ежедневно.

Координационные способности. Методика их развития

Координация – это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счёт включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость – это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и сил;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Равновесие – это способность сохранять устойчивое положение тела.

Равновесие бывает:

- статическое равновесие – в позах;
- динамическое равновесие – в движениях.

Длительность сохранения равновесия – это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности акробатов к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре – на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре – скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора – с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора – движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

Сила. Методика её развития

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Сила бывает:

- статическая сила;
- динамическая сила;
- взрывная сила.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: в удержании положения тела или его частей, поднимании тяжёлых предметов, отжимании, подтягивании, приседах.

Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительным перемещением: в беге, плавании, ходьбе на лыжах.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

- абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;
- максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений делятся на:

- вес собственного тела или его частей;
- сопротивление партнера;
- вес предметов (гири, гантели, набивные мячи и др.);
- сопротивление растягиваемых предметов (резина, эспандер и др.);
- смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

- на силу мышц рук и плечевого пояса;
- на силу мышц ног и туловища;
- на силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

- метод повторных усилий: выполнение упражнений определенное количество раз или предельное количество - "до отказа";
- метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
- метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
- метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Скоростные способности. Методика их развития

Скоростные способности или быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени.

Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

- время реакции;
- время одиночного движения;
- резкость - быстрое начало;
- частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

- упражнения, требующие быстрой реакции:
 - на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;
 - упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. во время полета предмета (кувырки, повороты, перевороты и др.).
- движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой (бег, прыжки и т.д.).

Правила развития быстроты:

- использовать только хорошо освоенные задания;
- задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
- трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

- облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;
- выполнение заданий "за лидером";
- ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
- повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;
- усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
- игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

Скоростно-силовые способности. Методика их развития

Скоростно-силовые способности или прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

Средства развития прыгучести:

- упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
- упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
- упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
- упражнения для изучения и совершенствования техники:
 - приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;
 - отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
 - полетной фазы - прыжковых поз;
- упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
- упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;

- ориентировки по скорости;
- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы.

Выносливость. Методика её развития

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Различают:

- общую выносливость;
- специальную выносливость.

Общая выносливость – в различных видах умеренной интенсивности

Специальная выносливость – в определённом виде: скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;
- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Методы развития выносливости:

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения: общие понятия о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, бег с высоким подниманием бедра.

2. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочередно перехватывая руки).

3. Легкоатлетические упражнения: прыжки в высоту с места и с разбега. Бег на 30 и 60 метров. Кросс до 500 метров.

4. Плавание: правила поведения на воде. Упражнение «поплавок», погружение в воду. Обучение простейшим способам плавания.

5. Подвижные игры: «Вороны и воробьи», «День и ночь», «Салки», «Караси и щука», «Запрещенное движение», «Гуси – лебеди» и др.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: положения рук – в стороны, вперёд, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову, для ног – поднимание ноги вперёд, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног; для туловища – наклоны вперёд, в стороны, назад, повороты влево и вправо.

- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперёд, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо. Прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами. Ходьба с различным положением рук.;
 - различные прыжки со скакалкой: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др.;
 - броски и ловля мяча, игра в мини-футбол по упрощенным правилам;
 - упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми коленями (перекатом с пятки на носок), качи руки на пояс, качи с движением рук, сесть и встать после 3 – 4 качей, то же на колени;
 - прыжок с гимнастического коня или козла на точность приземления.
2. Упражнения для развития гибкости:
- из положения стоя наклон вперёд, ладонями коснуться пола, то же, но захватив руками голени, грудью коснуться колен;
 - из седа на полу наклоны вперёд, грудью коснуться колен;
 - у хореографического станка, подняв одну ногу на уровне пояса, наклоны вперёд (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);
 - мост из положения лёжа на спине;
 - полушпагат на левую и правую ногу;
 - стоя у хореографического станка, махи одной и другой ноги вперёд, в стороны, назад.
3. Упражнения для развития силы и быстроты:
- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;
 - поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперёд и в стороны;
 - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
 - приседания: ноги врозь и вместе;
 - подтягивания в висе лёжа;
 - вис на перекладине;
 - лазание на гимнастической стенке на скорость;
 - из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклоны вперёд и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);
 - лёжа на спине, поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
 - челночный бег 3 раза по 10 м, прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, на скорость, бег 20 – 30 метров с высокого старта.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения: повторение материала 1-го года обучения. Ходьба, бег, их разновидности.
2. Легкоатлетические упражнения: бег на 30 и 60 метров из различных положений. Прыжки в длину с места и с разбега. Кроссовый бег.
3. Плавание: повторение материала 1-го года обучения. Обучение простейшим способам плавания.
4. Подвижные игры: «День и ночь», «Море волнуется – раз», «Караси и щука», «Вороны и воробьи», «Кто подходил», «Удочка», «Запрещенное движение» - на внимание и др.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития ловкости: повторение материала 1-го года обучения.
 - общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;

- упражнения для всего тела – приседания с наклонами вперёд и отведением рук назад;
 - в упоре лёжа сгибание и прогибание тела (научить различать положения тела – прямое, прогнутое, согнутое, в группировке);
 - из седа ноги врозь – наклоны вперёд, влево, вправо; из упора присев прыжком выпрямить ноги, руки от пола не отрывать (упор лёжа);
 - из положения упора согнувшись переход в упор лёжа и обратно;
 - упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперёд на одной, двух;
 - прыжки через гимнастического козла ноги врозь, соскоки с козла с поворотами на 90° на точность приземления;
 - упражнения на батуте: повторение материала 1-го года обучения, увеличив количество выполнения;
 - игра в ручной мяч по упрощенным правилам;
2. Упражнения для развития гибкости:
- повторение упражнений 1-го года обучения;
 - мост наклоном назад из основной стойки;
 - шпагат на левую и правую ногу;
 - упражнения с набивными мячами: поднимание и вращение мяча во всех плоскостях; наклоны вперёд, назад и в стороны, броски и ловля мяча (по заданию);
 - из седа на полу, ноги врозь – наклон вперёд до касания грудью пола.
3. Упражнения для развития силы и быстроты:
- повторение программы 1-го года обучения, увеличив количество выполнения; лазание на гимнастической стенке на скорость;
 - упражнения на перекладине: висы на время, подтягивание на количество раз.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения: повторение материала 1 и 2-го года обучения. Понятие о шеренге, колонне, фронте, флангах, дистанции, интервале. Команды предварительная и исполнительная. Основная стойка, смирно, вольно. Построение, расчёт, повороты. Ходьба, бег, их разновидности.
2. Легкоатлетические упражнения: тройные прыжки, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Кроссовый бег.
3. Плавание: повторение материала 1 и 2-го года обучения, увеличив количество выполнения.
4. Подвижные игры: «Два мороза», «Совушка», «Белые медведи», «Волки во рву» и др.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития ловкости: повторение материала 1 и 2-го года обучения.
 - общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов;
 - из седа на полу ноги врозь – наклоны вперёд, влево, вправо;
 - прыжки со скакалкой: с двойным вращением, прыжки в полуприседе и др.;
 - прыжки через гимнастического козла согнув ноги, соскоки с козла прогнувшись на точность приземления;
 - упражнения на батуте: повторение материала 1 и 2-го годов обучения, прыжки с поворотами на 360°, соединения различных прыжков;
 - игра в баскетбол по упрощенным правилам;
2. Упражнения для развития гибкости:
 - повторение упражнений 1 и 2-го года обучения;
 - перекидка вперёд, назад или мост наклоном назад из основной стойки;

- три шпагата: ноги врозь, на левую и правую ногу;
 - из седа на полу ноги врозь – наклоны к левой, к правой ноге и вперёд до касания грудью пола.
3. Упражнения для развития силы и быстроты:
- повторить программу 1 и 2-го года обучения, увеличив количество выполнения;
 - упражнения на перекладине: висы углом, подтягивание на количество раз;
 - упражнения на тренажерах.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Основная гимнастика: строевые упражнения, действия в строю (на месте и в движении); размыкание и смыкание, перемена направления; строевой и походный шаг, остановка при движении шагом и бегом, изменение скорости движения.
2. Бег: бег с отведением прямых ног назад, вперёд, скрестным шагом в сторону, спиной.
3. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами (гимнастические палки, скамейки, стенки, набивные мячи, скакалки и т.п.) на силу, гибкость и растягивание; упражнения на координацию движений и ориентировку в пространстве.
4. Лазание по гимнастической стенке одновременными прыжками вверх или в сторону на скорость.
5. Упражнения на гимнастической перекладине - подтягивание и вис углом и вис согнувшись; прыжки через гимнастического козла – «вскок в упор присев», прыжок прогнувшись», «согнув ноги» и «ноги врозь».
6. Легкоатлетические упражнения: бег на 30 и 60 метров. Кросс с чередованием бега с быстрой ходьбой (мальчики - 2 км., девочки - 1 км.), прыжки в длину и высоту с места и разбега; метание теннисного мяча.
7. Плавание: 25 метров без учёта времени.
8. Подвижные игры: «Перестрелка», «Третий лишний», «Борьба за мяч», эстафеты с элементами акробатики, с передачами мяча и других предметов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения со вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве.
2. Прыжки на батуте:
 - в сед и на ноги (6-8 серий и более);
 - с поворотами на 90° и 180°;
 - комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке, с поворотами в сед и пр. Сальто вперёд и назад в группировке;
3. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брус, конь, козёл, бревно) и специальных стоялках для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве и точного приземления с учётом вида прыжков и пола занимающихся.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

1. Основная гимнастика: повторение и отработка ранее изученных строевых упражнений; порядковые упражнения: движения в обход, по диагонали и по кругу; противоходы налево и направо, дробление и сведение, разведение и слияние; ходьба и бег, их разновидности и варианты.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - упражнения: упражнения для рук и верхнего плечевого пояса – поднимание и опускание в различных направлениях с различной скоростью и степенью

мышечных усилий; повороты и круговые движения руками; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

- упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений; сгибание и разгибание туловища из положений лёжа на спине и животе;
 - упражнения для ног – из стойки ноги врозь (вместе) – приседания, полуприседания, выпады вперёд, назад, в стороны, сгибания и разгибания ног; махи ногами вперёд, назад, в стороны в положении сидя и стоя; поднимание ноги вперёд, назад, в стороны с удержанием на максимальной высоте.
3. Лазание по канату с помощью ног на скорость.
 4. Упражнения на равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки и по гимнастическому бревну; то же с поворотом кругом.
 5. Легкоатлетические упражнения: бег на дистанции 30 и 60 метров; кросс (юноши до 2 км., девушки до 1,5 км); прыжки в длину и высоту; метание теннисного мяча.
 6. Плавание и прыжки в воду: плавание на дистанцию 50 метров без учёта времени. Изучение одного из спортивных способов плавания.
 7. Подвижные игры: повторение пройденного материала, эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий из гимнастических снарядов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

1. Совершенствование техники упражнений с подсобными снарядами и тренажерами (стоялки, гантели, батут и пр.) для развития чувства баланса, силы, ориентировки в пространстве и пр.
2. Упражнения на подкидных снарядах (батут или с мягкими зонами приземления): сальто вперёд и назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.
3. Прыжки с «козла» высотой 130 см. на точность приземления.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ШЕСТОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Основная гимнастика: повторение и отработка ранее изученных строевых упражнений; порядковые упражнения – скрещивания по разным направлениям, «змейка», «спираль», проходы слева и справа; бег и ходьба в чередовании с прыжками и поворотами, с различными положениями и движениями рук.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - упражнения для рук и плечевого пояса – поднимание и опускание рук с гимнастической палкой, гантелями от 0,5 до 1,0 кг., то же с набивными мячами, наклоны вперёд, держась руками за гимнастическую стенку; сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнера или амортизатора;
 - упражнения для туловища – наклоны вперёд и назад, влево и вправо из различных положений, то же с набивными мячами, гантелями, с преодолением партнера или амортизатора; сгибание и разгибание туловища в положении сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены; то же, но лёжа бедрами на скамейке;
 - упражнения для ног: полуприседания и приседания на носках на двух и одной ноге и на всей ступне с опорой одной или двумя руками; махи и круговые движения ногой в положении стоя, сидя и лёжа; упражнения для всего тела: движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно.
3. Упражнения на осанку: в висе на перекладине подтягивания с движениями ног, переход в вис согнувшись сзади, возвращение в исходное положение (с прямыми ногами); конь с ручками – перемах двумя ногами вперёд и назад; прыжки со скакалкой – 30-40 прыжков с чередованием на одной и двух ногах; канат – лазание в 3 приёма, на время с помощью ног.
4. Упражнения на гибкость и растягивание: сидя ноги врозь, наклоны вперёд с касанием грудью пола с удержанием 2-3 сек.; у гимнастической стенки: стоя к ней

спиной, наклон вперёд, взявшись руками за вторую от пола рейку, наклоняться как можно ниже, не сгибая ног; стоя лицом к стенке, поставить на рейку на уровне груди ногу, выполнять наклоны к одной и другой ноге до касания грудью колена; сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на уровне головы, ноги на ширине плеч, прогибаясь и перехватывая руками рейки – мост; стоя боком или лицом к стенке, нога на высоте пояса, присесть на опорной ноге и выпрямиться с резиновым бинтом: поднимая руки вверх, выкручивая их в плечевых суставах, пронести вниз – назад и вернуть в исходное положение, руки не сгибать (то же можно выполнять с гимнастической палкой или скакалкой), постепенно уменьшая расстояние между руками; шпагат скольжением на правую и левую ногу; из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой.

5. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30 и 60 м., бег 100 м., кросс на 1000 и 2000 м., прыжки в длину и высоту с разбега, толкание облегченного ядра или бросок набивного мяча, метание гранаты, эстафета 4x60 м.

6. Спортивные и подвижные игры: игры типа эстафет.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для вестибулярного аппарата: вращение (повороты) на носке на 360° и 540°, прыжки с поворотами на 280° 5-6 раз в темпе.

2. Прыжки на батуте: с поворотами на 360° и 540° в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжок на спину, поворот на 360° и встать; прыжки с высоким взлётом вверх; сальто вперёд и назад в чередовании с прыжками; два сальто подряд в различных сочетаниях.

3. Прыжки с «козла» высотой 150 см. на точность приземления.

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»

Специальная психологическая подготовка

Психологическая подготовка является составной частью образовательного процесса, осуществляемого в ходе всей подготовки прыгунов.

Психологическая подготовка решает воспитательные и образовательные задачи и, кроме того задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, необходимых для участия в соревнованиях. Она предусматривает:

- нравственную подготовку – формирование у прыгунов идейной убеждённости, патриотизма, любви к спорту, дисциплинированности, организованности, коллективизма, чувства долга, исполнительности, личной ответственности, уважения к судьям и соперникам.

- мотивационно – волевую подготовку – формированию стремления к достижению цели, к самосовершенствованию, развитие волевых качеств (настойчивости, терпеливости, решительности, самообладания и др.) и умения проявлять их в экстремальных условиях спортивной деятельности.

- развитие психических функций и качеств, необходимых для эффективного исполнения гимнастических упражнений – развитие отчётливости двигательных, зрительных, слуховых и других ощущений, формирование специальных восприятий – «чувства предмета», и др. совершенствование способности к самоконтролю движений, концентрации, устойчивости и распределению внимания.

- освоение приёмов саморегуляции неблагоприятных и психических состояний – формирование способности к самоконтролю состояния психической напряженности, утомления, депрессии и т. п.; овладение приёмами саморегуляции психического состояния (регуляция дыхания, расслабление мышц, интенсивность разминки, словесные самовоздействия, отвлечения и переключения внимания, психорегулирующая или аутогенная тренировка и др.).

- психологическое образование – формирование способности к целенаправленному самообладанию, вооружению прыгунов объёмом знаний о собственных психических качествах, состояниях, возникающих в ходе спортивной деятельности, о факторах, обуславливающих возникновение и протекание этих состояний.

Специальная психологическая подготовка направлена на создание у прыгунов состояния психической готовности к конкретным соревнованиям. Можно выделить ряд общих задач этой подготовки:

- определение цели участия прыгуна в данных соревнованиях, постановка соревновательных задач, адекватных возможностям.
- формирование соревновательной мотивации.
- уточнение необходимых сведений об условиях предстоящих соревнований (обстановка, противницы), оценка и анализ возможностей спортсмена.
- программирование соревновательной деятельности с возможно полным моделированием условий предстоящего соревнования.
- использование индивидуальных способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнований, приёмов саморегуляции неблагоприятных психических состояний. Успех этой подготовки зависит, прежде всего, от прыгуна. Поставленные перед ним задачи будут влиять на формирование его мотивов и отношения к соревнованиям лишь при условии, когда они внутренне принимаются им, становятся его личными задачами.

Непосредственная психологическая подготовка осуществляется в процессе самих соревнований, перед исполнением конкретных комбинаций. Это завершающий и очень ответственный момент всей психологической подготовки к соревнованиям, требующий концентрации всех сил прыгуна.

Непосредственная подготовка включает в себя следующие этапы:

- ориентировку в конкретных условиях выполнения акробатических комбинаций и предварительное практическое и идеомоторное апробирование её исполнения.
- сосредоточение, включающее мысленное представление всего упражнения либо главных или начальных его элементов и определение момента полной готовности к действию.
- оценку выполненных действий, определение ошибок и внесение необходимых поправок в дальнейшее выполнение этих действий.

Непосредственная психологическая подготовка осуществляется главным образом самим акробатом. Она требует предварительного освоения приёмов и способов настройки на выполнение целостных упражнений. Отработка этих приёмов и способов обычно происходит в процессе базовой психологической подготовки.

Способность к саморегуляции психической деятельности основана на определенном объёме знаний, которым обладает прыгун. Такие знания прыгун должна получать путём целенаправленного самонаблюдения и психологического образования.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) в прыжках на батуте (прыжках на акробатической дорожке) – процесс, включающий в себя систему методов и приёмов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение акробатических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Установлено, что СФП наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в единстве с общей физической подготовкой. При этом, однако, нужное соотношение средств ОФП и СФП зависит от года обучения. Направленность СФП

разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая прыгунами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

1. Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в различных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;
- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;
- упражнения для формирования «чувства» ритма.

2. Специальная прыжковая подготовка:

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через л/а барьеры;
- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;
- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;
- элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30,50 и 80 повторений за один подход.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Основная гимнастика: строевые перестроение из шеренги в колонну по 3 – 4 и более, перестроение из шеренги в колонну по 3 – 4 и более выстраиванием; размыкание влево и вправо, от середины приставными шагами строевым способом; передвижение шагом и бегом в различных направлениях с выполнением различных заданий.

2. Общеразвивающие упражнения: повторить упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног с гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, на гимнастических снарядах с некоторыми усложнениями и повышением требований к качеству их выполнения (из программы 6-го года обучения).

3. Легкоатлетические упражнения: повторение и совершенствование учебного материала, пройденного на 6-м году обучения.

4. Плавание и прыжки в воду: повторение и совершенствование учебного материала, пройденного на 6-м году обучения.

5. Спортивные и подвижные игры: повторение и совершенствование учебного материала, пройденного на 6-м году обучения.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Дальнейшее совершенствование учебного материала из программы 6-го года обучения с повышением требований к технике и чистоте выполнения.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Основная гимнастика: строевые, перестроение – повторение учебного материала предыдущих лет обучения; перестроение, из шеренги в колонну по 3-4 уступами; перестроение из колонны по одному в колонну по 3-4 и более в движении. Размыкание дугами. Различные виды и способы ходьбы и бега.

2. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук и круговые движения ими в различных направлениях (для юношей – с гантелями 2-3 кг); то же с набивными мячами весом от 1 до 4 кг.; то же с резиновыми амортизаторами, бинтами; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на скамейке; упражнения для туловища: из положения лёжа бёдрами на гимнастической скамейке или коне (ноги закреплены) лицом вниз или вверх – сгибание и выпрямление тела; то же с отягощениями (набивные мячи, гантели и пр.) или преодолевая сопротивление амортизатора; упражнения для ног: махи ногами с доставанием носком подвешенного мяча, постепенно поднимая его до уровня головы; приседания с грузом (партнёром, набивными мячами, грифом от штанги и т.п.); продольный и поперечный шпагаты; упражнения для всего тела: из упора присев стойка на руках силой, сгибая руки и ноги; то же, с прямыми ногами и руками; из седа ноги врозь стойка на руках силой; из стойки на голове и руках переход в стойку на руках; из упора лёжа перемах согнув ноги, или ноги врозь в упор сзади; из «шпагата», опираясь руками, силой упор стоя согнувшись; в упоре на брусьях поднимание ног в высокий угол (юноши); подъём силой на кольцах или брусьях (юноши); подъём переворотом на перекладине (девушки); из виса стоя сзади на кольцах или брусьях переход в вис согнувшись (прогнувшись) с прямыми ногами; из упора согнувшись, стоя спиной к гимнастической стенке, опираясь о неё спиной, силой стойка на руках с прямыми ногами.

3. Легкоатлетические упражнения: бег на 30,60 и 100 м на время; бег на 800, 1000 и 2000 м по пересечённой местности; прыжки в длину и высоту с места и разбега; толкание ядра, метание теннисного мяча и гранаты.

4. Плавание и прыжки в воду: плавание на 25 и 50 м на время и на 100 м без учёта времени; прыжки с тумбочки.

5. Спортивные игры: городки, баскетбол, волейбол по упрощённым правилам.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений в трёх различных дисциплинах, выполнение акробатических элементов на акробатической дорожке, с батута в поролоновую яму и других амортизирующих приспособлений, всё это способствует максимально быстрому освоению простых и координационно - сложных акробатических элементов.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Основная гимнастика: строевые и порядковые упражнения, повторение ранее пройденного материала; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; обратное перестроение разведением и слиянием; передвижение шагом и бегом по спирали; повороты кругом в движении шагом и бегом;

2. Общеразвивающие упражнения: повторение упражнений, пройденных в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, увеличением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок.

3. Легкоатлетические упражнения: совершенствование техники бега на 30, 60 и 100 м; бег на 1000 и 2000 м; совершенствование техники выполнения и повышение результатов в прыжках в длину и высоту; толкание ядра.

4. Плавание и прыжки в воду: плавание на 50 и 100 м без учёта времени.

5. Подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями; игры по упрощенным правилам в настольный теннис, мини-футбол, мини-баскетбол и пр.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Из стойки на руках на стоялках, силой переход в стойку на руках (количество раз); горизонтальный вис спереди и сзади на кольцах и брусках; горизонтальный упор на согнутых руках (на коне с ручками, брусках или полу).

2. На батуте – сальто вперёд с поворотом на 180°, соединение из 6-8 элементов с включением сальто назад в группировке, прогнувшись и пируэтов.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Основная гимнастика: строевые и порядковые упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, на гимнастических снарядах. Подтягивание в висе с отягощениями. Поднимание прямых ног в висе с удержанием ногами груза 1-2 кг. Из вися сзади переход силой в вис прогнувшись (на перекладине, брусках, кольцах). Из стойки на плечах (стоялках, брусках) силой переход в стойку на руках (количество раз). Парные общеразвивающие упражнения с сопротивлением партнёра.

2. Спортивные игры: игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол, бадминтон.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование необходимых двигательных навыков в различных дисциплинах акробатических прыжков (координация движений, приземление и т.п.) при помощи различных упражнений и приспособлений (штанга, набивные мячи, стоялки, гимнастические снаряды и пр.) Упражнения на тренажёрах.

Предметная область «Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)»

Техническая подготовка

Прыжки на батуте (прыжки на акробатической дорожке), как любой вид спорта, нацелен, прежде всего, на достижение спортивного результата, но широкий круг его средств позволяет решать и другие задачи физического воспитания различных контингентов.

На приведённых ниже схемах показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на акробатической дорожке и определённого возраста занимающихся, что можно определить, как «сенситивные» периоды разучивания отдельных элементов как для мужчин (таблица 7), так и для женщин (таблица 8).

Таблица 7.

Программный материал для мужчин

Название элемента	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17+
Стойка на руках	2	3	4									
Переворот боком	3	4										
Кувырок вперёд	2	4										
Кувырок назад	2	3	4									
«Мостик»	2	4										
Кувырок вперёд с прыжка (длинный)		4										
Сальто вперёд Г	1	2	4									
Переворот вперёд	1	3	4									
Рондат	2	3	4									

Фляк	1	2	3	4									
Сальто назад Г	1	2	3	4									
Сальто вперёд С		1	2	3	4								
Сальто назад С		1	2	3	4								
Темповое сальто		1	2	3	4								
Сальто вперёд с ½ винтом Г/С/П		1	2	2	3	4							
Сальто назад П		1	2	2	3	4							
Сальто назад с ½ винтом		1	1	2	3	3	4						
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4						
Сальто назад с 1 ½ винтами				1	2	3	4						
Сальто назад с 2 винтам				1	2	3	4						
Сальто назад с 3 винтами					1	2	3	4					
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4						
Двойное сальто назад С				1	2	3	3	4					
Двойное сальто назад П					1	2	2	3	4				
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) Г – 810°					1	2	2	3	4				
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) С – 810°						1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с винтом Г – 820°				1	1	2	2	3	4				
Двойное сальто назад с винтом С – 820°					1	2	2	3	4				
Двойное сальто назад с винтом С – 802/					1	1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с 1 ½ винтами – 821					1	1	2	2	3	3	4		
Двойное сальто назад с 2 винтами – 822					1	1	2	2	3	3	4		
Двойное сальто назад с 3 винтами – 833						1	1	2	2	3	3	4	
Тройное сальто назад						1	1	2	2	3	3	4	

Примечание. 1 – ознакомление и детализированное разучивание элемента; 2 – закрепление и совершенствование элемента; 3 – выполнение элемента в «связках»; 4 – включение элемента в соревновательные упражнения.

Таблица 8.

Программный материал для женщин

Название элемента	Возраст (лет)											
	6 – 7	7 – 8	8 – 9	9 – 10	10 – 11	11 – 12	12 – 13	13 – 14	14 – 15	15 – 16	16 – 17	17+
Стойка на руках	2	3	4									
Переворот боком	3	4										
Кувырок вперёд	2	4										
Кувырок назад	2	3	4									
«Мостик»	2	4										
Кувырок вперёд с прыжка (длинный)		4										
Сальто вперёд Г	1	2	4									
Переворот вперёд	1	3	4									
Рондат	2	3	4									
Фляк	1	2	3	4								
Сальто назад Г	1	2	3	4								
Сальто вперёд С		1	2	3	4							
Сальто назад С		1	2	3	4							
Темповое сальто		1	2	3	4							
Сальто вперёд с ½ винтом Г/С/П		1	2	2	3	4						
Сальто назад П		1	2	2	3	4						
Сальто назад с ½ винтом		1	1	2	3	3	4					
Сальто назад с винтом			1	2	2	3	4					

Сальто назад с 1 ½ винтами				1	2	3	4					
Сальто назад с 2 винтам				1	2	3	4					
Сальто назад с 3 винтами					1	2	3	4				
Двойное сальто назад Г			1	2	3	3	4					
Двойное сальто назад С				1	2	3	3	4				
Двойное сальто назад П					1	2	2	3	4			
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) Г – 810°				1	1	2	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с ½ винтом (твист) С – 810<						1	2	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с винтом Г – 820°				1	1	2	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с винтом С – 820<					1	1	2	2	3	3	4	
Двойное сальто назад с винтом С – 802/						1	1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 1 ½ винтами – 821							1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 2 винтами – 822							1	2	2	3	3	4
Двойное сальто назад с 3 винтами – 833								1	1	2	2	3
Тройное сальто назад								1	1	1	2	2

Примечание. 1 – ознакомление и детализированное разучивание элемента; 2 – закрепление и совершенствование элемента; 3 – выполнение элемента в «связках»; 4 – включение элемента в соревновательные упражнения.

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы освоенные на предыдущих этапах подготовки.

Тактическая подготовка

Изучение данной предметной области целесообразно начинать в группе базового уровня 5 – 6 годов обучения и продолжать совершенствования на углубленном уровне.

Тактическая подготовка включает в себя:

- изучение общих положений тактики вида спорта, приёмов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов;
- освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;
- моделирование необходимых условий на занятии и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

В процессе совершенствования тактического мастерства обучающемуся необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствие со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

В зависимости от года обучения тактические упражнения используются в облегчённых условиях, в усложнённых условиях, в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в занятии бывает необходимым при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее. Это достигается, например, путём расчленения соревновательной комбинации на части, выполнением упрощённых или усложнённых элементов комбинации, замены элемента в комбинации более выигрышным для конкретной соревновательной комбинации.

Цель использования тактических упражнений повышенной трудности – обеспечение надёжности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей. К числу таких упражнений можно отнести выполнение комбинации в условиях повышенного шума, повышенного эмоционально выражаемого

внимания зрителей к ходу выполнения упражнения, утомления, развивающееся в процессе выполнения упражнения.

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
СПЕЦИАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (СДП)**

Акробатические упражнения:

- группировка стоя, сидя, лёжа;
- перекаты вперёд, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперёд и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге («ласточка»).

Примерные соединения: из основной стойки - группировка, перекал назад в стойку на лопатках»; из положения лёжа на животе перекал в положение лёжа на спине, сгибая руки и ноги, – «мост»; «полушпагат», сед ноги вперёд, наклон вперёд, грудью коснуться колен и перекалом назад - стойка на лопатках.

Овладеть программой «Юного акробата» (комбинации: 1а, 2а и 2 б.)

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

1. Бег 15 м – сек.
2. 5 кувырков вперёд на акробатической дорожке – сек.
3. 5 кувырков назад на акробатической дорожке – сек.
4. Поднимание прямых ног на гимнастической лестнице до прямого угла – сек.
5. 5 «заячьих прыжков» с ног на руки и с рук на ноги – сек.
6. Запрыгивание на опору (с мостика на гимнастического козла) – количество раз.
7. Отжимание на руках в упоре лёжа – количество раз.

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

СПЕЦИАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (СДП)

Акробатические упражнения: повторение программы 1-го года обучения.

Овладение следующими элементами:

- переворотом боком и переворотом вперёд;
- курбетом;
- темповым переворотом назад (фляк);
- рондатом;
- сальто вперёд с разбега, с высотой выпрыгивания $\frac{3}{4}$ своего роста;

Примерные соединения: из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5 - 6 покачиваний вперёд - назад, лечь на спину, выпрямиться, перекал в сторону, упор лёжа, упор присев, кувырок вперёд, прыжок вверх прогнувшись. Овладеть элементами и комбинациями основной и дополнительной Классификационной программы 3юн. разряда.

ТРЕНАЖЕРНАЯ ПОДГОТОВКА

Овладеть выполнением на БАТУТЕ с приземлением в мягкую зону приземления:

- сальто вперёд - 214^Г; 214^С;
- сальто назад - 314^Г; 314^С;

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

1. Бег 20 м – сек.
2. 10 кувырков вперёд на акробатической дорожке – сек.
3. 10 кувырков назад на акробатической дорожке – сек.
4. Поднимание прямых ног на гимнастической лестнице до прямого угла – сек.
5. 10 «заячьих прыжков» с ног на руки и с рук на ноги – сек.
6. Запрыгивание на опору (с мостика на гимнастического козла) – количество раз.
7. Отжимание на руках в упоре лёжа – количество раз.
8. Фляк с места – количество раз.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СПЕЦИАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (СДП)

Акробатические упражнения:

- равновесия – махом вперёд с поворотом кругом, с различными положениями и движениями рук;
- из стойки ноги врозь кувырок вперёд в стойку ноги врозь;
- «шпагат» скольжением вперёд и назад на левую и правую ногу, поперечный шпагат;
- «мост» из основной стойки - опуститься и встать;
- стойка на руках и кувырок вперёд;
- примерное соединение: равновесие «ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперёд и встать в стойку ноги врозь, опуститься в мост, лечь на спину, сесть с наклоном вперёд до касания грудью колен, перекатом назад стойка на лопатках, перекаат вперёд в упор присев, шпагат скольжением ноги вперёд или назад, перемах в упор лёжа с поворотом, упор присев, прыжком с поворотом встать.

СПЕЦИАЛЬНО - АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (САП)

Изучение и совершенствование техники прыжков на акробатической дорожке.

Овладеть выполнением следующих упражнений и элементов на АКД:

- сальто вперёд на одну (Гвп) – рондат (Р) – прыжок вверх;
- сальто вперёд на одну (Гвп) – рондат (Р) – фляк (Ф) – прыжок вверх;
- сальто вперёд согнувшись – (Свп);
- сальто вперёд согнувшись с поворотом на 180° – (180°вп);
- элементами и упражнениями основной и дополнительной классификационной программы 2 юн. разряда.

ТРЕНАЖЕРНАЯ ПОДГОТОВКА (ТП)

Овладеть выполнением на БАТУТЕ с приземлением в мягкую зону приземления:

- сальто вперёд группированное с максимально возможным удержанием группировки - 214^Г;
- сальто вперёд группированное с ранним открыванием (РО) - 214^Г;
- сальто вперёд согнувшись - 214^С;
- сальто назад группированное с максимально возможным удержанием группировки - 314^Г;
- сальто назад группированное с ранним открыванием (РО) - 314^Г;
- 10 качей на время.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

1. Бег 30 м – сек.
2. Подъём переворотом на перекладине (на высоте плеч) толчком двух ног - кол-во раз.
3. Продвижение вперёд с опорой рук «заячьими прыжками» 20 м – сек.
4. Поднимание прямых ног на гимнастической лестнице до прямого угла – сек.
5. Эстафеты 15 метров – сек.
6. Запрыгивание на опору (с мостика на гимнастического козла) – количество раз.
7. Подтягивание на руках из виса на перекладине – количество раз.
8. Фляк с места – количество раз.

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
СПЕЦИАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (СДП)**

Акробатические упражнения:

- равновесия – махом вперёд с поворотом кругом, с различными положениями и движениями рук;
- из стойки ноги врозь кувырок вперёд в стойку ноги врозь;
- «шпагат» скольжением вперёд и назад на левую и правую ногу, поперечный шпагат;
- «мост» из основной стойки – опуститься и встать;
- стойка на руках и кувырок вперёд;
- примерное соединение: равновесие «ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперёд и встать в стойку ноги врозь, опуститься в мост, лечь на спину, сесть с наклоном вперёд до касания грудью колен, перекатом назад стойка на лопатках, перекаат вперёд в упор присев, шпагат скольжением ноги вперёд или назад, перемах в упор лёжа с поворотом, упор присев, прыжком с поворотом встать.

СПЕЦИАЛЬНО - АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (САП)

Изучение и совершенствование техники прыжков на акробатической дорожке.

Овладеть выполнением упражнений и элементов на акробатической дорожке:

- Гвп – Р – Ф – Ф – прыжок вверх;
- Р – Ф – Г;
- 180°вп – Ф – Г;
- Свп – Р – Ф – прыжок вверх;
- Р – Ф – Ф – Т;
- Р – Ф – П;
- Р – Ф – Т – Ф – прыжок вверх.
- элементами и упражнениями основной и дополнительной классификационной программы 1 юн.разряда.

ТРЕНАЖЕРНАЯ ПОДГОТОВКА

Овладеть выполнением на БАТУТЕ с приземлением в мягкую зону приземления:

- сальто вперёд согнувшись с максимально возможным сгибанием - 214^С;
- вперёд согнувшись с ранним открыванием (РО) - 214^С;
- сальто назад группированное с раскрыванием - 314^Г;
- сальто назад согнувшись с максимально возможным сгибанием - 314^С;
- сальто назад согнувшись с ранним открыванием (РО) - 314^С;
- сальто назад прямым телом (прогнувшись) - 314^П;
- 10 качей на время.

СКОРОСТНО - СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА (ССП)

Направленность на максимальное количество повторений учебных заданий:

1. Поднимание прямых ног на шведской стенке с касанием верхней рейки – дозировка: количество подниманий ног.
2. Стойка на руках – дозировка: время нахождения в стойке на полу.
3. Приседания на левой ноге «пистолетом» – дозировка: количество приседаний.
4. Приседания на правой ноге «пистолетом» – дозировка: количество приседаний.
5. Подъёмы переворотом в упор на перекладине, установленной на высоту роста спортсменов – дозировка: количество подъёмов переворотом.
6. Серия флажков с места – дозировка: количество раз.

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
СПЕЦИАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (СДП)**

Акробатические упражнения:

- из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо; перекидка вперёд и назад на одну и две ноги;
- равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног;
- «шпагат» на левую и правую ногу, поворот кругом в шпагате;
- махом одной и толчком другой, стойка на руках и опускание в «мост»; стойки - силой с прямыми ногами на голове и руках, на предплечьях у опоры толчком двумя;

СПЕЦИАЛЬНО - АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (САП)

Изучение и совершенствование прыжков на акробатической дорожке.

Овладеть выполнением основной и дополнительной классификационной программы 3 разряда по прыжкам на АКД:

- Г – Р – Ф – Т;
- П (переворот вперёд) – Г вперёд – Р – Ф – прыжок вверх;
- С вперёд – Р – Ф – Ф – Т;
- 180° – Ф – Ф – Т;
- Р – Т – Ф – Г;
- Р – Ф – Ф – 180°;
- Р – Ф – Ф – Ф – Ф – Г;
- Р – Ф – Т – Ф – Г;
- Р – Т – Т – Г.

ТРЕНАЖЕРНАЯ ПОДГОТОВКА (ТП)

Овладеть выполнением на БАТУТЕ с приземлением в мягкую зону приземления:

- сальто вперёд группированное с поворотом на 180°;
- сальто вперёд согнувшись с поворотом на 180°;
- сальто назад группированное с поворотом на 180°;
- сальто назад согнувшись с поворотом на 180°;
- сальто назад согнувшись с максимально возможным сгибанием;
- сальто назад согнувшись с ранним открыванием (РО);
- сальто назад прямым телом (прогнувшись);
- сальто вперёд прямым телом (прогнувшись);
- 10 качей на время.

СКОРОСТНО – СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА (ССП)

Направленность на проявление максимальной скорости при выполнении учебных заданий:

1. Ускорение 10 метров.
2. Фляки с места на скорость 5 метров.
3. 3 сальто назад в темпе.
4. 5 кувырков вперёд – 10 перепрыгиваний через барьер (скамейку).
5. Запрыгивание на опору, находящуюся на дорожке 5 раз – 5 кувырков назад.
6. Прыжки на одной, на другой и на двух ногах – по 20 метров.

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ШЕСТОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
СПЕЦИАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (СДП)**

Акробатические упражнения:

- кувырок вперёд с разбега прогнувшись;
- прыжок назад с поворотом кругом и кувырок вперёд;

- перекидка вперёд со сменой ног;
- курбет в шпагат, переход из шпагата в шпагат и пр.

СПЕЦИАЛЬНО - АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (САП)

Изучение и совершенствование техники прыжков на АКД.

Овладеть выполнением основной и дополнительной классификационной программы 2 разряда на АКД:

- Г – Р – Ф – Т – Ф – Г;
- С – Р – Ф – Ф – 360°;
- 180° – Ф – Т – Ф – Г;
- Р – Ф – Ф – Ф – 180°;
- Р – Ф – Т – Ф – П;
- Р – Ф – 180° – Р – Ф – Г;

ТРЕНАЖЕРНАЯ ПОДГОТОВКА (ТП)

Овладеть выполнением на БАТУТЕ с приземлением в мягкую зону приземления:

- сальто вперёд группированное – 214^Г; с поворотом на 180° - 2141^Г; на 360° - 2142^Г; на 540° - 2143^Г;
- сальто вперёд согнувшись – 214^С; с поворотом на 180° - 2141^С; на 360° - 2142^С; на 540° - 2143^С;
- сальто вперёд прямое – 214^П; с поворотом на 180° - 2141^П; на 360° - 2142^П; на 540° - 2143^П;
- двойное сальто вперёд группированное – 218^Г;
- двойное сальто назад группированное – 318^Г

СКОРОСТНО – СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА (ССП)

Направленность на максимальное количество повторений учебных заданий:

1. Поднимание прямых ног на шведской стенке с касанием верхней рейки – дозировка: количество подниманий ног.
2. 3 сальто назад в темпе – сек.
3. Стойка на руках – дозировка: время нахождения в стойке на полу.
4. Подъемы переворотом в упор на перекладине, установленной на высоту роста спортсменов – дозировка: количество подъемов переворотом.
5. Сгибательно - разгибательные движения лежа на спине – дозировка: количество раз.

Направленность на проявление максимальной скорости при выполнении учебных заданий:

1. Ускорение 15 м. – сек.
2. Фляки с места на скорость 10 м. – сек.
3. 3 сальто назад в темпе – сек.
4. 5 кувырков вперёд после переворота боком – на время.
5. Запрыгивание на опору, находящуюся на дорожке 5 раз – 5 кувырков назад.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СПЕЦИАЛЬНО – АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (САП)

Изучение и совершенствование техники прыжков на акробатической дорожке.

Овладение сериями фляков с места с возможностью выполнения следующих элементов:

- Ф – Ф – Ф – Ф – Ф – Г;
- Ф – Ф – Ф – Ф – Ф – С;
- Ф – Ф – Ф – Ф – Ф – П;

- сериями фляков с рондата, выполняемого с места, с «вальсета» (прыжком с двух ног) со следующими элементами:

Р – Ф – Ф – Ф – Ф – Г;

Р – Ф – Ф – Ф – Ф – С;

Р – Ф – Ф – Ф – Ф – П;

Р – Ф – Ф – Ф – Ф – Тв; (Тв. – «твист»: прыжок назад с поворотом кругом и сальто вперёд)

- с разбега с рондата основными комбинациями:

Р – Т – Т – Т – Т – Т – Т – Г – 3,7;

Р – Т – Т – Т – Т – Т – Т – П – 3,8;

Р – Т – Т – Т – Т – Т – Т – С – 3,8;

Р – Т – Т – Т – Т – Т – Т – 360° – 4,0

- сложными элементами: Р Г/Г; Р 540°; Р 720° и др.

- программой 1 разряда прыжков на АКД:

ТРЕНАЖЕРНАЯ ПОДГОТОВКА (ТП)

Овладеть выполнением на БАТУТЕ с приземлением в мягкую зону приземления:

- сальто назад группированное – 314^Г; с поворотом на 180°- 3141^Г; на 360°- 3142^Г; на 540° – 3143^Г;

- сальто назад согнувшись – 314^С; с поворотом на 180°- 3141^С; на 360°- 3142^С; на 540° – 3143^С;

- сальто назад прямое – 314^П; с поворотом на 180°- 3141^П; на 360°- 3142^П; на 540° – 3143^П;

- двойное сальто назад группированное – 318^Г;

- двойное сальто вперёд группированное – 218^Г.

СКОРОСТНО – СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА (ССП)

Направленность на максимальное количество повторений учебных заданий

1. Запрыгивание с мостика на гимнастического козла, высотой 0,7 м – дозировка: количество запрыгиваний.

2. Приседания на левой ноге «пистолетом» – дозировка: количество приседаний.

3. Приседания на правой ноге «пистолетом» – дозировка: количество приседаний.

4. Сгибательно-разгибательные движения лёжа на спине – дозировка: кол-во раз.

5. Ускорение 20 метров – сек.

6. Фляки с места на скорость 10 метров – сек.

7. 3 сальто назад в темпе – сек.

8. 10 кувырков вперёд после переворота боком – сек.

9. Прыжки на одной, на другой и на двух ногах - по 20 метров.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СПЕЦИАЛЬНО – АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (САП)

Изучение и совершенствование техники прыжков на АКД. Овладеть:

- сериями фляков с места с возможностью выполнения следующих элементов:

Ф – Ф – Ф – Т – Ф – Т;

Ф – Ф – Ф – Ф – Т – Т;

- сериями фляков - с рондата, выполняемого с места, с «вальсета» (прыжком с двух ног) со следующими элементами:

Р – Т – Ф – Т – Ф – 180°;

Р – Т – Ф – Т – Ф – 360°

P – T – T – T – Г;
P – T – T – T – С;
P – T – T – T – П;
P – T – T – T – 180°;

- с разбега сериями фляков с приземлением на возвышение $\frac{3}{4}$ роста спортсмена:

P – Ф – Ф – Ф – Ф – Ф – Ф – Г;
P – Ф – Ф – Ф – Ф – Ф – Ф – С;
P – Ф – Ф – Ф – Ф – Ф – Ф – П;
P – Ф – Ф – Ф – Ф – Ф – Ф – Тв;

- с разбега с рондата основными комбинациями:

P – T – T – T – T – T – T – Г/Г – 5,2;
180° – T – T – T – T – T – T – 360° – 4,7
P – T – T – T – T – T – T – 540° – 4,3

- сложными элементами с повторением элементов предыдущего года

P Г/Г; P С/С; P – T – 540°; P – T – 720°; P – 900°; и др.

- программой кандидатов в мастера спорта на АКД:

ТРЕНАЖЕРНАЯ ПОДГОТОВКА (ТП)

Овладеть выполнением на БАТУТЕ с приземлением в мягкую зону приземления:

- двойное сальто вперед группированное с раскрытием – 218^Г;
- двойное сальто вперед согнувшись с раскрытием – 218^С;
- двойное сальто вперед в полу-группировке с раскрытием – 218^{Пг};
- двойное сальто назад группированное с раскрытием – 318^Г;
- двойное сальто назад согнувшись – 318^С;
- двойное сальто назад в полу-группировке – 318^{Пг};
- двойное сальто назад прогнувшись – 318^П;

СКОРОСТНО – СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА (СП)

Направленность на максимальное количество повторений учебных заданий:

1. Запрыгивание с мостика на гимнастического козла, высотой 0,7 м – дозировка: количество запрыгиваний.
2. Приседания на левой ноге «пистолетом» – дозировка: количество приседаний.
3. Приседания на правой ноге «пистолетом» – дозировка: количество приседаний.
4. Поднимание прямых ног на гимнастической лестнице до прямого угла – дозировка: количество подниманий ног.
5. Ускорение 20 метров – сек.
6. Фляки с места на скорость 10 метров – сек.
7. 5 сальто назад в темпе – сек.
8. 10 кувырков вперед после переворота боком - 10 перепрыгиваний через скамейку – сек.
9. Запрыгивание на опору, находящуюся на дорожке 10 раз – 10 кувырков назад.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СПЕЦИАЛЬНО – АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (САП)

Изучение и совершенствование техники прыжков на АКД. Овладение:

- сериями фляков с места с возможностью выполнения следующих элементов:
Ф – Ф – Ф – Ф – Ф – 540°;
Ф – Ф – Ф – Ф – Ф – 720°;

Ф – Ф – Ф – Ф – Ф – Г/Г;

• сериями фляков и темповых сальто «окрошек» с рондата, выполняемого с места или с «вальсета» со следующими элементами:

Р – Ф – Т – Ф – 540°;

Р – Ф – Т – Ф – 720°;

Р – Ф – Т – Ф – Тв; и др.

• с разбега с рондата с приземлением на возвышение 0,5 метра:

Р – Т – Г/Г; Р – Т – С/С; Р – Т – Пг/Пг; Р – Ф – Т – Ф – С/С;

• с разбега с рондата основными комбинациями:

Р – Т – Г/Г – Т – Т – Т – Т – С/С – 7,1;

Р – Т – 360° – Т – Т – Т – Т – 360/Г – 6,4;

• сложными элементами с повторением элементов предыдущего года:

Р – П/П; Р – Т – П/П – Ф; Р – Т – П/П – Т; Р – 1080°; Р – 360/С; Р – Г/Г/Г;

Р – С/С/С и др.

• совершенствование программы кандидатов в мастера спорта на АКД

ТРЕНАЖЕРНАЯ ПОДГОТОВКА (ТП)

Повторение на БАТУТЕ в мягкую зону приземления элементов прошлых лет обучения и овладеть выполнением следующих новых элементов с применением кольцевых страховочных лонж:

• двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 180° в первом сальто и на 180° во втором сальто – 3182^{П(1-1)};

• двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° в первом сальто – 3182^{П(2-0)};

• двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° во втором сальто – 3182^{П(0-2)};

• тройное сальто назад согнувшись – 31(12)^С;

• тройное сальто вперёд согнувшись – 21(12)^С;

СКОРОСТНО – СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА (ССП)

Примерный перечень учебных заданий скоростно-силовой подготовки большого (марафонского) круга:

1. Лазание по канату без помощи ног, вниз соскальзыванием, 10 сгибательно - разгибательных движений лёжа на спине, лазанье по канату с помощью ног.

2. Ускорение 25 метров по акробатической дорожке, с поворотом ударом спиной о поролоновый мат, противоходом кувырки вперёд по дорожке 25 метров.

3. Запрыгивание на опору, находящуюся на дорожке 10 раз, кувырки назад по дорожке 20 метров.

4. 5 выходов силой в упор, 10 подниманий ног на перекладине.

5. 10 перепрыгиваний через барьер, 10 сальто назад в темпе.

6. Лазание по канату без помощи ног рывками двумя руками, вниз скольжением, бег на руках 20 м (с удержанием разведенных ног партнёром).

7. Прыжки с блинами 2,5 кг в руках: на правой ноге 20 м, на левой - 20 м и на двух – 20 метров.

8. Угол в упоре на полу – держать.

9. 10 подниманий ног на гимнастической лестнице, перебежка к перекладине и 10 переворотов в упор.

**УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
СПЕЦИАЛЬНО – АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (САП)**

Изучение и совершенствование техники прыжков на АКД.

Владение:

- сериями фляков, крошек, темповых сальто с возможностью выполнения следующих элементов в конце без разбега с места:

$\Phi - \Phi - \Phi - \Phi - \Phi - C/C$;

$\Phi - \Phi - \Phi - \Phi - \Phi - П/П$;

$\Phi - \Phi - \Phi - \Phi - \Phi - 180/Г$;

- сериями фляков, крошек, темповых сальто с рондата, выполняемого с разбега с возможностью выполнения в конце учебных комбинаций со страховкой и помощью:

$Р - \Phi - \Phi - \Phi - Г/Г/Г$; $Р - \Phi - \Phi - \Phi - C/C/C$; $Р - \Phi - Т - \Phi - Г/Г/Г$;

$Р - \Phi - Т - \Phi - C/C/C$; $Р - Т - Г/Г/Г$; $Р - Т - C/C/C$ и др. ;

- примерным набором связок и комбинаций:

$Р - \Phi - П/П - Т$; $Р - \Phi - 360/П - Т - \Phi$; $Р - \Phi - Г/Г/Г - \Phi - \Phi - \Phi$; и др.

- с разбега с рондата основными комбинациями:

$Р - Т - Т - Т - Т - Т - Г/Г/Г - 7,7$;

$Р - Т - П/П - Т - Т - Т - Т - C/C - 7,9$;

$Р - Т - 360/Г - Т - Т - Т - Т - 360/C - 8,7$;

$Р - Т - П/П - Т - Т - C/C - Т - Г/Г - 9,4$;

$Р - Т - 360/П - Т - Т - Т - Т - 360/C - 9,5$;

$Р - Т - 360/П - Т - Т - Т - Т - 360/360 - 10,2$

ТРЕНАЖЕРНАЯ ПОДГОТОВКА (ТП)

Владение на БАТУТЕ в мягкую зону приземления элементами опережающей сложности с применением кольцевых страховочных лонж

- тройное сальто назад в группировке с поворотом на $360^0 - 31(12)2^Г (2-0-0)$;
- тройное сальто назад прогнувшись с поворотом на $1080^0 - 31(12)6^П (2-2-2)$;
- тройное сальто назад прогнувшись с поворотом на $1080^0 - 31(12)6^П (2-0-4)$;
- четыре сальто назад в группировке с поворотом на $1080^0 - 31(16)6^П (2-0-0-4)$;
- пять сальто назад в группировке – $31(20)^Г$;

СКОРОСТНО – СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА (ССП)

Примерный перечень учебных заданий скоростно-силовой подготовки большого (марафонского) круга:

1. Лазание по канату без помощи ног, вниз соскальзыванием, 10 сгибательно - разгибательных движений лёжа на спине, лазанье по канату с помощью ног.
2. Ускорение 25 м по акробатической дорожке, с поворотом ударом спиной о поролоновый мат, противоходом кувырки вперёд по дорожке 25 м.
3. Запрыгивание на опору, находящуюся на дорожке 10 раз, кувырки назад по дорожке 20 м.

4. 5 выходов силой в упор, 10 подниманий ног на перекладине.
5. 10 перепрыгиваний через барьер, 10 сальто назад в темпе.
6. Лазание по канату без помощи ног рывками двумя руками, вниз скольжением, бег на руках 20 м. (с удержанием разведенных ног партнёром)
7. Прыжки с блинами 2,5 кг в руках: на правой ноге - 20 м, на левой - 20 м и на двух – 20 метров.
8. Угол в упоре на полу – держать.
9. 10 подниманий ног на гимнастической лестнице, перебежка к перекладине и 10 переворотов в упор.

Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Прыжки на батуте (акробатической дорожке) способствует формированию у ребенка активной жизненной позиции, что позволяет ему решить ряд проблем, связанных с потребностями, ценностями, отношением к делу, и дать ответ на вопрос «кто я?». Чем обширнее знание у ребенка о самом себе, тем конструктивнее будет его самоопределение и шире сфера жизненной реализации.

Профессиональная ориентация представляет собой обоснованную систему социально-экономических, психолого-педагогических, медико-биологических мер, направленных на оказание помощи обучающимся и в профессиональном самоопределении. Правильно выбранная профессия соответствует интересам и склонностям человека, находится в полной гармонии с призванием. В таком случае профессия приносит радость и удовлетворение.

Цель работы по профориентации:

- формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учётом востребованности профессии на рынке труда.
- организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя или педагога с учётом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными организациями города.

Темы по профессиональному самоопределению:

- социально-значимые качества личности и их формирование;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

Таблица 9.

План профориентационной и воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Самостоятельное составление комплексов упражнений по общей и специальной подготовке	первое полугодие
2	Проведение комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке	второе полугодие
3	Проведение разминки на занятиях	в течение года
4	Проведение частей учебного занятия	второе полугодие
5	Изучение правил судейства соревнований	в течение года
6	Изучение федерального стандарта по виду спорта «Прыжки на батуте (прыжки на акробатической дорожке)»	первое полугодие
7	Посещение музейных экспозиций, представлений, спектаклей, фильмов и т.п. на спортивную тему или иную, связанную с воспитательной работой	в течение года
8	Посещение и анализ занятий тренеров-преподавателей по прыжкам на акробатической дорожке учреждения, города, области	второе полугодие
9	Профориентационные занятия по судейству соревнований	второе полугодие
10	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися обучающимися	второе полугодие
11	Посещение профильных учебных заведений в рамках Дней открытых дверей учебных заведений	по назначению
12	Профориентационные встречи с преподавателями профильных учебных заведений	по назначению
13	Участие в мероприятиях образовательного форума, мастер-классах в качестве зрителей, слушателей, участников	в течение года
14	Встреча с выпускниками учреждения с профориентационной целью	первое полугодие
15	Встреча с известными спортсменами, тренерами, учёными и иными специалистами сферы физической культуры и спорта	по назначению
16	Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях уровней учреждения, муниципального, регионального в качестве помощника судьи, секретаря, волонтера	в соответствии с календарным планом

2.1.2 Вариативные предметные области

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с обучающимися. В прыжках на батуте (акробатической дорожке), особенно на первых годах обучения широко используются подвижные игры. Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча и др.). Эти двигательные действия мотивированы её сюжетом (темой, идеей). Они направляются на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры.

Подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих (быстро добежать до цели, быстрее бросить в цель, быстро и ловко догнать «противника» или убежать от него и т.п.).

Двигательные действия устанавливаются правилами игры, выполнение которых требует от играющих соответствующего инициативного поведения в пределах установленных правил. Правила определяют характер препятствий и трудностей в игре на пути достижения цели. От сложности и количества правил зависит и сама сложность игры.

Подвижные игры не требуют от участников специальной подготовленности. Правила в них варьируются самими участниками и руководителями в зависимости от условий, в которых игры проводятся. В них нет точно установленного числа играющих, точного размера площади, также варьируется и инвентарь (мячи, мешочки с отягощением, скакалки, гимнастические палки и т.д.).

Каждая подвижная игра имеет свое содержание, форму (построение) и методические особенности. Форма игры связана с содержанием и обуславливается им. Подвижные игры являются не только средством, но и методом физического воспитания.

Подвижные игры имеют большое значение для укрепления здоровья и всестороннего развития гимнастики. Они усиливают кровообращение, укрепляют дыхание, улучшают пищеварение, благотворно действуют на нервную систему. Игры на свежем воздухе способствуют закаливанию организма человека, повышению его жизнедеятельности.

У играющих развиваются ловкость, сила, выносливость, быстрота, ориентировка, меткость, настойчивость, выдержка, решительность, смелость, находчивость.

Занятия подвижными играми, при должной их организации, приобретают большое значение не только для укрепления здоровья, но и разностороннего физического развития обучающихся. Велика вспомогательная роль игр в процессе обучения правильному выполнению упражнений гимнастического и спортивного характера. Широки возможности использования игр для закрепления и совершенствования приобретенных различных двигательных навыков.

Одновременно путём игры разрешаются и воспитательные задачи:

- формируются и укрепляются дружеские, товарищеские отношения;
- вырабатываются упорство к достижению намеченной цели;
- проявляются решительность, инициатива, творческие способности.

Таким образом, в результате правильно и систематически организуемых подвижных игр можно оказывать большую помощь успешному овладению обучающимися элементами техники акробатических упражнений, а также содействовать повышению уровня физической подготовленности и воспитанию ряда положительных морально-волевых качеств.

В каждой даже самой простой подвижной игре заложены элементы состязания. При этом игровые действия предоставляют участникам большой выбор способов для достижения преимущества над «противником», достижения победы.

Состязательным характером подвижных игр во многом определяется их увлекательность и сходство со спортом, спортивными соревнованиями.

Участники подвижных игр находят удовлетворение в остроте состязания, в борьбе по преодолению возникающих по ходу игр препятствий, испытывают радость при завоёванной победе. Поэтому занятия подвижными играми могут воспитывать у детей вкус к спорту, любовь к спортивным соревнованиям.

Педагогические рекомендации о значении использования подвижных игр как одного из вспомогательных средств в занятиях спортом подкрепляются и некоторыми естественнонаучными данными.

Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов.

Это положительно отражается на усвоении занимающимися отдельных спортивно-технических приёмов и их сочетаний, создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а так же подтверждает, что занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержанности, дисциплинированности и других качеств, необходимых каждому для достижения успехов в спорте.

В занятиях спортом с обучающимися базового уровня подвижные игры можно применять:

- в плане непосредственного содействия решению специальных задач подготовки;

- (Содействие) Соответственно первой задаче проведение игр может содействовать выработке, закреплению и совершенствованию отдельных технических приемов и их сочетаний, помогать наиболее правильному применению усвоенных приемов при целостном выполнении изучаемых упражнений. В этих играх исключается вмешательство «противника», которое может затруднить выполнение приема. Все внимание играющих направлено только на то, чтобы наиболее успешно справиться с заданием. Подобные подвижные игры приближаются по существу к вспомогательным спортивным упражнениям. Однако, они сохраняют черты игровой творческой, инициативной деятельности, протекающей на основе определенных правил; они характерны активными действиями, направленными на преодоление препятствий по пути к достижению условий цели (испытать свои силы и способности, выиграть, победить, овладеть теми или иными приемами и т.д.).

В практике такие игры часто принято называть «игровыми упражнениями». Они могут особенно широко применяться в занятиях на первых годах обучения, привлекая обучающихся своей доступностью, разнообразием и состязательным характером. Участие в игровых упражнениях побуждает обучающихся в основном правильно выполнять многие изучаемые упражнения – элементы, что помогает строить процесс обучения и тренировки более эмоционально и эффективно.

- для повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся.

- использование подвижных игр соответственно второй задаче по преимуществу помогает повышать уровень общей физической подготовленности обучающихся, что оказывает благоприятное влияние на результаты их специальной подготовки. Следует иметь в виду, что при проведении многих игр могут, в той или иной мере разрешаться одновременно две задачи.

Игровой метод используется для закрепления навыков, необходимых в прыжках на батуте (акробатической дорожке), помогает тренеру-преподавателю придать занятиям эмоциональную окраску, соревновательный характер, что положительно сказывается на процессе обучения. Игра может быть использована как средство для развития внимания, музыкальности, запоминания отдельных связок и элементов, совершенствования некоторых из них в ходе веселого соревнования. Большое значение имеют игры с элементами акробатики. В них включаются кувырки, перевороты, перекаты, шпагаты, мосты, упражнения для развития прыгучести.

У обучающихся первых лет обучения при выполнении некоторых упражнений возникает чувство страха и неуверенности. Подвижные игры, воздействующие на эмоции занимающихся, помогают спортсменам преодолеть это чувство. Этому способствует коллективный характер игр, чувство соперничества и желание не подвести коллектив.

В послесоревновательный период возможно использование элементов игровых видов спорта: баскетбола, стритбола, волейбола, футбола, бадминтона, настольного тенниса, футбола и др.

Для развития силовых и координационных способностей используются упражнения на гимнастических снарядах и легкоатлетические упражнения:

- на канате – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната;
- на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.;
- на перекладине – подтягивание, повороты, размахивания, соскоки и др.;
- на козле и коне – опорные прыжки.
- бег на дистанции 30, 60, 100, 300, 500, 800, 1000, 1500, 3000 м,
- кросс по пересечённой местности и с препятствиями;
- прыжки в высоту и длину;
- метание теннисных и набивных мячей, гранаты, ядра и т.д. на дальность и точность.

Игра «Воробьи и вороны»

Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра.

По команде тренера «Воробьи!» команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

Хитрость заключается в том, что тренер произносит команды по слогам медленно: «Вооо — роооо — ... НЫ!» или «Вооооо — роооооо — ... БЫИ!», поэтому до самого последнего момента игроки не знают, догонять им или убежать. Кстати, тренер может называть и совсем другие слова: «Вооо — роооо — ... ТА!», «Вооо — роооо — ... ЖБА!», «Вооо — роооо — ... ВКА!», что добавляет игре большего веселья.

А ещё, для усложнения игры можно выстроить команды спиной друг к другу. Тогда убежать будет легко, а догонять — трудно.

Игра «День и ночь»

Игра начинается с выбора водящего, который отворачивается от остальных игроков и произносит слово «**День**».

В это время все игроки бегают-прыгают-веселятся. Главное условие - нельзя оставаться на месте. Дальше водящий произносит слово «**Ночь**».

В это время все должны сразу «заснуть» (замереть в тех позах, в которых на тот момент были). Водящий в этот момент оборачивается, если он заметил игрока, который не «спит», то громко говорит об этом (в том числе и называет, какое именно он движение заметил), и игрок выбывает из игры (либо становится водящим, зависит от количества игроков).

Самым «интересным» было продолжать двигаться за спиной у водящего (чтобы он не заметил) даже "днем" или рассмешить игрока напротив, вынудив его проиграть, опять же так, чтобы не заметил водящий. Водящий же может называть «**День и Ночь**» в любой последовательности и в любом порядке, путая игроков и заставляя их ошибаться.

Игра «Салки»

Цель игры: водящий должен догнать и коснуться ладонью убегающего ребенка. Выигрывает тот, кого не смогли осалить.

Ход игры: до начала игры с помощью считалки или жребия выбирают водящего или воду. Затем детвора договаривается о границах территории, за которую нельзя выходить.

По команде все разбегаются в разные стороны. Водящий старается догнать игроков и дотронуться рукой до любого из них. Если ему это удаётся, осаленный принимает ведущую роль и громко объявляет об этом остальным.

В более простом варианте новый ловец присоединяется к старому, и они начинают работать сообща. Чтобы водящим было труднее, они должны держаться за руки.

Для усложнения салочек в игру вводят дополнительное правило: если ведущий коснулся головы, рук или ног убегающего, это не считается. Развлечение длится до тех пор, пока все дети не устанут бегать.

Существует несколько видов этой подвижной игры.

- **Я в домике.** До начала догонялок собравшиеся договариваются, какие места на площадке будут считаться «домиками». Это могут быть песочница, скамейка, очерченный квадрат на асфальте или контур, нарисованный палочкой на земле. Маленьким детям достаточно присесть на четвереньки, сложить руки над головой и громко крикнуть: «Я в домике!». Участника, забежавшего «под крышу», салить запрещено. Но долго находиться на защищенной территории нельзя. Кроме того, укрытие существует только для одного игрока, и в него нельзя забегать вдвоем или втроем.

- **Выше ноги от земли.** Игра начинается как обычно. Отбежав от водящего, участники приседают на землю, скамейку, бревно или качели и поднимают ноги от земли. Того, кто успеет это сделать, салить нельзя. Если все игроки окажутся с поднятыми ногами, ведущий имеет право поймать любого из них. Долго держать ноги на весу не разрешается.

- **Салки с приседанием.** Ловец не может коснуться игрока, который успел присесть на корточки. В другой версии бегун, который успел прыгнуть в ямку, вскочить на лежащий камень или пень, на время считается неприкосновенным. Третий вариант – «Помощь». Нельзя поймать участника, которого успел взять за руку товарищ.

- **Тройные Салки.** Осаленным считают игрока, до которого водящий дотронулся 3 раза подряд и при этом прокричал: «Раз! Два! Три!».

- **Круговые Салки.** На земле чертят большой круг, и игроки встают вдоль него. По сигналу все бегут в одном направлении и стараются осалить впереди бегущего. Тот, кого коснулись, выходит из цепочки. По сигналу направление движения меняют на противоположное.

- **Перекрестные Салки.** В игру вводится дополнительное правило. Если водящий гонится за убегающим, а дорогу пересекает другой игрок, ловец должен изменить направление и устремиться за ним. Благодаря этому динамика процесса возрастает, а участники могут помогать друг другу.

Подвижная игра развивает скорость, ловкость и быстроту реакции. Бег с догонялками проходит очень весело, поэтому нравится всем.

Игра «Караси и щука»

На противоположных сторонах площадки отмечают место норы, где от щуки прячутся караси. Щука живет в камышах.

Перед началом игры все караси собираются в одной норе. По сигналу они выплывают из укрытия и стараются перебраться на противоположную сторону реки. Щука выходит на охоту. Пойманные караси из игры не выходят, они берут друг друга за руки и встают на середину игровой площадки, образуют сеть. Оставшиеся караси, переплывая с одной стороны площадки на другую, проходят через сеть. Пойманных становится все больше, сеть — все длиннее. Тогда из сети делают корзинку, играющие встают в круг. Участники игры при перебежке обязательно забегают в корзину. Игра заканчивается, когда щука переловит всех карасей.

Правило: щука не должна заплывать в сеть и в корзину за карасями.

Указания к проведению: чем больше играющих, тем интереснее проходит игра. Норы для карасей можно выделить простой чертой, но лучше натянуть шнур, под который караси подплывают. Места, где прячется щука (их может быть 3—4), нужно сделать по краям площадки.

Осаленные игроки могут сделать сеть, когда их не менее 3—4. Если щука в начале игры осалила, например, только одного игрока, то он стоит в стороне и ждет, когда их будет больше. Игроков, изображающих сеть, можно поставить в два ряда.

Игра «запрещённое движение»

Дети становятся в одну шеренгу, ведущий - напротив них. Ведущий (на первых порах это тренер) показывает какое-нибудь движение и говорит, что оно запретное - его нельзя выполнять. Например, это может быть хлопок руками, приседание или прыжок на одной ноге. Ведущий начинает показывать различные движения. Задача участников - повторять все, кроме предварительно обозначенного "запретного движения". Те из игроков, которые повторили его, делают шаг назад. Побеждает тот, кто остался стоять на месте.

Правила: если игрок хотя бы попытался выполнить запретное движение, ошибка засчитывается, и он отходит назад.

Упрощение: для детей младшего возраста перед показом запретного движения произносить слово «внимание», это поможет им выделять это движение среди остальных и более четко соблюдать правила игры.

Усложнение:

- ускорить темп показа ведущим;
- выбрать несколько "запретных движений" в одной игре;
- чем старше дети, тем сложнее должны быть движения.

Игра развивает координацию движений, внимание, память.

Игра «Море волнуется - раз»

Выбирается ведущий, он отворачивается от всех игроков и произносит: «Море волнуется раз. Море волнуется два. Море волнуется три, морская фигура на месте замри!». Когда он произносит эти слова, все игроки бегают и прыгают, как только он договаривает считалочку, они должны замереть все на месте, но не просто остановиться, а успеть изобразить морскую фигуру (акула, краб и т.д.) или то, что относится к морской тематике (корабль, пират, чайка). Потом ведущий подходит к любому игроку и дотрагивается до него рукой, после этого игрок начинает изображать животное, а ведущий старается отгадать это животное.

Если игрок непонятно показывает животное, то он становится ведущим в следующий раз. Если же ведущий делает вид, что не может угадать, то решение принимается коллективно.

Игра «Кто подходил»

Все играющие образуют круг, водящий, с завязанными глазами, стоит в центре.

Содержание игры. Тренер указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подает голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос. Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подошедший займет свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Правила игры:

- водящий не должен раньше времени открывать глаза.

- голос подает только тот, на кого укажет тренер.
- первый водящий не считается проигравшим.

Игра «Удочка»

Игра на развитие прыгучести, ловкости и прыжковой выносливости.

Место и инвентарь. Площадка, зал, веревка 3-5 м длиной, на конце которой привязан какой-нибудь утяжелитель (например, мешочек, наполненный песком).

Подготовка. Все играющие становятся в круг, а водящий (обычно тренер) - в середине круга с веревкой в руках.

Описание игры. Водящий, стоя в середине круга, вращает веревку с мешочком так, чтобы мешочек, скользя по полу, пролетал под ногами играющих. Участники, внимательно наблюдая за движением мешочка, подпрыгивают, чтобы не быть осаленными. Тот, кто заденет мешочек, или веревку, настолько сильно, что вращение прекратится, выбывает из игры, а водящий, раскручивая веревку снова, продолжает игру. Если играющий задевает мешочек, или веревку, слегка, не останавливая ее вращение, то он не выбывает и игра продолжается. Победителем является тот игрок, кто остался не осаленным.

Правило. Отходить от своего места за пределы вращающейся веревки не разрешается. Тот, кто нарушит это правило, считается осаленным.

Игра «Перестрелка»

Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды – получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увёртывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

Правила игры:

- салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы.
- ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идёт в плен.
- не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его.
- мяч, вышедший за границы площадки, отдаётся команде, из-за линии которой он выкатился.
- за допущенные нарушения мяч передаётся противнику.

Игра «Третий лишний»

Содержание: игроки команд располагаются парами внутри площадки. Расстояние между парами 2—3 м. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего.

Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями.

Правила: убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг. Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега.

Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз были водящими.

Содержание игры можно изменить введением различных исходных положений, из которых будут стартовать игроки.

Игра «Борьба за мяч»

Для игры нужен баскетбольный или волейбольный мяч.

Играющие делятся на две равные команды. Одна команда от другой отличается цветом повязок (тапочек, маек). В каждой команде выбирают капитана. Площадка для игры ограничивается линиями.

Капитаны команд идут на середину площадки и становятся друг напротив друга. Все остальные играющие, размещаясь по площадке, становятся парами: один игрок из одной команды, другой - из другой.

Ведущий (тренер) подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-нибудь из игроков своей команды. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у соперников и передают его своим игрокам. Задача играющих - сделать десять передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается сначала с середины площадки. Если мяч перехвачен соперником, счет передач начинается снова.

Играют установленное время - 5 - 10 минут (или до установленного количества очков - 10, 20). Выигрывает команда, набравшая большее количество очков или раньше набравшая установленное количество очков.

Правила:

1. Вырывать мяч нельзя, можно только перехватывать его на лету или выбивать из рук, не толкая соперника.

2. Если мяч вылетит за поле, то команда соперников вбрасывает его с того места, где он перелетел границу.

3. Если за мяч схватятся одновременно два игрока, то игра останавливается и судья бросает между ними спорный мяч.

4. С мячом нельзя пробегать больше трех шагов, но можно вести его, ударяя об пол, как в баскетболе.

5. Если во время передач соперник допустил грубость - вырвал мяч, умышленно толкнул - игра останавливается и мяч отдается команде, передававшей мяч.

Предметная область «Специальные навыки»

ПРЫЖКИ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ:

- группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.
- перекаты: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.
- кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, летом с поворотами, твист-кувырок. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие партнёра, соединения из нескольких кувырков.
- полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках, стойку.
- перевороты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.

- колесо вправо, влево, вперёд, с места, темпового подскока и разбега.
- рондат.
- переворот с головы разгибом.
- перевороты вперёд, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног.
- перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот, пируэт-фляк.
- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°, 540°, 720°; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном мини-трампе. двойное сальто вперёд в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом.
- маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата.
- сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись. Затяжное сальто. Твист. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Колпинское сальто прогнувшись.
- полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.
- двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист. Двойные сальто назад с пируэтами. Тройное сальто. На батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.

ПРЫЖК НА БАТУТЕ И ДВОЙНОМ МИНИТРАМПЕ:

- прыжки: прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков.
- сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные сальто вперёд. Разновидности сальто вперёд на живот и с живота. То же с поворотами.
- сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты. Разновидности сальто назад на живот и на спину. То же со спины и живота. То же с поворотами. Двойные сальто. Тройное сальто.

Предметная область «Хореографическая подготовка»

В процессе занятий большое значение придаётся хореографической подготовке обучающихся, связанной с уровнем их технического мастерства и являющейся одним из критериев, определяющих высокую оценку выступлений прыгунов на соревнованиях.

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать соревновательные комбинации более амплитудными, технически «чистыми» выразительными, зрелищными. У занимающихся хореографией формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- выворотность;
- гибкость;
- координация;
- устойчивость;

- лёгкий высокий прыжок;
- вырабатывается правильная осанка;
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- формируется культура движений

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография:

- упражнения у опоры: позиции ног – 1, 2, 3, 5-я;
- приседания и полуприседания (плие) по 1, 2, 5-ой позициям.
- Отведение ноги на носок (батман тандю) вперёд, в стороны, назад по 1-й и 5-й позициям.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография:

- повторение программы 1-го года обучения;
- стоя у опоры, приседания и полуприседания по 1, 2 и 5-й позициям;
- изучение позиций рук;
- выставление ноги в сторону, вперёд и назад на носок из 1-й и 5-й позиций, тоже с полуприседанием на опорной ноге.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография:

- повторение программы 1 и 2-го года обучения;
- стоя у опоры, отведение ноги с приподниманием до 45° вперёд, в сторону, назад (батман тандю жете);
- танцевальные шаги: галоп в сторону и вперёд.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография:

- полуприсед (деми плие), присед (гранд плие);
- поднимание в стойку на носках с опусканием в исходное положение в любой позиции ног (релеве);
- скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперёд, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в исходное положение (батман тандю);
- взмах в положение к низу (25° , 45°) крестом (батман тандю жете).

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография:

- полукруг носком по полу на 45°, на 90° и выше (деми ронд);
- круговое движение носком по полу (ронд де жамб пар тер);
- стойка на левой правой в сторону круговое движение голенью наружу или внутрь (ронд де жамб ан леер);
- круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты (андеор);
- круговое движение внутрь (андедедан).

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ШЕСТОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография:

- положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди и сзади (сюр ле ку де пье);
- одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах (батман фондю);
- короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25° , 45°) в положение на носок или книзу (батман фραπε);
- поочерёдно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги (пти).

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография:

- мелкие короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги (ботю);
- двойной нажим пяткой, двойной полуприсед, двойной удар (дубль);
- положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади (пассе);
- медленно на счёт 1-4 поднимание ноги вперёд, в сторону или назад и выше (релевелянт).

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография:

- маятниковое движение ног вперёд кверху – назад книзу, вперёд – назад, вперёд – назад кверху (балансе);
- «взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок (гранд батман);
- из стойки на ногах в 5-ой позиции выпад вперёд (в сторону, назад) с возвращением в исходное положение скользящим движением (томбэ);
- стойка на левой правая вперёд книзу, быстрое многократное касание носком пола (пике).

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография:

- поворот в воздухе на 360° , 540° , 720° , 1080° (тур);
- поворот на ковре на 360° , 540° , 720° , 1080° (пируэт);
- шаг левой вперёд, взмах правой вперёд (книзу) с поворотом на 180° равновесие или выпад (фуэте);
- из скрестной стойки правая перед левой, поворот на 180° , 360° (сотеню);
- вставая на левую, взмах правой в сторону – назад голень назад внутрь, оттолкнувшись левой, поворот наружу, опуская правую в исходное положение (ренверсе).

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография:

- поворот в воздухе на 360° , 540° , 720° , 1080° (тур);

- поворот на ковре на 360°, 540°, 720°, 1080° (пируэт);
- шаг левой вперед, взмах правой вперед (книзу) с поворотом на 180° равновесие или выпад (фуэте);
 - из скрестной стойки правая перед левой, поворот на 180°, 360° (сотеню);
 - вставая на левую, взмах правой в сторону – назад голень назад внутрь, оттолкнувшись левой, поворот наружу, опуская правую в исходное положение (ренверсе).

Предметная область «Судейская подготовка»

Судейство в прыжках на батуте (акробатической дорожке) — сложный процесс, требующий от каждого судьи хороших знаний, умений и достаточного практического опыта. Даже для того, чтобы судить на соревнованиях небольшого масштаба, в которых участвуют прыгуны массовых разрядов или же физкультурные мероприятия, необходимы определенные навыки.

Для успешной оценочной работы (судейства) требуется предварительная подготовка к конкретному соревнованию. С этой целью для судейских бригад устраивается специальный семинар или инструктаж, где проводится пробное судейство по бригадам, судья обязан хорошо знать, что он должен оценивать, т.е. содержание упражнений, а также правила соревнований и дополнительные указания главного судьи.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

1. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ (ДИСЦИПЛИНА - АКРОБАТИЧЕСКАЯ ДОРОЖКА)

1.1 Соревнования по прыжкам на акробатической дорожке состоят из 4 (четырёх) произвольных упражнений (три упражнения в командных соревнованиях) с 8 элементами в каждом упражнении.

1.1.1 Прыжки на акробатической дорожке характеризуются выполнением прыжков с вращением ритмично с рук на ноги и с ног на ноги с постоянной скоростью без остановок и промежуточных шагов.

1.1.2 Акробатическая комбинация может включать серию прыжков с передним, задним и боковым вращением. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, техникой и сохранением темпа.

1.2 Предварительные соревнования

1.2.1 Предварительные соревнования состоят из двух произвольных упражнений без повторения элементов в каждом упражнении.

1.2.1.1 ФПБР может устанавливать обязательные упражнения вместо первых упражнений для всех юношеских разрядов, III, II и I спортивных разрядов. Спортсмены, выступающие по программе кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта России, выполняют упражнения в соответствии с требованиями, прописанными в Положении.

1.2.2 Порядок старта в предварительных соревнованиях определяется по жребию. Все участники делятся на группы не более чем по шестнадцать (16) человек в группе, и каждая группа выполняет первое и второе упражнение до старта следующей группы в предварительных соревнованиях.

1.3 Финальные соревнования

1.3.1 В индивидуальном финале выполняется 2 (два) произвольных упражнения без повторения каких-либо элементов, и в командном финале выполняется 1 (одно) упражнение.

1.3.2 Участники с лучшими оценками после предварительных соревнований выходят в финал. Количество участников финальных соревнований (соревнования II и IV) зависит от ранга соревнований и соответствует Положению. Спортсмены стартуют в

финале с нулевой оценки.

1.3.3 Стартовый порядок для финала определяется в соответствии с предварительным результатом, первым выступает участник с наименьшей предварительной оценкой.

Определение мест в индивидуальных финальных соревнованиях осуществляется сложением окончательных оценок за 2 упражнения в финале.

1.4 Равенство мест

В случае любого равенства результата на любом этапе соревнований, распределение мест проводится по следующим критериям:

- лидирует Спортсмен с наивысшей суммой коэффициента трудности (КТ) за два упражнения;

- В случае сохранения равенства результата, лидирует спортсмен с более суммой пяти (далее четырех и т.д.) оценок техники за каждое из двух упражнений.

2. КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ (ДИСЦИПЛИНА - АКРОБАТИЧЕСКАЯ ДОРОЖКА - КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ)

2.1 Команда в прыжках на батуте состоит минимум из трех (3) спортсменов и максимум из четырех (4) спортсменов (мужские и женские соревнования).

2.2 Каждый член команды выполняет два произвольных упражнения согласно § 1.2.1 и одно произвольное упражнение согласно § 1.3.1

2.3 Система оценки

2.3.1 Оценкой команды за каждый этап является сумма трех (3) наивысших оценок, полученных членами команды за каждый этап.

2.3.1.1 На чемпионатах и первенствах России пять (5) лучших команд после предварительных соревнований выходят в командный финал. В командном финале учитываются три (3) наивысшие оценки из четырех. Команды стартуют в финале с нуля.

Стартовый порядок определяется следующим образом:

- первый участник команды 5 (команды с наименьшим результатом) стартует первым, далее выступает первый участник команды 4 и т.д.

Руководители команд заявляют стартовый порядок спортсменов для участия в финале не позднее 1 часа до начала командного финала.

Распределение мест в командном финале проводится путем подсчета суммы трех окончательных оценок, полученных тремя членами команды в финальных упражнениях.

2.4 Равенство мест

2.4.1 В случае любого равенства результата в предварительных соревнованиях, распределение мест проводится по следующим критериям:

- лидирует команда с более высокой суммой трудности упражнений 3 участников, определяющих оценку команды в двух упражнениях;

- в случае сохранения равенства мест лидирует команда с более высокой трудностью упражнений 3-х участников, определяющих оценку команды во втором упражнении.

2.4.2 В случае любого равенства результата в финальных соревнованиях, распределение мест проводится по следующим критериям:

- лидирует команда с более высокой трудностью упражнений 3-х участников, определяющих оценку команды;

- В случае сохранения равенства мест лидирует команда, занявшая более высокое место в предварительных соревнованиях.

3. НЕ ПРИМЕНЯЕТСЯ.

4. ПОБЕДИТЕЛИ

4.1 Победителем является участник или команда с наивысшей суммой баллов в

финале.

4.2 Награждение победителей и призеров производится в соответствии с Положением.

5. УПРАЖНЕНИЯ

5.1 Каждое упражнение состоит из 8 (восьми) элементов.

5.2 Первое и второе произвольные упражнения в предварительных соревнованиях должны быть выполнены без повторения элементов в любом упражнении, согласно § 15.1.

5.3 Упражнения в финале должны быть выполнены без повторения каких-либо элементов, согласно § 15.2.

5.4 В финале участник может повторять элементы или упражнения, выполненные в предварительных соревнованиях.

5.5 На официальных соревнованиях (чемпионаты, кубки и первенства России) в дополнение к §§ 1.2., 1.3.1, 5.1 - 5.4 в произвольных упражнениях должны быть выполнены специальные требования:

5.5.1 Первое (сальтовое) упражнение в предварительных соревнованиях:

5.5.1.1 Ни один из элементов не может содержать более 180^0 поворота в каждом. При любом нарушении трудность этих элементов не учитывается.

5.5.2 Второе (винтовое) упражнение в предварительных соревнованиях:

5.5.2.1 Минимум два сальтовых элемента с поворотом не менее 360 градусов в каждом. Каждое отклонение приводит к штрафной сбавке в 3.0 балла, производимой судьями трудности.

5.5.2.2 Трудность 8-го (восьмого) элемента не засчитывается, если это не винтовой элемент (не менее 360^0 винтового вращения).

5.5.3 Финал (два произвольных упражнения в индивидуальном финале и 1 упражнение в командном финале).

5.6 Упражнения, включающие меньше 3-х элементов, не оцениваются (оценка равна 0).

5.7 Акробатическое упражнение должно выполняться только в одном направлении, однако разрешается выполнить один элемент в противоположном направлении в конце упражнения (8-й элемент) (смотри §17.3).

5.8 Все полностью выполненные упражнения должны заканчиваться сальтовым элементом, согласно § 17.4.

5.9 Вторая попытка в упражнениях не предоставляется.

5.9.1 Если участнику явно помешали при выполнении упражнения (проблемы с оборудованием или существенная внешняя помеха), то ПСЖ может разрешить другую попытку. Одежда спортсмена не может быть классифицирована как «оборудование».

5.9.2 Шум зрителей, аплодисменты и тому подобное обычно не считаются помехой.

6. ОДЕЖДА УЧАСТНИКОВ И СТРАХУЮЩИХ

6.1 Участники-мужчины:

- Майка без рукавов или с короткими рукавами.
- Гимнастические шорты.
- Белые тапочки и/или белые носки.

6.2 Участники-женщины

• Купальник или комбинезон с рукавами или без рукавов (должен быть обтягивающим).

• Длинные обтягивающие трико могут использоваться (и должны быть того же цвета, что и купальник).

- Любая другая «одежда», не обтягивающая тело, не разрешается.

- По требованиям безопасности, покрытие лица или головы запрещены
- Батутные тапочки и/или белое покрытие стоп не выше голеностопного сустава.

6.3 Во время соревнований не разрешается ношение украшений или часов. Разрешается ношение колец без камней, если они закрыты пластырем или забинтованы. Бандажи или поддерживающие суппорты не должны сильно отличаться от цвета кожи. Нижнее белье не должно быть видно.

6.4 Любое нарушение §§ 6.1, 6.2 и 6.3 может привести к сбавке 0,2 балла, которая отнимается от общей оценки за упражнение, когда произошло нарушение. Грубые нарушения могут привести к дисквалификации с того этапа, когда имеет место нарушение. Решение принимается ПСЖ (смотри §20.13).

6.5 Команды

Члены команды должны носить одинаковую одежду, идентичную по цвету и дизайну. Любое нарушение этого правила может привести к дисквалификации команды с командных соревнований. Данное решение принимается ПСЖ.

6.6 Эмблема

На всех соревнованиях, проводимых на территории РФ, спортсмены должны иметь на соревновательной одежде эмблему участвующей организации в зависимости от статуса соревнований. В противном случае производится сбавка 0.2 балла, которая отнимается от суммарной оценки за любое упражнение, когда отмечается данное нарушение. Решение принимается ПСЖ (смотри §20.13).

6.7 Страхующие

Тренировочный костюм и спортивная обувь или эквивалент.

7. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ КАРТОЧКИ

7.1 Каждое упражнение с коэффициентами трудности должно быть записано в соревновательную карточку. Для записи элементов должна использоваться только цифровая система ФИЖ.

7.2 Соревновательные карточки должны быть переданы во время и в место, указанные Организационным Комитетом, иначе спортсмену не разрешается стартовать в соревнованиях. Главный секретарь несет ответственность за передачу карточек Судьям трудности, не позже чем за 2 (два) часа до начала соревнований.

8. ОБОРУДОВАНИЕ

9.1 Смотри Стандарты ФПБР для спортивного оборудования и статью 5.2 Технических Регламентов, Раздел 4.

9. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

9.1 Смотри статью 5.2 Технических Регламентов, Раздел 4.

Внутренняя высота зала, в котором проводятся всероссийские соревнования по прыжкам на акробатической дорожке, должна быть по меньшей мере 5 метров (смотри также исключения для возрастных групп в Стандартах ФПБР для оборудования).

9.1.1 Участник может иметь одного страхующего (тренера).

9.1.2 Спортсмен должен выполнять упражнения без какой-либо внешней помощи. ПСЖ принимает решение о том, была ли необходима помощь, оказанная страховщиком.

10. РЕГИСТРАТОРЫ И СЕКРЕТАРИАТ

10.1 На всероссийских соревнованиях для записи и печати результатов должны использоваться одобренные компьютерные программы.

10.2 После окончания соревнований в трехдневный срок полная копия результатов должна быть послана в проводящую организацию в электронном виде.

10.3 Обязанности:

10.3.1 Проверить соответствие соревновательных карточек согласно стартового порядка;

10.3.2 Регистрировать оценки за технику и трудность, а также дополнительные штрафные сбавки;

10.3.3 Проверять и контролировать вычисления в оценочных таблицах;

10.3.4 Обеспечить показ окончательной оценки;

10.3.5 Вести полный лист результатов, с приведением оценки трудности, горизонтальных перемещений, времени полета, синхронности и дополнительных штрафных сбавок за каждое упражнение, места и общей суммарной оценки.

11. АПЕЛЛЯЦИОННОЕ ЖЮРИ

Смотри пункт 2.4 Общих положений настоящих правил.

ПРОЦЕДУРА СОРЕВНОВАНИЙ

12. РАЗМИНКА

12.1 Оборудование, выбранное для соревнований, должно быть размещено в зале для соревнований заранее, в соответствии с требованиями об опробовании соревновательного оборудования, согласно параграфам 1.5 и 1.8.1 Общих правил соревнований.

12.2 Непосредственно перед предварительными соревнованиями и индивидуальными финалами каждому участнику разрешается выполнить 2 (два) разминочных упражнения на соревновательном оборудовании. Перед командными финалами разрешается выполнение 1 (одного) разминочного упражнения. В случае, если участник нарушил правила разминки, ПСЖ осуществляет штрафную сбавку 0.3 балла с последующей оценки данного участника.

12.2.1 Разминка на соревновательном оборудовании во время соревнований может не проводиться, если предоставляется эквивалентное оборудование в смежном зале, с высотой потолка как в соревновательном зале (не менее пяти (5) метров для всероссийских соревнований).

13. НАЧАЛО УПРАЖНЕНИЯ

13.1 Каждый участник начинает упражнение по сигналу ПСЖ.

13.2 После поданного сигнала (согласно § 13.1) участник должен выполнить первый элемент в течение 20 секунд. В противном случае ПСЖ производит штрафную сбавку 0.3 балла (смотри § 20.12).

Сбавки не производятся, если этот временной лимит был превышен вследствие неисправного оборудования или по другой существенной причине. Данное решение принимается ПСЖ.

13.3 Гимнастический мостик может использоваться только для начала первого элемента. Он может быть расположен или на акробатической дорожке, или на дорожке разбега.

13.4 В любом случае, используется мостик или нет, первый элемент может быть начат на дорожке для разбега, но закончен на акробатической дорожке.

13.5 После начала упражнения голосовые или любые другие формы сигналов участнику от его собственного тренера приводят к штрафной сбавке 0.9 балла, осуществляемой ПСЖ (смотри § 20.12).

13.6 Если участник не готов стартовать во время и в порядке, указанном с стартовым протоколе, он не допускаются к старту в соответствующем упражнении. В этом случае спортсмену или паре вместо оценки за упражнение ставится отметка DNS (не стартовал) в соответствии со статьёй 8.5 ТР ФИЖ.

14. ПОЛОЖЕНИЯ, ТРЕБУЕМЫЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЭЛЕМЕНТОВ

14.1 Во всех положениях, исключая прыжки ноги врозь, ступни и ноги должны держаться вместе и носки оттянуты.

14.2 В зависимости от требований к движению (элементу), тело может быть в положении группировки, согнувшись или прямо.

14.3 При положениях группировки и согнувшись, бедра должны быть

приближены к верхней части тела, исключая пируэтную фазу в многократных сальто (смотри § 14.7).

14.4 При положении группировки, кисти должны касаться ног ниже коленей, исключая пируэтную фазу в многократных сальто (смотри §14.7).

14.5 Руки должны быть прямыми и удерживаться ближе к телу, где это возможно.

14.6 Далее определены минимальные требования для определенных форм тела:

14.6.1 **Прямое положение:** Угол между верхней частью тела и бедрами должен быть больше 135° .

14.6.2 **Положение согнувшись:** Угол между верхней частью тела и бедрами должен быть равным или меньше 135° и угол между бедрами и голеньями - больше 135° .

14.6.3 **Положение группировки:** Угол между верхней частью тела и бедрами должен быть равен или меньше 135° и угол между бедрами и голеньями – равен или меньше 135° .

14.7 В многократных сальто с поворотами, положения группировки и согнувшись могут изменяться во время пируэтной фазы (положения при поворотах в полугруппировке и согнувшись)

14.8 Любые одиночные сальто без поворотов с вращением назад, выполняемые на высоте плеч или ниже, вне зависимости от положения тела будут считаться как темповые сальто.

15. ПОВТОРЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ

15.1 За исключением фляков, темповых сальто и рондатов, другие элементы не могут быть повторены в двух упражнениях предварительных соревнований, согласно § 1.2.1 и § 5.2, в противном случае трудность повторенного элемента не будет учитываться (смотри также §15.5 ниже).

15.2 В финальных упражнениях тот же самый элемент не может быть повторен, за исключением фляков, темповых сальто и рондатов, в противном случае, трудность повторенного элемента не учитывается (смотри также §15.5 ниже).

15.3 Элементы, содержащие одинаковое количество вращения, но выполняемые в положениях группировки, согнувшись и прогнувшись, считаются различными элементами, а не повторением.

15.3.1 Положения группировки и полугруппировки считаются одинаковым положением.

15.4 Многократные сальто (720^0 и более), имеющие одинаковое количество поворотов и сальто, не считаются повторением, если повороты выполняются в различных фазах прыжка (смотри Приложение II: 1.A).

15.5 Сальтовые элементы не считаются повторениями, если им предшествует разный элемент.

16. ПРЕРЫВАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

16.1 Упражнение считается прерванным, если участник:

16.1.1 Был поддержан страхующим.

16.1.2 Выполнил промежуточные шаги или остановки.

16.1.3 Упал на дорожку/ маты во время упражнения.

16.1.4 Коснулся любой частью тела поверхности за пределами внешних линий акробатической дорожки.

16.1.5 Коснулся акробатической дорожки любой частью тела, исключая кисти рук и стопы ног.

16.1.6 Выполнил элементы без вращения вокруг поперечной или передне-задней осей тела.

16.2 Элемент, в котором произошло прерывание, не оценивается.

16.3 Участник будет оцениваться только из количества элементов, полностью выполненных на ноги на акробатической дорожке или зоне приземления. *Примечание:*

элемент не засчитывается, если отталкивание выполняется с площади приземления.

16.4 Максимальную оценку определяет ПСЖ.

17. ОКОНЧАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

17.1 Каждое упражнение должно заканчиваться приземлением на обе стопы на дорожку или зону приземления, иначе последний элемент не оценивается.

17.2 После последнего элемента участник должен сохранять прямое вертикальное положение не менее 3 (трех) секунд, в противном случае производится сбавка (смотри § 21.3.2).

17.3 Последний элемент должен быть выполнен с приземлением в зону приземления, за исключением элементов с контр-вращением, согласно § 5.7. Нарушение данного правила приводит к штрафной сбавке 0.6 балла от ПСЖ (смотри § 20.12).

17.4 Все полностью выполненные упражнения (8 элементов) должны заканчиваться сальтовым элементом, в противном случае ПСЖ осуществляет штрафную сбавку 3.0 балла (смотри § 20.12).

17.5 За дополнительные элементы ПСЖ производит суммарную штрафную сбавку 3.0 балла (смотри § 20.12).

18. ОЦЕНИВАНИЕ

Используется два типа оценок, оценка типа «D», которая является оценкой трудности одного упражнения и оценка типа «E», которая является оценкой судьи техники за упражнение.

18.1 Вычисление трудности

Трудность каждого элемента вычисляется следующим образом:

- 18.1.1 Оцениваются только элементы, выполненные на ноги.
- 18.1.2 Перевороты боком не имеют величины трудности.
- 18.1.3 Маховое, фляк, рондат или переворот вперед 0.1 балла
- Темповое сальто 0.2 балла
- 18.1.4 Сальто:
- 18.1.4.1 Каждое сальто (360°) 0.5 балла
- 18.1.4.2 Одинарное сальто в положении согнувшись или прямое без поворотов имеет бонус 0.1 балла
- 18.1.4.3 Каждое сальто вперед имеет бонус 0.1 балла
- 18.1.5 Сальто с поворотами:
- 18.1.5.1 Одинарные сальто:
- 1/2 поворота (180°) 0.2 балла
 - Каждые 1/2 винта после второго винта (720°) 0.3 балла
 - Каждые 1/2 винта после третьего винта (1080°) 0.4 балла
- 18.1.5.2 Двойные сальто:
- 1/2 поворота (180°) 0.1 балла
 - Каждые 1/2 винта после первого винта (360°) 0.2 балла
 - Каждые 1/2 винта после второго винта (720°) 0.3 балла
 - Каждые 1/2 винта после третьего винта (1080°) 0.4 балла
- 18.1.5.3 Тройные сальто:
- Каждые 1/2 винта (до 360°) 0.3 балла
 - Каждые 1/2 винта после первого винта (360°) 0.4 балла
- 18.1.6 Многократные сальто - с поворотами и без поворотов
- 18.1.6.1 При двойных сальто согнувшись добавляется 0.1 балла, и при тройных сальто согнувшись добавляется 0.2 балла.
- 18.1.6.2 При двойных сальто прогнувшись добавляется 0.2 балла, и при тройных сальто прогнувшись добавляется 0.4 балла.
- 18.1.6.3 При двойных сальто суммарная стоимость элемента, включающая любой поворот и бонус за положение, будет удвоена.

18.1.6.4 При тройных сальто суммарная стоимость элемента, включающая любой поворот и бонус за положение, будет утроена.

18.1.6.5 При четверных сальто суммарная стоимость элемента, включающая любой поворот и бонус за положение, умножается на четыре (4).

18.1.7 Только для соревнований среди женщин: Второй и каждый последующий элементы с минимальной трудностью 2.0 в одном упражнении балла получает бонус 1.0 балл.

18.2 Метод оценивания

18.2.1 Оценка техники и трудности производится в десятых балла.

18.2.2 Судьи должны записывать сбавки независимо друг от друга.

18.2.3 Судьи техники должны одновременно показывать свои оценки по сигналу Председателя судейского жюри.

18.2.4 Если любой из судей техники опоздал с показом оценки по сигналу ПСЖ, то за отсутствующую оценку принимается средняя из других оценок. *При использовании на соревнованиях компьютерных программ, если любой судья техники не ввел свои сбавки за каждый выполненный элемент (включая сбавку за приземление), средняя от сбавок других судей за каждый элемент принимается за отсутствующую сбавку/и*. Решение принимается ПСЖ.

18.2.5 Вычисление оценки за технику (E):

18.2.5.1 Сбавки за плохую технику согласно §21.3 отнимаются от максимальной оценки, т. е. 10.0 баллов или оценки, определяемой ПСЖ (смотри § 16.4).

18.2.5.2 Для всех упражнений судьи добавляют 2.0 балла к своим оценкам, чтобы показать оценку из 10 баллов.

18.2.5.3 Высшая и низшая оценки судей техники отбрасываются, и три оставшиеся оценки складываются, определяя оценку техники спортсмена за упражнение (E+E+E). *При использовании на соревнованиях компьютерных программ сумма 3 медианных сбавок за элемент от 5 судей техники рассматривается как сбавка за элемент, затем сумма медианных сбавок (включая сбавки за приземление) отнимается от утроенной максимальной оценки, давая оценку техники гимнаста за упражнения.*

18.2.6 Вычисление оценки трудности:

18.2.6.1 Судьи трудности вычисляют трудность произвольных упражнений согласно §5.3, §15, §16 и § 18.1 – 18.1.7.

18.2.7 Вычисление окончательной оценки участника за упражнение:

18.2.7.1 Каждое упражнение оценивается отдельно, и сумма оценки за технику плюс трудность вычисляется для каждого произвольного упражнения.

18.2.7.2 Окончательная оценка определяется суммированием трех оценок E (техника) и оценки D (трудность) минус штрафные сбавки согласно § 5.5, § 6.4, § 6.6, § 12.2, § 13.2, § 13.5, § 17.4 и § 17.5.

ОЦЕНКА = E (макс. 30 б.) + D – штрафные сбавки

18.2.8 Все оценки округляются до 2 (двух) знаков после запятой. Такое округление производится только для окончательной оценки участника за упражнение.

18.2.9 ПСЖ несет ответственность за правильное определение окончательной оценки.

19. СУДЕЙСКОЕ ЖЮРИ

Судьи	Количество
Председатель судейского жюри	1
Судьи техники (№№ 1-5)	5
Судьи трудности (№№ 6-7)	2
Секретарь – регистратор (№ 8)	1
Итого	9

19.1 ПСЖ и судьи № 1-8 должны сидеть отдельно на подиуме высотой не менее 50 см, не ближе 5 метров сбоку от акробатической дорожки, за судейскими столами, расположенными начиная с 16 метров от начала акробатической дорожки.

19.2 Если судья неудовлетворительно справляется со своими обязанностями, он должен быть заменен. Данное решение принимает ПСЖ. Смотри статью 7.8.1 Технических Регламентов и § 11.2 Правил соревнований.

19.2.1 Если судья техники заменяется, ПСЖ может принять решение, что его предыдущие оценки заменяются средними арифметическими из оставшихся оценок (смотри § 18.2.4).

20. ОБЯЗАННОСТИ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ СУДЕЙСКОГО ЖЮРИ

20.1 Следить за оборудованием.

20.2 Организовать пробное судейство.

20.3 Размещение и наблюдение за работой всех судей, страхующих и секретарей.

20.4 Вести соревнование.

20.5 Созывать судейского жюри.

20.6 Принимать решение о предоставлении второй попытки (смотри § 5.10).

20.7 Принимать решение относительно одежды участника (смотри § 6).

20.8 Принимать решение о касании страхующим участника (смотри статью 5.2 ТР, Раздел 4).

20.9 Объявлять максимальную оценку в случае прерывания упражнения (смотри § 16).

20.10 Осуществлять следующие штрафные сбавки за приземления:

20.10.1 приземление за внешними линиями дорожки или зоны приземления - 1.5 балла;

20.10.2 после приземления, выход из зоны приземления на площадь приземления или дорожку - 0.3 балла.

20.11 Принимать решение при опоздании судьи с показом оценки (смотри § 18.2.4).

20.12 Принимать решение о штрафных сбавках, согласно §6.4, §6.6, §12.2, §13.2, §13.5, §17.3, §17.4 и §17.5.

20.13 Проверять и контролировать все оценки, вычисления и окончательные результаты и принимать решения, если обнаружены очевидные ошибки вычислений.

20.14 Принимать решение при поступлении устных сообщений от аккредитованного тренера или судьи относительно явных ошибок в вычислении трудности или численных ошибок в определении оценок за технику (смотри Приложение Ц, 1А).

21. ОБЯЗАННОСТИ СУДЕЙ ТЕХНИКИ (№ 1-5)

21.1 Оценивать технику в пределах от 0.0 до 0.5 балла согласно § 21.3 и записывать свои сбавки в таблицы сбавок.

21.2 Отнимать свои сбавки от максимальной оценки, указанной ПСЖ, согласно § 16.4.

21.3 Сбавки за технику:

21.3.1 Недостатки формы, координации, высоты и ритма в каждом элементе 0.1 - 0.5 балла.

21.3.2 Нарушения устойчивости после выполнения полного упражнения (8 элементов) - только одна сбавка за более грубое нарушение.

21.3.2.1 Неудержание неподвижной вертикальной позы на протяжении 3 секунд
0.1 - 0.3 балла.

21.3.2.2 После приземления, касание дорожки или зоны приземления/площади одной или двумя руками
0.5 балла.

21.3.2.3 После приземления, падение на колени, руки и колени, живот, спину или сед на дорожку или зону приземления
1.0 балл.

21.3.2.4 Помощь со стороны страхующего после приземления

1.0 балл.

21.3.2.5 После приземления в площади приземления или на дорожке, касание за пределами площади приземления или дорожки или касание пола любой частью тела, или выполнение дополнительных элементов 1.0 балл.

21.4 Показывать оценку за технику.

22. ОБЯЗАННОСТИ СУДЕЙ ТРУДНОСТИ (№ 6-7)

22.1 Забрать соревновательные карточки от главного секретаря не позже 2 (двух) часов до начала соревнований.

22.2 Проверить элементы и величины трудности, записанные в соревновательных карточках.

22.3 Проверить выполнение необходимых элементов/требований согласно § 5.5.1, § 5.5.2 и/или § 5.5.3 и осуществить штрафные сбавки при невыполнении необходимых требований.

22.3.1 Указать публично, если спортсмен выполнил другой элемент/элементы, вместо указанных в соревновательной карточке, записать все изменения и все повторения в упражнении.

22.4 Определить и записать все выполненные элементы, определить трудность каждого упражнения и записать ее в соревновательную карточку (в соответствии с цифровой системой ФИЖ).

22.5 Показывать оценку трудности.

23. ОБЯЗАННОСТИ СУДЬИ-РЕГИСТРАТОРА (№ 8)

23.1 Регистировать оценки за технику и трудность упражнения.

23.2 Вести полный лист результатов с приведением суммарной оценки, оценки трудности и дополнительных сбавок за каждое упражнение, места и общей оценки.

23.3 Передавать итоговые протокол главному секретарю соревнований.

23.4 Обеспечивать показ окончательной оценки.

2.1.3 Физкультурные и спортивные мероприятия

В течение учебного года обучающиеся обязаны принимать участие в соревнованиях в соответствии календарному плану спортивно-массовых мероприятий по художественной гимнастике учреждения. Календарный план утверждается ежегодно директором учреждения.

Таблица 10.

Объём нагрузок в соревновательной зоне за учебный год

Уровень и год обучения	Учебная нагрузка	Количество часов в год
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ		
1 год обучения	4 часа в неделю	2
1 год обучения	6 часов в неделю	2
2 год обучения	4 часа в неделю	4
2 год обучения	6 часов в неделю	4
3 год обучения	6 часов в неделю	6
3 год обучения	8 часов в неделю	6
4 год обучения	6 часов в неделю	8
4 год обучения	8 часов в неделю	8
5 год обучения	8 часов в неделю	10
5 год обучения	10 часов в неделю	18
6 год обучения	10 часов в неделю	12
6 год обучения	10 часов в неделю	16
УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ		
1 год обучения	10 часов в неделю	14
1 год обучения	12 часов в неделю	18

2 год обучения	10 часов в неделю	16
2 год обучения	12 часов в неделю	20
3 год обучения	12 часов в неделю	18
3 год обучения	14 часов в неделю	24
4 год обучения	12 часов в неделю	20
4 год обучения	14 часов в неделю	26

Результаты выступления на соревнованиях учитываются при подведении итогов промежуточной и итоговой аттестации.

Обучающиеся базового уровня первого-третьего годов обучения принимают участие в соревнованиях уровня учреждения и муниципального уровня.

Обучающиеся базового уровня четвертого-шестого годов обучения принимают участие в соревнованиях уровня учреждения, муниципального и регионального уровней.

Обучающиеся углубленного уровня принимают участие в соревнованиях уровня муниципального, регионального уровней; одарённые дети – всероссийского и международного уровней.

2.1.4 Самостоятельная работа

Самостоятельная работа выполняется во время учебных занятий в присутствии тренера-преподавателя. Она включает в себя работу с литературой, документами, протоколами, кино- фото- видеоматериалами, таблицами, схемами, рисунками, диаграммами, текстами и пр., обработку информации, выполнение заданий и физических упражнений, проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя, управление группой (подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок), изучение правил соревнований, выполнение обязанностей судьи, секретаря соревнований, использование и ремонт спортивного и специального оборудования, инвентаря и спортивной экипировки и др.

Самостоятельная работа в каникулярное время выполняется по планам индивидуальной работы, составленными тренерами-преподавателями.

2.1.5 Аттестация (промежуточная и итоговая). Система контроля

Формы текущего контроля успеваемости аттестации обучающихся

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется в форме зачета и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и анализ регулярности посещения тренировочных занятий.

Аттестация обучающихся (промежуточная и итоговая) проходит ежегодно в форме зачета, и включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в Первенстве учреждения (для обучающихся, не имеющих спортивных разрядов и имеющих юношеские спортивные разряды или в соревнованиях согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятия (для обучающихся, имеющих первый спортивный разряд и выше), а также анализ:

- результатов выступления на официальных соревнованиях в течение учебного года;
- освоения объемов тренировочных нагрузок в соответствии требованиям образовательной программы;
- роста спортивно-технических показателей;
- выполнения разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации;
- освоения теоретического раздела образовательной программы;

- отсутствия медицинских противопоказаний для занятия спортом.

Периодичность текущего контроля успеваемости и аттестации

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится ежегодно, как правило, в декабре учебного года.

Аттестация обучающихся (промежуточная и итоговая) проводится ежегодно в конце учебного года (май-июнь).

Порядок текущего контроля успеваемости и аттестации

Текущий контроль успеваемости и аттестацию обязаны пройти все обучающиеся учреждения.

Сроки проведения текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся устанавливаются приказом директора учреждения.

В случае отсутствия обучающегося по уважительной причине (болезнь, участие в официальных всероссийских и международных соревнованиях, тренировочных сборах и т.п.), обучающийся имеет право пройти аттестацию в индивидуальные сроки на основании заявления от родителей (законных представителей) по согласованию с тренером-преподавателем.

Прием нормативов по общей и специальной подготовке осуществляется тренером-преподавателем в присутствии старшего тренера-преподавателя, председателя методического объединения, методиста или заместителя директора по учебно-воспитательной работе.

Результаты сдачи нормативов по общей и специальной подготовке оформляются протоколом и заносятся в журнал учета групповых занятий в графу «Результаты выполнения контрольных нормативов».

Результаты участия в Первенстве Дворца спорта «Юность» оформляются протоколом соревнований и заносятся в журнал учета групповых занятий в графу «Учет спортивных результатов».

Методические рекомендации по организации аттестации

Промежуточная аттестация проводится в группах базового уровня первого-пятого годов обучения и в группах углубленного уровня первого-третьего годов обучения.

Итоговая аттестация проводится в группах базового уровня шестого года обучения и в группах углубленного уровня четвертого годов обучения.

Обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию и выполнившие все требования для перевода на следующий год обучения, заслуживают отметки **«выполнен»**.

По результатам промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год обучения либо заканчивает обучение. В исключительных случаях обучающийся может быть оставлен повторно на том же уровне для дополнительного обучения.

Обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию в группе базового уровня шестого года обучения получают документ (справку) об обучении.

Для зачисления на углубленный уровень обучения обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже второго спортивного разряда и показатели сдачи контрольных нормативов на высоком уровне.

Обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию в группе углубленного уровня четвертого года обучения являются выпускниками учреждения и получают документ (справку) об обучении.

Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на базовый уровень 1 года обучения
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ (мальчики)

№ п/п	Тесты	БАЛЛЫ																		
		10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
1	Челночный бег 3x10 (не более 10,5 сек.)	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	11,0	11,2	11,5	12,0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 115 см)	127	126	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116	115	112	110	108	106	104	100
3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (удержание не менее 3 секунд)	+12	+11	+10	+9	+8	+7	+6	+5	+4	+3	+2	+1	0	-2	-4	-6	-8	-10	-12
4	Поднимание ног из виса на перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз)	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	0	0
5	Сгибание и разгибание в упоре лёжа от гимнастической скамьи (не менее 5 раз)	11	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	1

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ (девочки)

№ п/п	Тесты	БАЛЛЫ																		
		10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
1	Челночный бег 3x10 (не более 10,5 сек.)	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	11,0	11,2	11,5	12,0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 115 см)	117	116	115	114	113	112	111	110	109	108	107	106	105	102	100	98	96	94	90
3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (удержание не менее 3 секунд)	+12	+11	+10	+9	+8	+7	+6	+5	+4	+3	+2	+1	0	-2	-4	-6	-8	-10	-12
4	Поднимание ног из виса на перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз)	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	0	0
5	Сгибание и разгибание в упоре лёжа от гимнастической скамьи (не менее 5 раз)	11	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	1

Для групп базового уровня первого года обучения минимальная сумма баллов - 36,0 баллов

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на базовый уровень 2 и 3 года обучения**

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 2 И 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ (мальчики)

№ п/п	Тесты	БАЛЛЫ																		
		10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
1	Челночный бег 3x10 (не более 10,5 сек.)	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0	11,1
2	Поднимание ног из виса на перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз)	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	0	0
3	Сгибание и разгибание в упоре лёжа (не менее 5 раз)	11	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	1
4	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 2 раз)	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	1	0	0	0
5	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 секунд (не менее 5 раз)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	4	3	3	2	1
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 115 см)	127	126	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116	115	112	110	108	106	104	100
7	Упражнение "мост" из положения лёжа на спине (расстояние от пяток стопы до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек.)	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
8	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (удержание не менее 3 секунд)	+12	+11	+10	+9	+8	+7	+6	+5	+4	+3	+2	+1	0	-2	-4	-6	-8	-10	-12
9	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Для групп базового уровня второго года обучения минимальная сумма баллов - 40,5 баллов. Желательно наличие юношеского спортивного разряда

Для групп базового уровня третьего года обучения минимальная сумма баллов - 45,0 баллов. Наличие второго или третьего юношеского спортивного разряда

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 2 И 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ (девочки)

№ п/п	Тесты	БАЛЛЫ																		
		10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
1	Челночный бег 3x10 (не более 10,5 сек.)	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0	11,1
2	Поднимание ног из виса на перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз)	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	0	0
3	Сгибание и разгибание в упоре лёжа от гимнастической скамьи (не менее 5 раз)	11	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	1
4	Подтягивание в висе лёжа на перекладине (не менее 1 раза)	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0
5	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 секунд (не менее 5 раз)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	4	3	3	2	1
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 115 см)	117	116	115	114	113	112	111	110	109	108	107	106	105	102	100	98	96	94	90
7	Упражнение "мост" из положения лёжа на спине (расстояние от пяток стопы до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек.)	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
8	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (удержание не менее 3 секунд)	+12	+11	+10	+9	+8	+7	+6	+5	+4	+3	+2	+1	0	-2	-4	-6	-8	-10	-12
9	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Для групп базового уровня второго года обучения минимальная сумма баллов - 40,5 баллов. Желательно наличие юношеского спортивного разряда

Для групп базового уровня третьего года обучения минимальная сумма баллов - 45,0 баллов. Наличие второго или третьего юношеского спортивного разряда

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на базовый уровень 4, 5 и 6 года обучения**

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 4, 5 И 6 ГОД ОБУЧЕНИЯ (мальчики)

№ п/п	Тесты	БАЛЛЫ																		
		10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
1	Челночный бег 3x10 (не более 9,5 сек.)	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5
2	Поднимание ног из виса на перекладине в положение "угол" (не менее 15 раз)	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	12	10	9	8	7	6	5	4	3
3	Сгибание и разгибание в упоре лёжа на гимнастических скамьях(не менее 5 раз)	15	12	11	10	9	8	7	6	5	4	4	3	3	2	2	1	1	0	0
4	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0
5	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 секунд (не менее 15 раз)	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126	125	124	123	122	121	120
7	Упражнение "мост" из положения лёжа на спине (расстояние от пяток стопы до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек.)	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
8	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
9	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа - выполнение нормативов ЕВСК в соответствии с возрастом																		

Для групп базового уровня четвёртого года обучения минимальная сумма баллов - 48,0 баллов.

Для групп базового уровня пятого года обучения минимальная сумма баллов - 52,0 балла.

Для групп базового уровня шестого года обучения минимальная сумма баллов - 56,0 баллов.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 4, 5 И 6 ГОД ОБУЧЕНИЯ (девочки)

№ п/п	Тесты	БАЛЛЫ																		
		10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
1	Челночный бег 3x10 (не более 9,5 сек.)	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5
2	Поднимание ног из виса на перекладине в положение "угол" (не менее 10 раз)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	3
3	Сгибание и разгибание в упоре лёжа на гимнастических скамьях(не менее 5 раз)	15	12	11	10	9	8	7	6	5	4	4	3	3	2	2	1	1	0	0
4	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0
5	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 секунд (не менее 15 раз)	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 115 см)	123	122	121	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111	110	109	108	107	106	105
7	Упражнение "мост" из положения лёжа на спине (расстояние от пяток стопы до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек.)	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
8	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
9	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа - выполнение нормативов ЕВСК в соответствии с возрастом																		

Для групп базового уровня четвёртого года обучения минимальная сумма баллов - 42,0 балла.

Для групп базового уровня пятого года обучения минимальная сумма баллов - 45,5 баллов.

Для групп базового уровня шестого года обучения минимальная сумма баллов - 49,0 баллов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на углубленный уровень 1 и 2 года обучения**

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ 1 И 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (юноши)

№ п/п	Тесты	БАЛЛЫ																		
		10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
1	Челночный бег 3x10 (не более 9,5 сек.)	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5
2	Поднимание ног из виса на перекладине в положение "угол" (не менее 15 раз)	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	12	10	9	8	7	6	5	4	3
3	Сгибание и разгибание в упоре лёжа на гимнастических скамьях (не менее 5 раз)	15	12	11	10	9	8	7	6	5	4	4	3	3	2	2	1	1	0	0
4	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0
5	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 секунд (не менее 15 раз)	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126	125	124	123	122	121	120
7	Упражнение "мост" из положения лёжа на спине (расстояние от пяток стопы до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек.)	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
8	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
9	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа - выполнение нормативов ЕВСК в соответствии с возрастом																		

Для групп углубленного уровня первого года обучения минимальная сумма баллов - 60,0 баллов.

Для групп углубленного уровня второго года обучения минимальная сумма баллов - 64,0 балла.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ 1 И 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (девушки)

№ п/п	Тесты	БАЛЛЫ																		
		10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
1	Челночный бег 3x10 (не более 9,5 сек.)	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5
2	Поднимание ног из виса на перекладине в положение "угол" (не менее 10 раз)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	3
3	Сгибание и разгибание в упоре лёжа на гимнастических скамьях(не менее 5 раз)	15	12	11	10	9	8	7	6	5	4	4	3	3	2	2	1	1	0	0
4	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0
5	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 секунд (не менее 15 раз)	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 115 см)	123	122	121	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111	110	109	108	107	106	105
7	Упражнение "мост" из положения лёжа на спине (расстояние от пяток стопы до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек.)	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
8	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
9	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа - выполнение нормативов ЕВСК в соответствии с возрастом																		

Для групп углубленного уровня первого года обучения минимальная сумма баллов - 52,5 балла.

Для групп углубленного уровня второго года обучения минимальная сумма баллов - 56,0 баллов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на углубленный уровень 3 и 4 года обучения**

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ 3 И 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ (юноши)

№ п/п	Тесты	БАЛЛЫ																		
		10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
1	Челночный бег 5x10 (не более 14,0 сек.)	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	13,7	13,8	13,9	14,0	14,1	14,2	14,3	14,4	14,5	14,6	14,7	14,8	14,9	15,0
2	Поднимание ног из виса на перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз)	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1
3	Сгибание и разгибание в упоре лёжа на гимнастических скамьях(не менее 20 раз)	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
4	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 7 раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	4	3	3	2	2	1	1
5	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см за 60 раз (не более 70 секунд)	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 170 см)	210	205	200	195	190	185	180	175	170	169	168	167	166	165	164	163	162	161	160
7	Упражнение "мост" из положения лёжа на спине (расстояние от пяток стопы до пальцев рук не более 55 см, фиксация 5 сек.)	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
8	Поперечный шпагат (бёдра касаются пола)	10,0	9,5	9,5	9,0	9,0	8,5	8,5	8,0	8,0	7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5
9	Техническое мастерство	Выполнение (подтверждение) нормативов ЕВСК по программе КМС																		

Для групп углубленного уровня третьего года обучения минимальная сумма баллов - 48,0 баллов.

Для групп углубленного уровня четвертого года обучения минимальная сумма баллов - 56,0 баллов.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ 3 И 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ (девушки)

№ п/п	Тесты	БАЛЛЫ																		
		10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
1	Челночный бег 5x10 (не более 14,5 сек.)	13,7	13,8	13,9	14,0	14,1	14,2	14,3	14,4	14,5	14,6	14,7	14,8	14,9	15,0	15,1	15,2	15,3	15,4	15,5
2	Поднимание ног из виса на перекладине до касания перекладины (не менее 4 раз)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	3	2	2	1	1	0	0	0	0
3	Сгибание и разгибание в упоре лёжа на гимнастических скамьях(не менее 7 раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	4	3	3	2	2	1	1
4	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0
5	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см за 60 раз (не более 70 секунд)	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 150 см)	190	185	180	175	170	165	160	155	150	149	148	147	146	145	144	143	142	141	140
7	Упражнение "мост" из положения лёжа на спине (расстояние от пяток стопы до пальцев рук не более 55 см, фиксация 5 сек.)	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
8	Поперечный шпагат (бёдра касаются пола)	10,0	9,5	9,5	9,0	9,0	8,5	8,5	8,0	8,0	7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5
9	Техническое мастерство	Выполнение (подтверждение) нормативов ЕВСК по программе КМС																		

Для групп углубленного уровня третьего года обучения минимальная сумма баллов - 48,0 баллов.

Для групп углубленного уровня четвертого года обучения минимальная сумма баллов - 56,0 баллов.

2.2 Объёмы учебных нагрузок

Объём учебной нагрузки для группы базового уровня первого года обучения (4 часа в неделю)

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	
1	Обязательные предметные области	122	11	12	12	11	12	11	12	13	10	12	6	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	18	1	2	1	1	2	1	2	3	2	2	1	
	История развития вида спорта	5	1	2				1			1			
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	5			1				1	1	1		1	
	Режим дня, гигиена, закаливание	4				1	1			1		1		
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	4					1		1	1		1		
1.2	Общая физическая подготовка	52	5	5	6	5	5	5	5	5	4	5	2	
	<i>Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Развитие гибкости</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	<i>Развитие координационных способностей</i>	6		1		1		1		1	1		1	
	<i>Развитие силовых способностей</i>	5	1		1		1		1			1		
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	9	1	1	1	1	1	1	1	1		1		
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	6		1	1	1		1		1		1		
	<i>Развитие выносливости</i>	5	1		1		1		1		1			
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	52	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	14	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	
	<i>Упражнения на акробатической дорожке и двойном минитрампе</i>	14	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	
	<i>Упражнения на батуте</i>	14	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2	Вариативные предметные области	57	5	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	35	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	
2.3	Хореографическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	2					1				1			
4	Самостоятельная работа		в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	3	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	
5.1	Промежуточная аттестация	2	1			1								
5.2	Итоговый контроль	1									1			
6	Восстановительные мероприятия		в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
ИТОГО теории		18	1	2	1	1	2	1	2	3	2	2	1	
ИТОГО практики		166	16	16	16	16	16	15	16	15	15	15	10	
Общий объём учебной нагрузки (в часах)		184	17	18	17	17	18	16	18	18	17	17	11	

**Объём учебной нагрузки для группы базового уровня первого года обучения
(5 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	159	14	16	16	14	16	14	17	16	14	14	8
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	23	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
	История развития вида спорта	6	1	2				1	1		1		
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	6	1		1			1	1		1		1
	Режим дня, гигиена, закаливание	6			1	1	1			1		1	1
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	5				1	1		1	1		1	
1.2	Общая физическая подготовка	68	6	7	7	6	7	6	7	7	6	6	3
	<i>Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Развитие гибкости</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Развитие координационных способностей</i>	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Развитие силовых способностей</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Развитие выносливости</i>	7	1	1	1		1		1	1			1
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	68	6	7	7	6	7	6	7	7	6	6	3
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	20	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
	<i>Упражнения на акробатической дорожке и двойном минитрампе</i>	19	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
	<i>Упражнения на батуте</i>	19	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	Вариативные предметные области	66	6	6	6	6	5	6	6	6	6	7	6
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	44	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4
2.3	Хореографическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	2					1				1		
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	3	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	2	1			1							
5.2	Итоговый контроль	1									1		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
	ИТОГО теории	23	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
	ИТОГО практики	207	19	20	20	19	20	18	20	20	20	19	12
	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	230	21	22	22	21	22	20	23	22	22	21	14
	Количество часов в неделю		5										

**Объём учебной нагрузки для группы базового уровня первого года обучения
(6 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	189	17	20	18	18	19	16	20	19	16	18	8
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	27	3	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2
	История развития вида спорта	6	1	2				1	1		1		
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	6	1		1			1	1		1		1
	Режим дня, гигиена, закаливание	8	1		1	1	1		1	1		1	1
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	7				1	2		1	2		1	
1.2	Общая физическая подготовка	81	7	9	8	8	8	7	8	8	7	8	3
	<i>Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения</i>	12	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Развитие гибкости</i>	12	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	
	<i>Развитие координационных способностей</i>	12	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Развитие силовых способностей</i>	11	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	12	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	11	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	
	<i>Развитие выносливости</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	81	7	9	8	8	8	7	8	8	7	8	3
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	24	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1
	<i>Упражнения на акробатической дорожке и двойном минитрампе</i>	24	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1
	<i>Упражнения на батуте</i>	23	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	Вариативные предметные области	82	8	6	8	7	6	8	8	7	8	8	8
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	54	5	4	5	5	4	6	5	5	6	5	4
2.3	Хореографическая подготовка	14	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	2					1				1		
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	3	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	2	1			1							
5.2	Итоговый контроль	1									1		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
	ИТОГО теории	27	3	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2
	ИТОГО практики	249	23	24	24	24	23	22	24	23	24	24	14
	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	276	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	16
	Количество часов в неделю		6										

**Объём учебной нагрузки для группы базового уровня второго года обучения
(4 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	122	11	12	12	11	12	11	12	13	10	12	6
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	18	1	2	1	1	2	1	2	3	2	2	1
	История развития вида спорта	5	1	2				1			1		
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	5			1				1	1	1		1
	Режим дня, гигиена, закаливание	4				1	1			1		1	
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	4					1		1	1		1	
1.2	Общая физическая подготовка	52	5	5	6	5	5	5	5	5	4	5	2
	<i>Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Развитие гибкости</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Развитие координационных способностей</i>	6		1		1		1		1	1		1
	<i>Развитие силовых способностей</i>	5	1		1		1		1			1	
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	9	1	1	1	1	1	1	1	1		1	
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	6		1	1	1		1		1		1	
	<i>Развитие выносливости</i>	5	1		1		1		1		1		
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	52	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	14	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1
	<i>Упражнения на акробатической дорожке и двойном минитрампе</i>	14	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1
	<i>Упражнения на батуте</i>	14	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	Вариативные предметные области	57	5	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	35	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3
2.3	Хореографическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	2					1				1		
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	3	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	2	1			1							
5.2	Итоговый контроль	1									1		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
ИТОГО теории		18	1	2	1	1	2	1	2	3	2	2	1
ИТОГО практики		166	16	16	16	16	16	15	16	15	15	15	10
Общий объём учебной нагрузки (в часах)		184	17	18	17	17	18	16	18	18	17	17	11

**Объём учебной нагрузки для группы базового уровня второго года обучения
(5 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	159	14	16	16	14	16	14	17	16	14	14	8
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	23	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
	История развития вида спорта	6	1	2				1	1		1		
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	6	1		1			1	1		1		1
	Режим дня, гигиена, закаливание	6			1	1	1			1		1	1
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	5				1	1		1	1		1	
1.2	Общая физическая подготовка	68	6	7	7	6	7	6	7	7	6	6	3
	<i>Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Развитие гибкости</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Развитие координационных способностей</i>	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Развитие силовых способностей</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Развитие выносливости</i>	7	1	1	1		1		1	1			1
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	68	6	7	7	6	7	6	7	7	6	6	3
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	20	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
	<i>Упражнения на акробатической дорожке и двойном минитрампе</i>	19	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
	<i>Упражнения на батуте</i>	19	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	Вариативные предметные области	66	6	6	6	6	5	6	6	6	6	7	6
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	44	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4
2.3	Хореографическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	2					1				1		
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	3	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	2	1			1							
5.2	Итоговый контроль	1									1		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
	ИТОГО теории	23	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
	ИТОГО практики	207	19	20	20	19	20	18	20	20	20	19	12
	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	230	21	22	22	21	22	20	23	22	22	21	14
	Количество часов в неделю		5										

**Объём учебной нагрузки для группы базового уровня второго года обучения
(6 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	189	17	20	18	18	19	16	20	19	16	18	8
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	27	3	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2
	История развития вида спорта	6	1	2				1	1		1		
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	6	1		1			1	1		1		1
	Режим дня, гигиена, закаливание	8	1		1	1	1		1	1		1	1
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	7				1	2		1	2		1	
1.2	Общая физическая подготовка	81	7	9	8	8	8	7	8	8	7	8	3
	<i>Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения</i>	12	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Развитие гибкости</i>	12	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	
	<i>Развитие координационных способностей</i>	12	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Развитие силовых способностей</i>	11	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	12	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	11	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	
	<i>Развитие выносливости</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	81	7	9	8	8	8	7	8	8	7	8	3
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	24	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1
	<i>Упражнения на акробатической дорожке и двойном минитрампе</i>	24	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1
	<i>Упражнения на батуте</i>	23	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	Вариативные предметные области	82	8	6	8	7	6	8	8	7	8	8	8
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	54	5	4	5	5	4	6	5	5	6	5	4
2.3	Хореографическая подготовка	14	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	2					1				1		
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	3	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	2	1			1							
5.2	Итоговый контроль	1									1		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
	<i>ИТОГО теории</i>	<i>27</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
	<i>ИТОГО практики</i>	<i>249</i>	<i>23</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>23</i>	<i>22</i>	<i>24</i>	<i>23</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>14</i>
	<i>Общий объём учебной нагрузки (в часах)</i>	<i>276</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>24</i>	<i>28</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>16</i>
	<i>Количество часов в неделю</i>		<i>6</i>										

**Объём учебной нагрузки для группы базового уровня третьего года обучения
(6 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	187	17	20	18	17	19	16	20	19	15	18	8
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	27	3	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2
	История развития вида спорта	6	1	2				1	1		1		
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	6	1		1			1	1		1		1
	Режим дня, гигиена, закаливание	8	1		1	1	1		1	1		1	1
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	7				1	2		1	2		1	
1.2	Общая физическая подготовка	80	7	9	8	8	8	7	8	8	6	8	3
	<i>Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения</i>	12	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Развитие гибкости</i>	12	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	
	<i>Развитие координационных способностей</i>	12	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Развитие силовых способностей</i>	11	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	12	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	12	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
	<i>Развитие выносливости</i>	9	1	1	1	1	1	1	1	1		1	
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	80	7	9	8	7	8	7	8	8	7	8	3
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	17	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1
	<i>Упражнения на акробатической дорожке</i>	15	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1
	<i>Упражнения на двойном минитрампе</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Упражнения на батуте</i>	18	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Подводящие упражнения на гимнастических снарядах</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	Вариативные предметные области	81	7	6	8	7	6	8	8	7	8	8	8
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	53	4	4	5	5	4	6	5	5	6	5	4
2.3	Хореографическая подготовка	14	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	2					1				1		
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	6	2	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	4	2			2							
5.2	Итоговый контроль	2									2		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
	<i>ИТОГО теории</i>	<i>27</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
	<i>ИТОГО практики</i>	<i>249</i>	<i>23</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>23</i>	<i>22</i>	<i>24</i>	<i>23</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>14</i>
	<i>Общий объём учебной нагрузки (в часах)</i>	<i>276</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>24</i>	<i>28</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>16</i>
	<i>Количество часов в неделю</i>		<i>6</i>										

**Объём учебной нагрузки для группы базового уровня третьего года обучения
(7 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	218	19	21	19	19	19	21	21	21	21	23	14
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
	История развития вида спорта	8	1	2	1			1	1		1		1
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	8	1	1	1	1		1			1	1	1
	Режим дня, гигиена, закаливание	8	1		1	1	1		1	1	1	1	
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	8				1	2	1	1	2		1	
1.2	Общая физическая подготовка	93	8	9	8	8	8	9	9	9	9	10	6
	<i>Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения</i>	14	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1
	<i>Развитие гибкости</i>	14	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	
	<i>Развитие координационных способностей</i>	13	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1
	<i>Развитие силовых способностей</i>	14	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	14	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	13	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
	<i>Развитие выносливости</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	93	8	9	8	8	8	9	9	9	9	10	6
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
	<i>Упражнения на акробатической дорожке</i>	20	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Упражнения на двойном минитрампе</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Упражнения на батуте</i>	19	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Подводящие упражнения на гимнастических снарядах</i>	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
2	Вариативные предметные области	96	9	10	11	9	11	7	11	10	6	7	5
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	16	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	64	7	6	7	7	7	5	7	6	4	5	3
2.3	Хореографическая подготовка	16	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	2					1				1		
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	6	2	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	4	2			2							
5.2	Итоговый контроль	2									2		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
	ИТОГО теории	32	3	2									
	ИТОГО практики	290	27	28	27	27	28	25	29	28	27	27	17
	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	322	30	31	30	30	31	28	32	31	30	30	19
	Количество часов в неделю		7										

**Объём учебной нагрузки для группы базового уровня третьего года обучения
(8 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	252	23	25	24	23	23	23	26	24	24	22	15
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	36	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3
	История развития вида спорта	9	1	2	1			1	1	1	1		1
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	9	1	1	1	1		1	1		1	1	1
	Режим дня, гигиена, закаливание	9	1		1	1	1		1	1	2		1
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	9			1	1	2	1	1	2		1	
1.2	Общая физическая подготовка	108	10	11	10	10	10	10	11	10	10	10	6
	<i>Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения</i>	16	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1
	<i>Развитие гибкости</i>	16	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1
	<i>Развитие координационных способностей</i>	16	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1
	<i>Развитие силовых способностей</i>	16	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	16	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	17	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	
	<i>Развитие выносливости</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	108	10	11	10	10	10	10	11	10	10	10	6
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Упражнения на акробатической дорожке</i>	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Упражнения на двойном минитрампе</i>	13	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1
	<i>Упражнения на батуте</i>	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Подводящие упражнения на гимнастических снарядах</i>	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
2	Вариативные предметные области	108	9	10	11	9	11	9	11	11	9	11	7
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	18	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	72	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	3
2.3	Хореографическая подготовка	18	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	2					1					1	
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	6	2	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	4	2			2							
5.2	Итоговый контроль	2									2		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
	ИТОГО теории	36	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3
	ИТОГО практики	332	31	32	31	31	32	29	33	31	31	32	19
	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	368	34	35	35	34	35	32	37	35	35	34	22
	Количество часов в неделю		8										

**Объём учебной нагрузки для группы базового уровня четвёртого года обучения
(6 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	187	17	20	18	17	19	16	20	19	15	18	8
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	27	3	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2
	История развития вида спорта	6	1	2				1	1		1		
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	6	1		1			1	1		1		1
	Режим дня, гигиена, закаливание	8	1		1	1	1		1	1		1	1
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	7				1	2		1	2		1	
1.2	Общая физическая подготовка	80	7	9	8	8	8	7	8	8	6	8	3
	<i>Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения</i>	12	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Развитие гибкости</i>	12	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	
	<i>Развитие координационных способностей</i>	12	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Развитие силовых способностей</i>	11	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	12	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	12	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
	<i>Развитие выносливости</i>	9	1	1	1	1	1	1	1	1		1	
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	80	7	9	8	7	8	7	8	8	7	8	3
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	17	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1
	<i>Упражнения на акробатической дорожке</i>	15	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1
	<i>Упражнения на двойном минитрампе</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Упражнения на батуте</i>	18	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Подводящие упражнения на гимнастических снарядах</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	Вариативные предметные области	81	7	6	8	7	6	8	8	7	8	8	8
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	53	4	4	5	5	4	6	5	5	6	5	4
2.3	Хореографическая подготовка	14	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	2					1				1		
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	6	2	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	4	2			2							
5.2	Итоговый контроль	2									2		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
	<i>ИТОГО теории</i>	<i>27</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
	<i>ИТОГО практики</i>	<i>249</i>	<i>23</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>23</i>	<i>22</i>	<i>24</i>	<i>23</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>14</i>
	<i>Общий объём учебной нагрузки (в часах)</i>	<i>276</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>24</i>	<i>28</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>16</i>
	<i>Количество часов в неделю</i>		<i>6</i>										

**Объём учебной нагрузки для группы базового уровня четвёртого года обучения
(7 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	218	19	21	19	19	19	21	21	21	21	23	14
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
	История развития вида спорта	8	1	2	1			1	1		1		1
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	8	1	1	1	1		1			1	1	1
	Режим дня, гигиена, закаливание	8	1		1	1	1		1	1	1	1	
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	8				1	2	1	1	2		1	
1.2	Общая физическая подготовка	93	8	9	8	8	8	9	9	9	9	10	6
	<i>Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения</i>	14	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1
	<i>Развитие гибкости</i>	14	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	
	<i>Развитие координационных способностей</i>	13	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1
	<i>Развитие силовых способностей</i>	14	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	14	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	13	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
	<i>Развитие выносливости</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	93	8	9	8	8	8	9	9	9	9	10	6
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
	<i>Упражнения на акробатической дорожке</i>	20	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Упражнения на двойном минитрампе</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Упражнения на батуте</i>	19	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Подводящие упражнения на гимнастических снарядах</i>	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
2	Вариативные предметные области	96	9	10	11	9	11	7	11	10	6	7	5
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	16	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	64	7	6	7	7	7	5	7	6	4	5	3
2.3	Хореографическая подготовка	16	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	2					1				1		
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	6	2	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	4	2			2							
5.2	Итоговый контроль	2									2		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
	ИТОГО теории	32	3	2									
	ИТОГО практики	290	27	28	27	27	28	25	29	28	27	27	17
	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	322	30	31	30	30	31	28	32	31	30	30	19
	Количество часов в неделю		7										

**Объём учебной нагрузки для группы базового уровня четвёртого года обучения
(8 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	252	23	25	24	23	23	23	26	24	24	22	15
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	36	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3
	История развития вида спорта	9	1	2	1			1	1	1	1		1
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	9	1	1	1	1		1	1		1	1	1
	Режим дня, гигиена, закаливание	9	1		1	1	1		1	1	2		1
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	9			1	1	2	1	1	2		1	
1.2	Общая физическая подготовка	108	10	11	10	10	10	10	11	10	10	10	6
	<i>Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения</i>	16	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1
	<i>Развитие гибкости</i>	16	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1
	<i>Развитие координационных способностей</i>	16	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1
	<i>Развитие силовых способностей</i>	16	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	16	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	17	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	
	<i>Развитие выносливости</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	108	10	11	10	10	10	10	11	10	10	10	6
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Упражнения на акробатической дорожке</i>	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Упражнения на двойном минитрампе</i>	13	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1
	<i>Упражнения на батуте</i>	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Подводящие упражнения на гимнастических снарядах</i>	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
2	Вариативные предметные области	108	9	10	11	9	11	9	11	11	9	11	7
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	18	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	72	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	3
2.3	Хореографическая подготовка	18	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	2					1					1	
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	6	2	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	4	2			2							
5.2	Итоговый контроль	2									2		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
	ИТОГО теории	36	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3
	ИТОГО практики	332	31	32	31	31	32	29	33	31	31	32	19
	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	368	34	35	35	34	35	32	37	35	35	34	22
	Количество часов в неделю		8										

**Объём учебной нагрузки для группы базового уровня пятого года обучения
(8 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	252	23	25	24	23	23	23	26	24	24	22	15
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	36	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3
	История развития вида спорта	9	1	2	1			1	1	1	1		1
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	9	1	1	1	1		1	1		1	1	1
	Режим дня, гигиена, закаливание	9	1		1	1	1		1	1	2		1
	ЗОЖ и здоровое питание	9			1	1	2	1	1	2		1	
1.2	Общая физическая подготовка	108	10	11	10	10	10	10	11	10	10	10	6
	<i>Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения</i>	16	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1
	<i>Развитие гибкости</i>	16	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1
	<i>Развитие координационных способностей</i>	16	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1
	<i>Развитие силовых способностей</i>	16	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	16	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	17	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	
	<i>Развитие выносливости</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	108	10	11	10	10	10	10	11	10	10	10	6
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	18	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1
	<i>Упражнения на акробатической дорожке</i>	19	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1
	<i>Упражнения на двойном минитрампе</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Упражнения на батуте</i>	18	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1
	<i>Соревновательные связки</i>	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Подводящие упражнения на гимнастических снарядах</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Вариативные предметные области	108	9	10	11	9	11	9	11	11	9	11	7
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	18	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	72	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	3
2.3	Хореографическая подготовка	18	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	2					1					1	
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	6	2	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	4	2			2							
5.2	Итоговый контроль	2									2		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
	ИТОГО теории	36	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3
	ИТОГО практики	332	31	32	31	31	32	29	33	31	31	32	19
	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	368	34	35	35	34	35	32	37	35	35	34	22
	Количество часов в неделю		8										

**Объём учебной нагрузки для группы базового уровня пятого года обучения
(9 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	282	26	26	26	26	26	24	30	26	26	26	20
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
	История развития вида спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Режим дня, гигиена, закаливание	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	ЗОЖ и здоровое питание	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.2	Общая физическая подготовка	120	11	11	11	11	11	10	13	11	11	11	9
	<i>Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения</i>	18	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1
	<i>Развитие гибкости</i>	18	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1
	<i>Развитие координационных способностей</i>	18	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1
	<i>Развитие силовых способностей</i>	18	2	2	2	1	2	1	2	1	1	3	1
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	18	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	19	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2
	<i>Развитие выносливости</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	120	11	11	11	11	11	10	13	11	11	11	9
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Упражнения на акробатической дорожке</i>	23	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
	<i>Упражнения на двойном минитрампе</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Упражнения на батуте</i>	20	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
	<i>Соревновательные связки</i>	23	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Подводящие упражнения на гимнастических снарядах</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Вариативные предметные области	124	11	13	13	11	12	12	12	13	11	12	4
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	82	7	9	9	7	8	8	8	9	7	8	2
2.3	Хореографическая подготовка	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	2					1					1	
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	6	2	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	4	2			2							
5.2	Итоговый контроль	2									2		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
	ИТОГО теории	42	4	2									
	ИТОГО практики	372	35	35	35	35	35	32	38	35	35	35	22
	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	414	39	39	39	39	39	36	42	39	39	39	24
	Количество часов в неделю		9										

**Объём учебной нагрузки для группы базового уровня пятого года обучения
(10 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	314	27	27	28	29	28	27	32	32	28	33	23
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	46	5	3	4	5	4	5	4	4	4	5	3
	История развития вида спорта	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Режим дня, гигиена, закаливание	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	ЗОЖ и здоровое питание	12	1		1	2	1	2	1	1	1	2	
1.2	Общая физическая подготовка	134	11	12	12	12	12	11	14	14	12	14	10
	<i>Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения</i>	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
	<i>Развитие гибкости</i>	20	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Развитие координационных способностей</i>	21	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	<i>Развитие силовых способностей</i>	19	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	20	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	20	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
	<i>Развитие выносливости</i>	14	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	134	11	12	12	12	12	11	14	14	12	14	10
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Упражнения на акробатической дорожке</i>	25	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2
	<i>Упражнения на двойном минитрампе</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Упражнения на батуте</i>	23	2	2	2	2	2	1	3	3	2	3	1
	<i>Соревновательные связки</i>	32	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Подводящие упражнения на гимнастических снарядах</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Вариативные предметные области	138	13	15	15	14	13	13	13	13	13	11	5
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	23	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	92	9	9	9	10	9	9	9	9	9	7	3
2.3	Хореографическая подготовка	23	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	2					1					1	
4	Самостоятельная работа		в режиме учебных занятий и в каникулярное время										
5	Аттестация	6	2	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	4	2			2							
5.2	Итоговый контроль	2									2		
6	Восстановительные мероприятия		в режиме учебных занятий и в каникулярное время										
	ИТОГО теории	46	5	3	4	5	4	5	4	4	4	5	3
	ИТОГО практики	414	37	39	39	40	38	35	41	41	39	40	25
	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	460	42	42	43	45	42	40	45	45	43	45	28
	Количество часов в неделю		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

**Объём учебной нагрузки для группы базового уровня шестого года обучения
(8 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	252	23	25	24	23	23	23	26	24	24	22	15
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	36	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3
	История развития вида спорта	9	1	2	1			1	1	1	1		1
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	9	1	1	1	1		1	1		1	1	1
	Режим дня, гигиена, закаливание	9	1		1	1	1		1	1	2		1
	ЗОЖ и здоровое питание	9			1	1	2	1	1	2		1	
1.2	Общая физическая подготовка	108	10	11	10	10	10	10	11	10	10	10	6
	<i>Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения</i>	16	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1
	<i>Развитие гибкости</i>	16	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1
	<i>Развитие координационных способностей</i>	16	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1
	<i>Развитие силовых способностей</i>	16	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	16	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	17	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	
	<i>Развитие выносливости</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	108	10	11	10	10	10	10	11	10	10	10	6
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	18	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1
	<i>Упражнения на акробатической дорожке</i>	19	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1
	<i>Упражнения на двойном минитрампе</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Упражнения на батуте</i>	18	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1
	<i>Соревновательные связки</i>	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Подводящие упражнения на гимнастических снарядах</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Вариативные предметные области	108	9	10	11	9	11	9	11	11	9	11	7
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	18	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	72	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	3
2.3	Хореографическая подготовка	18	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	2					1					1	
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	6	2	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	4	2			2							
5.2	Итоговый контроль	2									2		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
	ИТОГО теории	36	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3
	ИТОГО практики	332	31	32	31	31	32	29	33	31	31	32	19
	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	368	34	35	35	34	35	32	37	35	35	34	22
	Количество часов в неделю		8										

**Объём учебной нагрузки для группы базового уровня шестого года обучения
(9 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	282	26	26	26	26	26	24	30	26	26	26	20
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
	История развития вида спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Режим дня, гигиена, закаливание	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	ЗОЖ и здоровое питание	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.2	Общая физическая подготовка	120	11	11	11	11	11	10	13	11	11	11	9
	<i>Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения</i>	18	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1
	<i>Развитие гибкости</i>	18	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1
	<i>Развитие координационных способностей</i>	18	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1
	<i>Развитие силовых способностей</i>	18	2	2	2	1	2	1	2	1	1	3	1
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	18	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	19	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2
	<i>Развитие выносливости</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	120	11	11	11	11	11	10	13	11	11	11	9
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Упражнения на акробатической дорожке</i>	23	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
	<i>Упражнения на двойном минитрампе</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Упражнения на батуте</i>	20	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
	<i>Соревновательные связки</i>	23	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Подводящие упражнения на гимнастических снарядах</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Вариативные предметные области	124	11	13	13	11	12	12	12	13	11	12	4
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	82	7	9	9	7	8	8	8	9	7	8	2
2.3	Хореографическая подготовка	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	2					1					1	
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	6	2	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	4	2			2							
5.2	Итоговый контроль	2									2		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
	ИТОГО теории	42	4	2									
	ИТОГО практики	372	35	35	35	35	35	32	38	35	35	35	22
	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	414	39	39	39	39	39	36	42	39	39	39	24
	Количество часов в неделю		9										

**Объём учебной нагрузки для группы базового уровня шестого года обучения
(10 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	314	27	27	28	29	28	27	32	32	28	33	23
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	46	5	3	4	5	4	5	4	4	4	5	3
	История развития вида спорта	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Режим дня, гигиена, закаливание	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	ЗОЖ и здоровое питание	12	1		1	2	1	2	1	1	1	2	
1.2	Общая физическая подготовка	134	11	12	12	12	12	11	14	14	12	14	10
	<i>Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения</i>	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
	<i>Развитие гибкости</i>	20	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Развитие координационных способностей</i>	21	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	<i>Развитие силовых способностей</i>	19	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	20	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	20	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
	<i>Развитие выносливости</i>	14	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	134	11	12	12	12	12	11	14	14	12	14	10
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Упражнения на акробатической дорожке</i>	25	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2
	<i>Упражнения на двойном минитрампе</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Упражнения на батуте</i>	23	2	2	2	2	2	1	3	3	2	3	1
	<i>Соревновательные связки</i>	32	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Подводящие упражнения на гимнастических снарядах</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Вариативные предметные области	138	13	15	15	14	13	13	13	13	13	11	5
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	23	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	92	9	9	9	10	9	9	9	9	9	7	3
2.3	Хореографическая подготовка	23	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	2					1					1	
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	6	2	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	4	2			2							
5.2	Итоговый контроль	2									2		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
ИТОГО теории		46	5	3	4	5	4	5	4	4	4	5	3
ИТОГО практики		414	37	39	39	40	38	35	41	41	39	40	25
Общий объём учебной нагрузки (в часах)		460	42	42	43	45	42	40	45	45	43	45	28
Количество часов в неделю			10										

**Объём учебной нагрузки для группы углубленного уровня первого года обучения
(10 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	278	15	14	14	16	13	16	15	16	14	17	12
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	46	5	3	4	5	4	5	4	4	4	5	3
	История развития вида спорта. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Этика спорта. Антидопинговые правила	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	13	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	11	1		1	2	1	1	1	1	1	1	1
1.2	Общая физическая подготовка	46	5	3	4	5	4	5	4	4	4	5	3
	<i>Развитие гибкости</i>	8	1	1		1	1		1	1		1	1
	<i>Развитие координационных способностей</i>	7	1		1	1		1	1	1		1	
	<i>Развитие силовых способностей</i>	7	1		1	1		1	1		1	1	
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	8	1	1	1		1	1		1	1	1	
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	9	1		1	1	1	1		1	1	1	1
	<i>Развитие выносливости</i>	7		1		1	1	1	1		1		1
1.3	Специальная физическая подготовка	46	5	3	4	5	4	5	4	4	4	5	3
	<i>Прыжковые упражнения</i>	20	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости</i>	15	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1
	<i>Специальная психологическая подготовка</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1.4	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	70	5	8	6	6	5	6	7	8	6	7	6
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Подводящие упражнения на гимнастических снарядах</i>	10		2	1	1		1	1	1	1	1	1
	<i>Упражнения на акробатической дорожке</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

	<i>Упражнения на двойном минитрампе</i>	7		1	1	1		1	1	1		1	
	<i>Упражнения на батуте</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Соревновательные связки</i>	12	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	8	1	1			1		1	1	1	1	1
1.5	Основы профессионального самоопределения	70	5	8	6	6	5	6	7	8	6	7	6
	<i>Формирование социально-значимых качеств личности</i>	14	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2
	<i>Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе</i>	15	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1
	<i>Развитие организаторских качеств. Организация на педагогическую и тренерскую профессии</i>	15	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1
	<i>Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка</i>	15	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1
	<i>Приобретение опыта проектной и творческой деятельности</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Вариативные предметные области	161	14	15	17	15	18	13	17	17	14	14	7
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	23	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	1
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	92	8	9	9	9	10	7	10	9	10	8	3
2.3	Хореографическая подготовка	23	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	1
2.4	Судейская подготовка	23	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	12		2	2		2		2		2	2	
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	9	3	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	6	3			3							
5.2	Итоговый контроль	3									3		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
ИТОГО теории		46	5	3	4	5	4	5	4	4	4	5	3
ИТОГО практики		414	37	39	39	40	38	35	41	41	39	40	25
Общий объём учебной нагрузки (в часах)		460	42	42	43	45	42	40	45	45	43	45	28
Количество часов в неделю			10										

**Объём учебной нагрузки для группы углубленного уровня первого года обучения
(11 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	307	16	17	17	18	16	16	17	19	16	16	11
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	51	4	5	5	5	5	4	5	6	5	4	3
	История развития вида спорта. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Этика спорта. Антидопинговые правила	14	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	14	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	13	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1
1.2	Общая физическая подготовка	51	4	5	5	5	5	4	5	6	5	4	3
	<i>Развитие гибкости</i>	8	1	1		1	1		1	1		1	1
	<i>Развитие координационных способностей</i>	9	1		1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Развитие силовых способностей</i>	8	1	1	1	1		1	1	1	1		
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	9	1	1	1		1	1	1	1	1	1	
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	8		1	1	1	1			1	1	1	1
	<i>Развитие выносливости</i>	9		1	1	1	1	1	1	1	1		1
1.3	Специальная физическая подготовка	51	4	5	5	5	5	4	5	6	5	4	3
	<i>Прыжковые упражнения</i>	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости</i>	18	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1
	<i>Специальная психологическая подготовка</i>	12	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
1.4	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	77	8	7	7	8	6	8	7	7	6	8	5
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Подводящие упражнения на гимнастических снарядах</i>	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Упражнения на акробатической дорожке</i>	14	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1

	<i>Упражнения на двойном минитрампе</i>	8	1	1	1	1		1	1	1		1	
	<i>Упражнения на батуте</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Соревновательные связки</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.5	Основы профессионального самоопределения	77	8	7	7	8	6	8	7	7	6	8	5
	<i>Формирование социально-значимых качеств личности</i>	14	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2
	<i>Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе</i>	17	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1
	<i>Развитие организаторских качеств. Организация на педагогическую и тренерскую профессии</i>	17	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	
	<i>Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка</i>	18	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1
	<i>Приобретение опыта проектной и творческой деятельности</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Вариативные предметные области	178	15	16	16	15	18	16	18	18	15	19	12
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	25	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	1
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	103	9	10	10	9	9	10	9	9	9	10	9
2.3	Хореографическая подготовка	25	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	1
2.4	Судейская подготовка	25	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	1
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	12		2	2		2		2		2	2	
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	9	3	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	6	3			3							
5.2	Итоговый контроль	3									3		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
ИТОГО теории		51	4	5	5	5	5	4	5	6	5	4	3
ИТОГО практики		455	42	42	42	44	42	40	44	44	42	45	28
Общий объём учебной нагрузки (в часах)		506	46	47	47	49	47	44	49	50	47	49	31
Количество часов в неделю			11										

**Объём учебной нагрузки для группы углубленного уровня первого года обучения
(12 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	336	18	18	20	18	14						
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	56	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5
	История развития вида спорта. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Этика спорта. Антидопинговые правила	16	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	16	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	13	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
1.2	Общая физическая подготовка	56	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5
	<i>Развитие гибкости</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1
	<i>Развитие координационных способностей</i>	9	1		1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Развитие силовых способностей</i>	10	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	10	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	9	1	1	1	1	1			1	1	1	1
	<i>Развитие выносливости</i>	8		1	1	1	1	1	1		1		1
1.3	Специальная физическая подготовка	56	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5
	<i>Прыжковые упражнения</i>	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	<i>Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости</i>	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	<i>Специальная психологическая подготовка</i>	12	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
1.4	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	84	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Подводящие упражнения на гимнастических снарядах</i>	11	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

	<i>Упражнения на акробатической дорожке</i>	14	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1
	<i>Упражнения на двойном минитрампе</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Упражнения на батуте</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Соревновательные связки</i>	17	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.5	Основы профессионального самоопределения	84	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4
	<i>Формирование социально-значимых качеств личности</i>	17	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1
	<i>Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе</i>	20	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Развитие организаторских качеств. Организация на педагогическую и тренерскую профессии</i>	18	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	
	<i>Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка</i>	18	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1
	<i>Приобретение опыта проектной и творческой деятельности</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Вариативные предметные области	195	17	17	17	20	17	17	20	23	17	20	10
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	28	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	111	11	11	11	11	11	11	11	11	8	11	4
2.3	Хореографическая подготовка	28	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2
2.4	Судейская подготовка	28	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	12		3			3		3			3	
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	9	3	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	6	3			3							
5.2	Итоговый контроль	3									3		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
ИТОГО теории		56	5	5	6	5							
ИТОГО практики		496	46	46	45	49	46	43	49	49	46	49	28
Общий объём учебной нагрузки (в часах)		552	51	51	51	54	51	48	54	54	51	54	33
Количество часов в неделю			12										

**Объём учебной нагрузки для группы углубленного уровня второго года обучения
(10 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	278	15	14	14	16	13	16	15	16	14	17	12
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	46	5	3	4	5	4	5	4	4	4	5	3
	История развития вида спорта. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Этика спорта. Антидопинговые правила	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	13	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	11	1		1	2	1	1	1	1	1	1	1
1.2	Общая физическая подготовка	46	5	3	4	5	4	5	4	4	4	5	3
	<i>Развитие гибкости</i>	8	1	1		1	1		1	1		1	1
	<i>Развитие координационных способностей</i>	7	1		1	1		1	1	1		1	
	<i>Развитие силовых способностей</i>	7	1		1	1		1	1		1	1	
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	8	1	1	1		1	1		1	1	1	
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	9	1		1	1	1	1		1	1	1	1
	<i>Развитие выносливости</i>	7		1		1	1	1	1		1		1
1.3	Специальная физическая подготовка	46	5	3	4	5	4	5	4	4	4	5	3
	<i>Прыжковые упражнения</i>	20	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости</i>	15	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1
	<i>Специальная психологическая подготовка</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1.4	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	70	5	8	6	6	5	6	7	8	6	7	6
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Подводящие упражнения на гимнастических снарядах</i>	10		2	1	1		1	1	1	1	1	1
	<i>Упражнения на акробатической дорожке</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

	<i>Упражнения на двойном минитрампе</i>	7		1	1	1		1	1	1		1	
	<i>Упражнения на батуте</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Соревновательные связки</i>	12	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	8	1	1			1		1	1	1	1	1
1.5	Основы профессионального самоопределения	70	5	8	6	6	5	6	7	8	6	7	6
	<i>Формирование социально-значимых качеств личности</i>	14	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2
	<i>Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе</i>	15	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1
	<i>Развитие организаторских качеств. Организация на педагогическую и тренерскую профессии</i>	15	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1
	<i>Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка</i>	15	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1
	<i>Приобретение опыта проектной и творческой деятельности</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Вариативные предметные области	161	14	15	17	15	18	13	17	17	14	14	7
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	23	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	1
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	92	8	9	9	9	10	7	10	9	10	8	3
2.3	Хореографическая подготовка	23	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	1
2.4	Судейская подготовка	23	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	12		2	2		2		2		2	2	
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	9	3	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	6	3			3							
5.2	Итоговый контроль	3									3		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
ИТОГО теории		46	5	3	4	5	4	5	4	4	4	5	3
ИТОГО практики		414	37	39	39	40	38	35	41	41	39	40	25
Общий объём учебной нагрузки (в часах)		460	42	42	43	45	42	40	45	45	43	45	28
Количество часов в неделю			10										

**Объём учебной нагрузки для группы углубленного уровня второго года обучения
(11 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	
1	Обязательные предметные области	307	16	17	17	18	16	16	17	19	16	16	11	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	51	4	5	5	5	5	5	4	5	6	5	4	3
	История развития вида спорта. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Этика спорта. Антидопинговые правила	14	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	14	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	13	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1
1.2	Общая физическая подготовка	51	4	5	5	5	5	4	5	6	5	4	3	
	<i>Развитие гибкости</i>	8	1	1		1	1		1	1		1	1	
	<i>Развитие координационных способностей</i>	9	1		1	1	1	1	1	1	1	1		
	<i>Развитие силовых способностей</i>	8	1	1	1	1		1	1	1	1			
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	9	1	1	1		1	1	1	1	1	1		
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	8		1	1	1	1			1	1	1	1	
	<i>Развитие выносливости</i>	9		1	1	1	1	1	1	1	1		1	
1.3	Специальная физическая подготовка	51	4	5	5	5	5	4	5	6	5	4	3	
	<i>Прыжковые упражнения</i>	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
	<i>Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости</i>	18	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	
	<i>Специальная психологическая подготовка</i>	12	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	
1.4	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	77	8	7	7	8	6	8	7	7	6	8	5	
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Подводящие упражнения на гимнастических снарядах</i>	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Упражнения на акробатической дорожке</i>	14	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	

	<i>Упражнения на двойном минитрампе</i>	8	1	1	1	1		1	1	1		1	
	<i>Упражнения на батуте</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Соревновательные связки</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.5	Основы профессионального самоопределения	77	8	7	7	8	6	8	7	7	6	8	5
	<i>Формирование социально-значимых качеств личности</i>	14	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2
	<i>Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе</i>	17	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1
	<i>Развитие организаторских качеств. Организация на педагогическую и тренерскую профессии</i>	17	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	
	<i>Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка</i>	18	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1
	<i>Приобретение опыта проектной и творческой деятельности</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Вариативные предметные области	178	15	16	16	15	18	16	18	18	15	19	12
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	25	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	1
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	103	9	10	10	9	9	10	9	9	9	10	9
2.3	Хореографическая подготовка	25	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	1
2.4	Судейская подготовка	25	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	1
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	12		2	2		2		2		2	2	
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	9	3	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	6	3			3							
5.2	Итоговый контроль	3									3		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
ИТОГО теории		51	4	5	5	5	5	4	5	6	5	4	3
ИТОГО практики		455	42	42	42	44	42	40	44	44	42	45	28
Общий объём учебной нагрузки (в часах)		506	46	47	47	49	47	44	49	50	47	49	31
Количество часов в неделю			11										

**Объём учебной нагрузки для группы углубленного уровня второго года обучения
(12 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	336	18	18	20	18	14						
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	56	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5
	История развития вида спорта. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Этика спорта. Антидопинговые правила	16	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	16	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	13	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
1.2	Общая физическая подготовка	56	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5
	<i>Развитие гибкости</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1
	<i>Развитие координационных способностей</i>	9	1		1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Развитие силовых способностей</i>	10	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	10	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	9	1	1	1	1	1			1	1	1	1
	<i>Развитие выносливости</i>	8		1	1	1	1	1	1		1		1
1.3	Специальная физическая подготовка	56	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5
	<i>Прыжковые упражнения</i>	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	<i>Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости</i>	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	<i>Специальная психологическая подготовка</i>	12	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
1.4	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	84	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Подводящие упражнения на гимнастических снарядах</i>	11	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

	<i>Упражнения на акробатической дорожке</i>	14	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1
	<i>Упражнения на двойном минитрампе</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Упражнения на батуте</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Соревновательные связки</i>	17	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.5	Основы профессионального самоопределения	84	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4
	<i>Формирование социально-значимых качеств личности</i>	17	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1
	<i>Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе</i>	20	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Развитие организаторских качеств. Организация на педагогическую и тренерскую профессии</i>	18	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	
	<i>Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка</i>	18	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1
	<i>Приобретение опыта проектной и творческой деятельности</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Вариативные предметные области	195	17	17	17	20	17	17	20	23	17	20	10
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	28	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	111	11	11	11	11	11	11	11	11	8	11	4
2.3	Хореографическая подготовка	28	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2
2.4	Судейская подготовка	28	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	12		3			3		3			3	
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	9	3	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	6	3			3							
5.2	Итоговый контроль	3									3		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
ИТОГО теории		56	5	5	6	5							
ИТОГО практики		496	46	46	45	49	46	43	49	49	46	49	28
Общий объём учебной нагрузки (в часах)		552	51	51	51	54	51	48	54	54	51	54	33
Количество часов в неделю			12										

**Объём учебной нагрузки для группы углубленного уровня третьего года обучения
(12 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	336	18	18	20	18	14						
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	56	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5
	История развития вида спорта. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Этика спорта. Антидопинговые правила	16	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	16	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	13	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
1.2	Общая физическая подготовка	56	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5
	<i>Развитие гибкости</i>	<i>10</i>	<i>1</i>		<i>1</i>	<i>1</i>							
	<i>Развитие координационных способностей</i>	<i>9</i>	<i>1</i>		<i>1</i>								
	<i>Развитие силовых способностей</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>		<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>		<i>1</i>						
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	<i>9</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>			<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
	<i>Развитие выносливости</i>	<i>8</i>		<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>		<i>1</i>		<i>1</i>
1.3	Специальная физическая подготовка	56	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5
	<i>Прыжковые упражнения</i>	<i>22</i>	<i>2</i>										
	<i>Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости</i>	<i>22</i>	<i>2</i>										
	<i>Специальная психологическая подготовка</i>	<i>12</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>1</i>							
1.4	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	84	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	<i>11</i>	<i>1</i>										
	<i>Подводящие упражнения на гимнастических снарядах</i>	<i>11</i>	<i>2</i>	<i>1</i>									

	<i>Упражнения на акробатической дорожке</i>	14	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1
	<i>Упражнения на двойном минитрампе</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Упражнения на батуте</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Соревновательные связки</i>	17	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.5	Основы профессионального самоопределения	84	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4
	<i>Формирование социально-значимых качеств личности</i>	17	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1
	<i>Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе</i>	20	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Развитие организаторских качеств. Организация на педагогическую и тренерскую профессии</i>	18	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	
	<i>Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка</i>	18	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1
	<i>Приобретение опыта проектной и творческой деятельности</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Вариативные предметные области	195	17	17	17	20	17	17	20	23	17	20	10
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	28	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	111	11	11	11	11	11	11	11	11	8	11	4
2.3	Хореографическая подготовка	28	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2
2.4	Судейская подготовка	28	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	12		3			3		3			3	
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	9	3	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	6	3			3							
5.2	Итоговый контроль	3									3		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
ИТОГО теории		56	5	5	6	5							
ИТОГО практики		496	46	46	45	49	46	43	49	49	46	49	28
Общий объём учебной нагрузки (в часах)		552	51	51	51	54	51	48	54	54	51	54	33
Количество часов в неделю			12										

**Объём учебной нагрузки для группы углубленного уровня третьего года обучения
(13 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	360	18	18	20	20	18	19	21	21	20	21	14
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	60	5	5	6	6	5	5	6	6	6	6	4
	История развития вида спорта. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Этика спорта. Антидопинговые правила	19	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	17	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	13	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
1.2	Общая физическая подготовка	60	5	5	6	6	5	5	6	6	6	6	4
	<i>Развитие гибкости</i>	<i>11</i>	<i>1</i>										
	<i>Развитие координационных способностей</i>	<i>9</i>	<i>1</i>		<i>1</i>								
	<i>Развитие силовых способностей</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>		<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	<i>11</i>	<i>1</i>										
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>		<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
	<i>Развитие выносливости</i>	<i>9</i>		<i>1</i>									
1.3	Специальная физическая подготовка	60	5	5	6	6	5	5	6	6	6	6	4
	<i>Прыжковые упражнения</i>	<i>22</i>	<i>2</i>										
	<i>Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости</i>	<i>21</i>	<i>2</i>	<i>1</i>									
	<i>Специальная психологическая подготовка</i>	<i>17</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
1.4	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	90	8	8	8	8	8	9	9	9	8	9	6
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	<i>11</i>	<i>1</i>										
	<i>Подводящие упражнения на гимнастических снарядах</i>	<i>12</i>	<i>2</i>	<i>1</i>									

	<i>Упражнения на акробатической дорожке</i>	16	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1
	<i>Упражнения на двойном минитрампе</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Упражнения на батуте</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Соревновательные связки</i>	19	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.5	Основы профессионального самоопределения	90	8	8	8	8	8	9	9	9	8	9	6
	<i>Формирование социально-значимых качеств личности</i>	20	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе</i>	20	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Развитие организаторских качеств. Организация на педагогическую и тренерскую профессии</i>	19	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1
	<i>Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка</i>	20	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
	<i>Приобретение опыта проектной и творческой деятельности</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Вариативные предметные области	217	21	21	21	22	21	19	21	21	18	20	12
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	30	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	127	12	12	12	13	12	13	12	12	12	11	6
2.3	Хореографическая подготовка	30	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2
2.4	Судейская подготовка	30	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	12		3			3		3			3	
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	9	3	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	6	3			3							
5.2	Итоговый контроль	3									3		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
ИТОГО теории		60	5	5	6	6	5	5	6	6	6	6	4
ИТОГО практики		538	50	50	49	53	50	47	54	51	49	53	32
Общий объём учебной нагрузки (в часах)		598	55	55	55	59	55	52	60	57	55	59	36
Количество часов в неделю			13										

**Объём учебной нагрузки для группы углубленного уровня третьего года обучения
(14 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	394	20	20	22	24	20	21	24	23	20	23	13
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	66	6	6	6	7	6	6	7	6	6	6	4
	История развития вида спорта. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Этика спорта. Антидопинговые правила	20	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	14	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1
1.2	Общая физическая подготовка	66	6	6	6	7	6	6	7	6	6	6	4
	<i>Развитие гибкости</i>	<i>11</i>	<i>1</i>										
	<i>Развитие координационных способностей</i>	<i>11</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	
	<i>Развитие силовых способностей</i>	<i>11</i>	<i>1</i>										
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	<i>11</i>	<i>1</i>										
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	<i>12</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>1</i>						
	<i>Развитие выносливости</i>	<i>10</i>	<i>1</i>										
1.3	Специальная физическая подготовка	66	6	6	6	7	6	6	7	6	6	6	4
	<i>Прыжковые упражнения</i>	<i>23</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>2</i>						
	<i>Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости</i>	<i>22</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
	<i>Специальная психологическая подготовка</i>	<i>21</i>	<i>2</i>	<i>1</i>									
1.4	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	98	8	8	10	10	8	9	10	11	8	11	5
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	<i>11</i>	<i>1</i>										
	<i>Подводящие упражнения на гимнастических снарядах</i>	<i>12</i>	<i>2</i>	<i>1</i>									

	<i>Упражнения на акробатической дорожке</i>	17	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1
	<i>Упражнения на двойном минитрампе</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Упражнения на батуте</i>	14	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1
	<i>Соревновательные связки</i>	24	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	1
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.5	Основы профессионального самоопределения	98	8	8	10	10	8	9	10	11	8	11	5
	<i>Формирование социально-значимых качеств личности</i>	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе</i>	22	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	1
	<i>Развитие организаторских качеств. Организация на педагогическую и тренерскую профессии</i>	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
	<i>Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка</i>	19	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1
	<i>Приобретение опыта проектной и творческой деятельности</i>	16	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1
2	Вариативные предметные области	229	21	22	21	20	22	20	20	22	22	21	18
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	130	12	13	12	11	13	11	11	13	13	12	9
2.3	Хореографическая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.4	Судейская подготовка	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	12		3			3		3			3	
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	9	3	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	6	3			3							
5.2	Итоговый контроль	3									3		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
ИТОГО теории		66	6	6	6	7	6	6	7	6	6	6	4
ИТОГО практики		578	52	53	53	57	53	50	57	56	53	58	36
Общий объём учебной нагрузки (в часах)		644	58	59	59	64	59	56	64	62	59	64	40
Количество часов в неделю			14										

**Объём учебной нагрузки для группы углубленного уровня четвёртого года обучения
(12 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	336	18	18	20	18	14						
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	56	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5
	История развития вида спорта. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Этика спорта. Антидопинговые правила	16	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	16	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	13	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
1.2	Общая физическая подготовка	56	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5
	<i>Развитие гибкости</i>	<i>10</i>	<i>1</i>		<i>1</i>	<i>1</i>							
	<i>Развитие координационных способностей</i>	<i>9</i>	<i>1</i>		<i>1</i>								
	<i>Развитие силовых способностей</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>		<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>		<i>1</i>						
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	<i>9</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>			<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
	<i>Развитие выносливости</i>	<i>8</i>		<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>		<i>1</i>		<i>1</i>
1.3	Специальная физическая подготовка	56	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5
	<i>Прыжковые упражнения</i>	<i>22</i>	<i>2</i>										
	<i>Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости</i>	<i>22</i>	<i>2</i>										
	<i>Специальная психологическая подготовка</i>	<i>12</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>1</i>							
1.4	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	84	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	<i>11</i>	<i>1</i>										
	<i>Подводящие упражнения на гимнастических снарядах</i>	<i>11</i>	<i>2</i>	<i>1</i>									

	<i>Упражнения на акробатической дорожке</i>	14	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1
	<i>Упражнения на двойном минитрампе</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Упражнения на батуте</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	<i>Соревновательные связки</i>	17	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.5	Основы профессионального самоопределения	84	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4
	<i>Формирование социально-значимых качеств личности</i>	17	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1
	<i>Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе</i>	20	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Развитие организаторских качеств. Организация на педагогическую и тренерскую профессии</i>	18	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	
	<i>Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка</i>	18	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1
	<i>Приобретение опыта проектной и творческой деятельности</i>	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Вариативные предметные области	195	17	17	17	20	17	17	20	23	17	20	10
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	28	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	111	11	11	11	11	11	11	11	11	8	11	4
2.3	Хореографическая подготовка	28	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2
2.4	Судейская подготовка	28	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	12		3			3		3			3	
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	9	3	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	6	3			3							
5.2	Итоговый контроль	3									3		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
ИТОГО теории		56	5	5	6	5							
ИТОГО практики		496	46	46	45	49	46	43	49	49	46	49	28
Общий объём учебной нагрузки (в часах)		552	51	51	51	54	51	48	54	54	51	54	33
Количество часов в неделю			12										

**Объём учебной нагрузки для группы углубленного уровня четвёртого года обучения
(13 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	360	18	18	20	20	18	19	21	21	20	21	14
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	60	5	5	6	6	5	5	6	6	6	6	4
	История развития вида спорта. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Этика спорта. Антидопинговые правила	19	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	17	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	13	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
1.2	Общая физическая подготовка	60	5	5	6	6	5	5	6	6	6	6	4
	<i>Развитие гибкости</i>	<i>11</i>	<i>1</i>										
	<i>Развитие координационных способностей</i>	<i>9</i>	<i>1</i>		<i>1</i>								
	<i>Развитие силовых способностей</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>		<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	<i>11</i>	<i>1</i>										
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>		<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
	<i>Развитие выносливости</i>	<i>9</i>		<i>1</i>									
1.3	Специальная физическая подготовка	60	5	5	6	6	5	5	6	6	6	6	4
	<i>Прыжковые упражнения</i>	<i>22</i>	<i>2</i>										
	<i>Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости</i>	<i>21</i>	<i>2</i>	<i>1</i>									
	<i>Специальная психологическая подготовка</i>	<i>17</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
1.4	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	90	8	8	8	8	8	9	9	9	8	9	6
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	<i>11</i>	<i>1</i>										
	<i>Подводящие упражнения на гимнастических снарядах</i>	<i>12</i>	<i>2</i>	<i>1</i>									

	Упражнения на акробатической дорожке	16	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1
	Упражнения на двойном минитрампе	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Упражнения на батуте	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Соревновательные связки	19	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1
	Знание требований техники безопасности, оборудования	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.5	Основы профессионального самоопределения	90	8	8	8	8	8	9	9	9	8	9	6
	Формирование социально-значимых качеств личности	20	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1
	Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе	20	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	Развитие организаторских качеств. Организация на педагогическую и тренерскую профессии	19	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1
	Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка	20	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
	Приобретение опыта проектной и творческой деятельности	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Вариативные предметные области	217	21	21	21	22	21	19	21	21	18	20	12
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	30	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	127	12	12	12	13	12	13	12	12	12	11	6
2.3	Хореографическая подготовка	30	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2
2.4	Судейская подготовка	30	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	12		3			3		3			3	
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	9	3	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	6	3			3							
5.2	Итоговый контроль	3									3		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
ИТОГО теории		60	5	5	6	6	5	5	6	6	6	6	4
ИТОГО практики		538	50	50	49	53	50	47	54	51	49	53	32
Общий объём учебной нагрузки (в часах)		598	55	55	55	59	55	52	60	57	55	59	36
Количество часов в неделю			13										

**Объём учебной нагрузки для группы углубленного уровня четвёртого года обучения
(14 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Обязательные предметные области	394	20	20	22	24	20	21	24	23	20	23	13
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	66	6	6	6	7	6	6	7	6	6	6	4
	История развития вида спорта. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Этика спорта. Антидопинговые правила	20	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	14	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1
1.2	Общая физическая подготовка	66	6	6	6	7	6	6	7	6	6	6	4
	<i>Развитие гибкости</i>	<i>11</i>	<i>1</i>										
	<i>Развитие координационных способностей</i>	<i>11</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	
	<i>Развитие силовых способностей</i>	<i>11</i>	<i>1</i>										
	<i>Развитие скоростных способностей</i>	<i>11</i>	<i>1</i>										
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	<i>12</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>1</i>						
	<i>Развитие выносливости</i>	<i>10</i>	<i>1</i>										
1.3	Специальная физическая подготовка	66	6	6	6	7	6	6	7	6	6	6	4
	<i>Прыжковые упражнения</i>	<i>23</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>2</i>						
	<i>Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости</i>	<i>22</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
	<i>Специальная психологическая подготовка</i>	<i>21</i>	<i>2</i>	<i>1</i>									
1.4	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	98	8	8	10	10	8	9	10	11	8	11	5
	<i>Подготовительные и подводящие упражнения</i>	<i>11</i>	<i>1</i>										
	<i>Подводящие упражнения на гимнастических снарядах</i>	<i>12</i>	<i>2</i>	<i>1</i>									

	<i>Упражнения на акробатической дорожке</i>	17	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1
	<i>Упражнения на двойном минитрампе</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	<i>Упражнения на батуте</i>	14	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1
	<i>Соревновательные связки</i>	24	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	1
	<i>Знание требований техники безопасности, оборудования</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.5	Основы профессионального самоопределения	98	8	8	10	10	8	9	10	11	8	11	5
	<i>Формирование социально-значимых качеств личности</i>	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
	<i>Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе</i>	22	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	1
	<i>Развитие организаторских качеств. Организация на педагогическую и тренерскую профессии</i>	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
	<i>Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка</i>	19	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1
	<i>Приобретение опыта проектной и творческой деятельности</i>	16	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1
2	Вариативные предметные области	229	21	22	21	20	22	20	20	22	22	21	18
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.2	Специальные навыки (акробатические элементы)	130	12	13	12	11	13	11	11	13	13	12	9
2.3	Хореографическая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.4	Судейская подготовка	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	12		3			3		3			3	
4	Самостоятельная работа	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Аттестация	9	3	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0
5.1	Промежуточная аттестация	6	3			3							
5.2	Итоговый контроль	3									3		
6	Восстановительные мероприятия	в режиме учебных занятий и в каникулярное время											
ИТОГО теории		66	6	6	6	7	6	6	7	6	6	6	4
ИТОГО практики		578	52	53	53	57	53	50	57	56	53	58	36
Общий объём учебной нагрузки (в часах)		644	58	59	59	64	59	56	64	62	59	64	40
Количество часов в неделю			14										

2.3 Методы выявления и отбора одарённых детей

Методом выявления и отбора одарённых детей являются контрольные испытания - система нормативов, определяющих уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся в группах каждого года обучения базового и углубленного уровней сложности и последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от года обучения. Выполнение контрольных испытаний является важнейшим критерием для выявления и отбора одаренных детей и зачисления обучающихся на следующий год и уровень обучения.

Таблица 16.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня первого года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)

Таблица 17.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня 2-3 года обучения подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 5 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание в висе лёжа (не менее 1 раза)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 секунд (не менее 5 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 секунд (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)

Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек)
	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)
	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)

Разрядные нормативы для зачисления в группы:

- **базового уровня второго года обучения** – преимущество имеют поступающие со вторым и третьим юношескими спортивными разрядами.
- **базового уровня третьего года обучения** – наличие третьего или второго юношеского спортивного разряда.

Таблица 18.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня 4-6 года обучения подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 15 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)	-
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Разрядные нормативы для зачисления в группы:

- **базового уровня 4 года обучения** – наличие не ниже первого юношеского спортивного разряда.
- **базового уровня 5 года обучения** – наличие не ниже третьего спортивного разряда.
- **базового уровня 6 года обучения** – наличие не ниже второго спортивного разряда.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленного уровня 1-4 годов обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Координация	Челночный бег 5x10 м (не более 14,0 с)	Челночный бег 5x10 м (не более 14,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 4 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 20 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 7 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с)	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 сек)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 сек)
	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Разрядные нормативы для зачисления в группы

- **углубленного уровня 1-2 годов обучения** – наличие не ниже первого спортивного разряда.
- **углубленного уровня 3-4 годов обучения** – наличие не ниже спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

2.4 Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям прыжками на батуте допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и технике безопасности.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий возможны травмы при нарушении правил поведения в спортивном зале.
- 1.4. Занятия должны проводиться в спортивной экипировке.

1.5. При проведении тренировок в спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу, ковре.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать заниматься, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, медицинскому работнику, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам - Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.11.2018 г.
2. Единая всероссийская спортивная классификация (с изменениями на 28 марта 2019 года), утвержденная приказом Минспорта России №715 от 13 ноября 2017г № 988
3. Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «прыжки на батуте». Утверждено приказом Минспорттуризм России от 22.03.2011 № 226 в редакции приказом Минспорта России от 60.06.2016 № 646, от 30.03.2017 № 213.
4. Акимова Л.Н. Психология спорта. Одесса: Негоциант, - 2004.
5. Макаров Н.В., Терехина Р.Н., Плотников А.И., Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), Москва, 2012.
6. Рогозкин В.А., Биохимическая диагностика в спорте, Москва, 1988.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002.
8. Правила соревнований вида спорта «прыжки на батуте» 2017-2020. Приказ Минспорта РФ от 29.01.2018г. № 67
9. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: trampoline.ru/federation
10. Официальный сайт Министерства спорт России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: minsport.gov.ru/2016/doc/PrigkiBatut

**Перечень
оборудования и инвентаря,
необходимого для выполнения программы прыжков на АКД
(в расчете на один гимнастический зал)**

№ п/п	Наименование оборудования и инвентаря	Количество
1	Волейбольный мяч	3 шт.
2	Футбольный мяч	3 шт.
3	Теннисный мяч	3 шт.
4	Скакалки (длинные, короткие)	16 шт.
5	Скамейки гимнастические	5 шт.
6	Стенка гимнастическая	3 шт.
7	Рулетка	1 шт.
8	Маты гимнастические	11 шт.
9	Секундомер	1 шт.
10	Батут	1 шт.
11	Дорожка акробатическая	1 шт.
12	Надувная дорожка	1 шт.
13	Гимнастические снаряды: <ul style="list-style-type: none"> • «козёл» • перекладина • параллельные брусья • разновысокие брусья • бревно • подкидной мостик • кольца 	1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт.

**КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ
ПО ПРЫЖКАМ НА АКД НА 2020 – 2021 учебный год**

СЕНТЯБРЬ 2020 год

1. Учебно-тренировочные сборы в г.Старый Оскол. 26 сентября 2020 года

ОКТАБРЬ 2020 год

1. Учебно-тренировочные сборы в г.Старый Оскол. 17 октября 2020 года
2. Личное Первенство России (9 – 10 лет, 11 – 12 лет, 13 – 14 лет, 15 – 16 лет) в г.Старый Оскол. 16 – 21 октября 2020 года

НОЯБРЬ 2020 год

1. Открытый Кубок Белгородской области (9 – 10 лет, 11 – 12 лет, 13 – 14 лет, 15 – 16 лет, 17 – 18 лет) в г.Старый Оскол. 06 – 08 ноября 2020 года
2. Открытое Первенство МБУ ДО «ДЮСШ Чернянского района» по прыжкам на АКД, посвящённое Дню народного единства в п.Чернянка. 4 ноября 2020 года
3. Учебно-тренировочные сборы в г.Старый Оскол. 21 ноября 2020 года

ДЕКАБРЬ 2020 год

1. Учебно-тренировочные сборы в г.Старый Оскол. 19 декабря 2020 года

ЯНВАРЬ 2021 год

1. Учебно-тренировочные сборы в г.Старый Оскол. 16 января 2021 года
2. Открытый Чемпионат Белгородской области (9 – 10 лет, 11 – 12 лет, 13 – 14 лет, 15 – 16 лет, 17 – 18 лет) в г.Старый Оскол. 22 – 24 января 2021 года

ФЕВРАЛЬ 2021 год

1. Учебно-тренировочные сборы в г.Старый Оскол. 13 февраля 2021 года

МАРТ 2021 год

1. Учебно-тренировочные сборы в г.Старый Оскол. 13 марта 2021 года
3. Квалификационные соревнования по прыжкам на АКД в рамках недели «Чернянская весна» в п.Чернянка. 27 марта 2021 года

АПРЕЛЬ 2020 год

1. Учебно-тренировочные сборы в г.Старый Оскол. 16 апреля 2021 года
2. Традиционный открытый турнир Белгородской области посвящённый В.П. Калининой в г.Белгород. 24 – 26 апреля 2021 года

МАЙ 2021 год

1. Учебно-тренировочные сборы в г.Старый Оскол. 15 мая 2021 года
2. Открытое Первенство Белгородской области (9 – 10 лет, 11 – 12 лет, 13 – 14 лет, 15 – 16 лет, 17 – 18 лет) в г.Старый Оскол. 21 – 23 мая 2021 года
3. Квалификационные соревнования по прыжкам на АКД посвящённые «Дню детства» в п.Чернянка. 29 мая 2021 года

ИЮНЬ 2021 год

1. Учебно-тренировочные сборы в г.Старый Оскол. 12 июня 2021 года
2. Внутригрупповые соревнования по ОФП и СФП 19 июня 2021 года