

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Программа принята
на педагогическом совете
ГБУ ДО ЦДЮТТ

« 30 » августа 2016 г.

«Утверждаю»

Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ



Ясинская Е.С.

« 05 » сентября 2016г.

59.1-01

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«АКРОБАТИКА»

Срок реализации программы: 4 года
Возраст учащихся: 6 – 12 лет

Автор-составитель: Ключева И.Г.,
педагог дополнительного образования ГБУ ДО ЦДЮТТ

Санкт-Петербург
2013

Пояснительная записка

Система дополнительного образования детей одной из приоритетных задач ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Физическое воспитание школьников осуществляется с помощью различных средств, среди которых акробатика занимает особое место. Акробатические упражнения общедоступны и эффективны, а занятия ими оказывают существенное влияние на физическое развитие детей и формирование двигательной функции.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Акробатика» - физкультурно-спортивная.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы

В образовательной программе «Акробатика» систематизированы средства, методы и приемы физкультурно-спортивной деятельности. Эмоциональность и относительная доступность акробатических упражнений, вызывает у детей большой интерес к этому виду спорта. Разнообразие видов акробатики (прыжковая, парная, групповая) позволяет заниматься детям с различными физическими данными. Акробатические упражнения необычны и зрелищны. А диапазон их сложности чрезвычайно велик: простейшие доступны детям 4-6 лет. А для овладения наиболее сложными упражнениями не хватает подчас всего периода спортивной деятельности.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Также у ребенка формируются такие качества как ответственность, организованность, стабилизируется психика ребенка.

Данная программа ориентирована на всестороннее развитие личности ребенка и на пропаганду здорового образа жизни через занятия акробатикой и общефизической подготовкой.

Программа построена на основе целостного подхода к личности ребенка, принципа единства и гармоничного развития, с учетом естественной динамики развития.

Отличительной особенностью образовательной программы «Акробатика» является то, что помимо изучения непосредственно акробатики учащиеся знакомятся

с основами классической хореографии, свободной пластики, играют в подвижные игры.

Цель программы «Акробатика»:

Формирование ориентации на здоровый образ жизни, физическое развитие ребенка, всестороннее совершенствование его двигательных способностей через занятие акробатикой.

Задачи

Обучающие:

- Обучать детей различным видам акробатических элементов и упражнений;
- Обучать методам и приемам акробатики, направленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Обучать исполнению акробатических композиций с музыкальным сопровождением;
- Обучать элементам хореографии;
- Познакомить с некоторыми подвижными играми

Развивающие:

- Развивать быстроту, ловкость, координацию движений, равновесие;
- Развивать скоростно-силовые качества;
- Развивать коммуникативные качества;
- Развивать самостоятельность;
- Развивать внимание.

Воспитательные:

- Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Воспитывать организаторские навыки;
- Воспитывать чувство ответственности, долга;
- Воспитывать чувство гордости за страну через знакомство со спортивными достижениями российских спортсменов;
- Воспитывать умение работать в команде, формировать чувства взаимопомощи и коллективизма;

- Воспитывать волевые качества, целеустремленность, настойчивость, уверенность в себе.

Сроки реализации образовательной программы; режим занятий; характеристика детей, участвующих в реализации образовательной программы

Программа рассчитана на 4 года обучения.

1 год -72 часа (занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу). Также возможна реализация программы за 144 ч (2 раза в неделю по 2 ч) и за 216 ч (3 раза в неделю по 2 ч или 2 раза в неделю по 3 ч).

2 год - 144 ч (2 раза в неделю по 2 ч). Также возможна реализация за 216 ч (3 раза в неделю по 2 ч или 2 раза в неделю по 3 ч).

3 год - 216 ч (3 раза в неделю по 2 ч или 2 раза в неделю по 3 ч).

4 год – 288 ч (4 раза в неделю по 2 ч)

Образовательная программа рассчитана на детей: 6-12 лет (первый год обучения), 7-13 лет (второй год обучения), 8-14 лет (третий год обучения), 9 – 15 лет (четвертый год обучения). Столь существенный возрастной разброс продиктован спецификой данного вида спорта (так, например, при осуществлении некоторых акробатических элементов в парной акробатике необходима значительная разница в росте и весе детей).

Запись ведется без тестирования и специальной спортивной подготовки. Пол и возраст значения не имеют. Также не имеет значения изначальное физическое развитие ребенка.

Программа 2 – го года обучения рассчитана на учащихся, прошедших начальную подготовку по данной программе в объеме программы 1-го года обучения. Также возможен прием детей на обучение по программе 2-го года по результатам собеседования.

Программа 3 – го года обучения рассчитана на учащихся, прошедших подготовку по данной программе в объеме программы 1-го и 2-го года обучения.

Программа 4-года обучения рассчитана на физически одаренных детей, показавших отличный уровень подготовки на основе срезов и контрольно-переводных зачетов по программе 1-3 годов обучения. Также для зачисления на 4-ый год обучения подходят учащиеся с достаточным уровнем подготовки,

переведенные из других спортивных секций и клубов, а также одаренные дети младшего и более старшего возраста, выполняющие квалификационные требования.

Дети, не способные выполнить квалификационные требования для перевода на 4-ый год обучения, могут продолжать обучение в группе 4 – го обучения по индивидуальному образовательному маршруту, составленному с учетом их возможностей.

В зависимости от уровня подготовки учащихся и заинтересованности в отдельных вопросах, количество часов, отведенное на определенные темы, может варьироваться в пределах общего количества часов настоящей программы. Также может варьироваться количество часов, отведенное на учебно-массовые мероприятия.

Наполняемость группы на первый год обучения – до 15 человек, на второй год обучения – до 12 человек, на третий год -10, на четвертый – 10.

Учащиеся, которые показывают отличные результаты по физической и специальной подготовке, могут отбираться в отдельную группу для достижения более высоких результатов, получения разрядов по спортивной акробатике на городских соревнованиях.

Ожидаемые результаты реализации программы

Результатом работы по настоящей программе можно считать: сформированность первичного уровня знаний и умений в выполнении физических упражнений ОФП и СФП (индивидуально и в группах), сформированность начальных знаний и умений в области акробатики, классической хореографии и подвижных игр; общее понимание классического, народного и современного танца; умение работать в парно-групповых составах и индивидуально, наличие музыкально-двигательной подготовки, а также заинтересованность учащихся данным видом спорта.

Ожидается, что в результате освоения программы обучающиеся

будут знать:

- виды современной парно-групповой акробатики (баланс, вольтиж)
- прыжковую акробатику
- законы построения музыкальной композиции
- основы хореографии

- некоторые подвижные игры
- зависимость здоровья от образа жизни.

будут уметь:

- выполнять различные акробатические упражнения;
- исполнять хореографические комбинации;
- играть в подвижные игры;
- выполнять работу в парно-групповых составах;
- правильно ставить дыхание при физической нагрузке.

будут:

- целеустремленными, настойчивыми, решительными, уверенными в себе;
- творчески активными, заинтересованными спортом.

Ожидаемые результаты одинаковы для образовательных программ с разным количеством часов, т.к. для овладения одними и теми же знаниями, умениями и навыками учащимся требуется разное количество времени (в зависимости от возраста и уровня изначальной физической подготовки).

Ожидаемые результаты в данной образовательной программе будут усложняться по годам, по мере освоения учащимися разрядных нормативов.

Формы занятий

Основными формами занятий по данной программе являются практическое и комбинированное занятия (сочетание теоретической и практической частей), соревнования, выступления.

Способы и формы проверки ожидаемых результатов реализации образовательной программы

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи нормативов физической подготовки (см. Приложение), участия в открытых занятиях, соревнованиях и показательных выступлениях.

Кроме вышесказанного, минимум три раза в год делается так называемый "срез" знаний, умений и личностных характеристик учащегося. При этом заполняется диагностическая карта результативности учебно-воспитательного процесса, в которой оцениваются уровень знаний и умений учащегося, а также его личностные характеристики. В карте отмечается степень самостоятельности при выполнении

заданий, уровень сложности заданий, качество исполнения, участие в конкурсах и соревнованиях, культура поведения, дисциплинированность, степень активности учащегося и др. По данной карте прослеживается динамика формирования личности учащегося, динамика изменения образовательного уровня. Данные из карты используются для оценивания работы педагога, для оценивания результативности образовательной программы, при работе с родителями.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

По окончании 4-х лет обучения учащиеся сдают нормативы физической и специальной подготовки, а также разрядные нормативы по правилам Федерации по спортивной акробатике РФ; подготавливают творческое выступление (исполнение акробатических композиций под музыкальное сопровождение).

Учебно-воспитательная работа

В течение каждого занятия педагог в ненавязчивой форме воспитывает патриотическое отношение к своему городу и стране, уважение к старшему поколению, к своим товарищам, к труду.

Дети участвуют в учебно-массовых мероприятиях, проводимых в рамках ЦДЮТТ Кировского района, района и города (соревнования, концерты и т.д.), что позволяет учащимся дополнительно приобрести навыки общения, еще более расширить кругозор и почувствовать значимость своей деятельности.

План учебно-массовых мероприятий составляется ежегодно.

Учебно-тематический план

1 год обучения

72 ч

№ п/п	Разделы и темы программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	1	1	2
2	Раздел 1. Основные акробатические упражнения	8	26	34
	Тема 1. Упражнения на развитие гибкости	1	3	4
	Тема 2. Упражнения на развитие ловкости и координации	1	1	2
	Тема 3. Упражнения на формирование осанки	1	1	2
	Тема 4. Общая физическая подготовка	1	3	4
	Тема 5. Акробатические упражнения	4	18	22
3	Раздел 2. Основы классической хореографии	7	17	24
	Тема 1. Станок (экзерсис)	1	3	4
	Тема 2. Партер	1	3	4
	Тема 3. Растяжка	1	1	2
	Тема 4. Равновесие	1	1	2
	Тема 5. Хореографические прыжки	1	3	4
	Тема 6. Свободная пластика	1	1	2
	Тема 7. Элементы спортивно-акробатического стиля	1	5	6
4	Раздел 3. Подвижные игры	3	3	6
	Тема 1. Игры с предметом	1	1	2
	Тема 2. Ролевые игры	1	1	2

	Тема 3. Эстафеты	1	1	2
5	Итоговое занятие	-	2	2
6	Учебно-массовые мероприятия	-	4	4
Всего		19	53	72

Учебно-тематический план

1 год обучения

144 ч

№ п/п	Разделы и темы программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	2	2	4
2	Раздел 1. Основные акробатические упражнения	16	52	68
	Тема 1. Упражнения на развитие гибкости	2	6	8
	Тема 2. Упражнения на развитие ловкости и координации	2	2	4
	Тема 3. Упражнения на формирование осанки	2	2	4
	Тема 4. Общая физическая подготовка	2	6	8
	Тема 5. Акробатические упражнения	8	36	44
3	Раздел 2. Основы классической хореографии	14	34	48
	Тема 1. Станок (экзерсис)	2	6	8
	Тема 2. Партер	2	6	8
	Тема 3. Растяжка	2	2	4
	Тема 4. Равновесие	2	2	4
	Тема 5. Хореографические прыжки	2	6	8
	Тема 6. Свободная пластика	2	2	4
	Тема 7. Элементы спортивно-акробатического стиля	2	10	12
4	Раздел 3. Подвижные игры	6	6	12
	Тема 1. Игры с предметом	2	2	4
	Тема 2. Ролевые игры	2	2	4

	Тема 3. Эстафеты	2	2	4
5	Итоговое занятие	-	4	4
6	Учебно-массовые мероприятия	-	8	8
Всего		38	106	144

Учебно-тематический план

1 год обучения

216 ч

№ п/п	Разделы и темы программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	2	2	4
2	Раздел 1. Основные акробатические упражнения	16	88	104
	Тема 1. Упражнения на развитие гибкости	2	8	10
	Тема 2. Упражнения на развитие ловкости и координации	2	8	10
	Тема 3. Упражнения на формирование осанки	2	8	10
	Тема 4. Общая физическая подготовка	2	8	10
	Тема 5. Акробатические упражнения	8	56	64
3	Раздел 2. Основы классической хореографии	14	62	76
	Тема 1. Станок (экзерсис)	2	8	10
	Тема 2. Партер	2	8	10
	Тема 3. Растяжка	2	6	8
	Тема 4. Равновесие	2	6	8
	Тема 5. Хореографические прыжки	2	8	10
	Тема 6. Свободная пластика	2	6	8
	Тема 7. Элементы спортивно-акробатического стиля	2	20	22
4	Раздел 3. Подвижные игры	6	12	18
	Тема 1. Игры с предметом	2	4	6
	Тема 2. Ролевые игры	2	4	6

	Тема 3. Эстафеты	2	4	6
5	Итоговое занятие	-	4	4
6	Учебно-массовые мероприятия	-	10	10
Всего		38	178	216

Задачи образовательной программы 1 года обучения

Обучающие:

- Обучать упражнениям на гибкость, ловкость, координацию;
- Обучать простейшим акробатическим элементам: упоры, группировки, кувырки, мост, шпагаты;
- Обучать простейшим акробатическим прыжкам;
- Обучать основам парной акробатики: хваты, основы балансирования, силовые упражнения;
- Обучать элементам хореографии;
- Обучать правилам некоторых подвижных игр, эстафет

Воспитательные:

- Воспитывать чувство гордости за страну через знакомство со спортивными достижениями российских спортсменов;
- Воспитывать потребность в занятии физическими упражнениями;
- Воспитывать коммуникабельность и доброжелательность по отношению к другим членам коллектива.

Развивающие:

- Развивать гибкость, ловкость, координацию;
- Содействовать нравственному и физическому совершенствованию учащихся.

Поставленные задачи одинаковы для образовательных программ с разным количеством часов, т.к. для овладения одними и теми же знаниями, умениями и навыками учащимся требуется разное количество времени (в зависимости от возраста и уровня изначальной физической подготовки).

Ожидаемые результаты

После первого года обучения учащийся должен

знать:

- технику выполнения простейших акробатических элементов (упоры, группировки, кувырки, мост, шпагаты);

- технику выполнения акробатических прыжков;
- теоретические основы парной акробатики;
- основные упражнения общей физической подготовки;
- элементы хореографии;
- правила некоторых подвижных игр, эстафет.

уметь (для ОП на 216 ч):

- самостоятельно и качественно выполнять простейшие акробатические элементы (упоры, группировки, кувырки, мост, шпагаты);
- качественно выполнять акробатические прыжки;
- выполнять различные хваты;
- балансировать;
- выполнять силовые упражнения:
- играть в некоторые подвижные игры
- качественно и самостоятельно выполнять некоторые хореографические элементы.

уметь (для ОП на 144 ч):

- качественно выполнять простейшие акробатические элементы (упоры, группировки, кувырки, мост, шпагаты);
- качественно выполнять акробатические прыжки;
- выполнять различные хваты;
- балансировать;
- выполнять силовые упражнения:
- играть в некоторые подвижные игры
- выполнять некоторые хореографические элементы.

уметь (для ОП на 72 ч):

- выполнять простейшие акробатические элементы (упоры, группировки, кувырки, мост, шпагаты);
- выполнять акробатические прыжки;
- выполнять различные хваты;
- балансировать;
- выполнять силовые упражнения:

- играть в некоторые подвижные игры
- выполнять некоторые хореографические элементы.

БЫТЬ:

- ловким, гибким, координированным;
- ориентированным на здоровый образ жизни, на физическое самосовершенствование.

Содержание образовательной программы 1 год обучения

Количество учебных часов в образовательной программе на 216 часов увеличивается по сравнению с образовательной программой на 144 часа и 72 часа, в основном, за счёт практической работы. Выполняется большее количество упражнений; уделяется больше времени на тщательность исполнения отдельных акробатических элементов. Кроме того, в образовательной программе на 216 часов упор делается на формирование самостоятельности и творческого подхода при выполнении учебных задач.

Введение

Акробатика - вид спорта, занятия которым делают человека гибким, смелым и ловким, координированным и пластичным. Техника упражнений, позволяющих поддержать развитие этих качеств. Виды упражнений (упражнения, выполняемые в парах и группах, с предметами и без предметов). *Практическая часть:*

Различные виды кувырков (кульбитов): кувырки вперёд, назад, из различных исходных положений. Мостик, шпагаты, стойки на голове, стойки на руках, перевороты, махи ногами и руками, отжимания, поддержки, прыжки через скакалку и др.

Раздел 1. Основные акробатические упражнения

Тема 1. Упражнения на развитие гибкости

Что такое «суставная гимнастика» и для чего она нужна. Техника выполнения упражнений для развития активной и пассивной подвижности в суставах и тренировки мышечно-связочного аппарата. Техника выполнения упражнений на растягивание соединительной ткани мышц.

Практическая часть:

- ходьба в присяде;
- наклоны вперед, назад, вправо, влево;
- выпады и полушпагаты;

- махи;
- широкие стойки на ногах;
- комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ)

Тема 2. Упражнения на развитие ловкости и координации

Понятие ловкости как сложного психофизического комплекса, включающего в себя умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложнокоординированные действия.

Практическая часть:

- произвольное преодоление простых препятствий;
- ходьба по гимнастической скамейке;
 - преодоление полосы препятствий, включающее висы, упоры, прыжки, перелезания;
- упражнения на внимание;
- упражнения на равновесие - «ласточка», «журавлик», передвижения на носках.

Тема 3. Упражнения на формирование осанки

Понятие осанки. Зависимость осанки от состояния нервно - мышечного аппарата, степени развития мышц шеи, спины, груди, живота, нижних конечностей, а также от функциональных возможностей мускулатуры, способности ее к длительному статическому напряжению. Факторы, влияющие на осанку: эластические свойства межпозвонковых дисков, хрящевых и соединительнотканых образований суставов и полусуставов позвоночного столба, таза и нижних конечностей.

Практическая часть:

- упражнения на проверку осанки;
- ходьба на носках, пятках, на внешней части стопы, на внутренней;
- ходьба под музыкальное сопровождение;
- упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка: развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Необходимость ОФП для укрепления здоровья. ОФП как подготовка к всестороннему и гармоничному физическому развитию человека.

Практическая часть:

- упражнения для мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для мышц рук;
- упражнения для мышц ног.

Тема 5. Акробатические упражнения

Акробатика - одно из основных средств физической культуры. Значение акробатики по успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения в развитии и совершенствовании таких качеств как двигательные, ловкость, быстрота, координация движений и сил. Использование акробатики для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Три группы акробатических упражнений: акробатические прыжки, балансирование, бросковые движения.

Акробатические прыжки - перекаты, перевороты, сальто. Техника их выполнения.

Балансирование - стойка на лопатках, на плече, на голове и руках, на предплечьях, на руках, а также стойка на одной руке. Парные упражнения, пирамиды из трех, четырех, пяти и более человек. Техника выполнения балансирования.

Бросковые движения - подбрасывание и ловля партнера. Техника захвата за голени, бедро, кисти, стопу. Техника приземления на маты.

Практическая часть:

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- седы (на пятках, углом);

- группировка, перекаты;
- стойка на лопатках (согнув, выпрямив ноги);
- кувырки вперед, назад;
- «мост» (из положения лежа на спине, стоя);
- шпагат, складки;
- парная акробатика (хваты, баланс, силовые упражнения, «пирамиды»);
- акробатические прыжки (наскок, отскок, группировка, работа рук).

Раздел 2. Основы классической хореографии

Тема 1. Станок (экзерсис)

Станок (палка) — приспособление, служащее опорой во время выполнения упражнений. Для чего нужен станок. Очередность выполнения упражнения у станка (выполняется с правой, затем с левой ноги или наоборот). Расположение кисти одной руки, запястья руки и локтя, расположение корпуса. Тяжесть корпуса при разучивании позиций ног. Темп выполнения упражнений у станка. Основные движения экзерсисов у станка. Охрана труда.

Практическая часть:

- отработка положения рук, ног у станка;
- выполнение plue, battement (плие, батманы).

Тема 2. Партер

Партер - балетная гимнастика. Функции партера: формирование правильной осанки, развитие координации, развитие и укрепление мышц и связок всего тела, развитие растяжки и пластики, развитие танцевальных навыков и способностей, выразительности и баланса движений.

Практическая часть:

- упражнения стоя;
- упражнения лежа.

Тема 3. Растяжка

Растяжка в жизни человека, применение растяжки для укрепления тела, здоровья. Избежание травм. Охрана труда.

Практическая часть:

- упражнения для спины (прогибы, «корзиночка», «кольцо»);
- складки (ноги вместе, врозь);
- полушпагаты.

Тема 4. Равновесие

Необходимость сохранения равновесия при проведении спортивных тренировок. Понятие сбалансированности тела.

Практическая часть:

- равновесие на высоких полупальцах;
- равновесие на одной ноге («ласточка», «журавлик»);
- упражнения на коленях.

Тема 5. Хореографические прыжки

Необходимость владения акробатами разнообразными двигательными действиями и высоким уровнем развития двигательных способностей. Методы развитие таких сторон двигательной подготовки, как координация, пластичность, ритмичность. Техника выполнения хореографических прыжков.

Практическая часть:

- наскок на две ноги;
- подскоки;
- «козлик»;
- «ножницы»;
- полушпагат.

Тема 6. Свободная пластика

Современная акробатика как сочетание искусства и спорта. Техника изоляции: при неподвижности одних частей тела (например, ног) двигается другая его часть (к примеру, туловище). Понятие выразительности движений.

Практическая часть:

- движения рук;
- движения ног;

- волны;
- работа головы.

Тема 7. Элементы спортивно-акробатического стиля

Этюдно-образный стиль и его составляющие (хорошая техническая подготовка, наличие выразительных способностей, артистизм). Понятие пластического, эмоционально-двигательного, художественного образа.

Практическая часть:

- выпады;
- прогибы;
- бег;
- работа рук;
- подскоки;
- комплекс упражнений под музыкальное сопровождение.

Раздел 3. Подвижные игры

Тема 1. Игры с предметом

Понятие игры. Техника имитационных упражнений, демонстрирующих красоту, грацию и пластику движений. Техника общеразвивающих упражнений на запоминание. Виды игр, основные правила игр.

Практическая часть:

- игры и упражнения с обручем;
- игры и упражнения с мячом;
- игры и упражнения со скакалкой;
- игры и упражнения с гимнастической палкой.

Тема 2. Ролевые игры

Правила некоторых ролевых игр.

Практическая часть:

- игра «Море волнуется»;
- игра «Мишка и пчелы».

Тема 3. Эстафеты

Игры – эстафеты как важное средство для развития ловкости, быстроты и скоростно-силовых качеств, для совершенствования координации движений, развития смекалки и изобретательности. Правила игр-эстафет.

Практическая часть:

- эстафеты беговые;
- эстафеты с предметами.

Итоговое занятие

Практическая часть:

- сдача нормативов физической подготовки.

Учебно-массовые мероприятия

Участие в учебно-массовых мероприятиях в рамках ЦДЮТТ, района и города: в минисоревнованиях в рамках объединения, в праздниках в рамках ЦДЮТТ и района, в соревнованиях по акробатике в рамках города и др., согласно планам учебно-массовых мероприятий города, района, ЦДЮТТ, объединения, составляемым ежегодно.

Учебно-тематический план

2 год обучения

144 ч

№ п/п	Разделы и темы программы	Количество часов		
		Теори я	Пра ктик а	Всего
1	Раздел 1. Основные акробатические упражнения	11	67	78
	Тема 1. Упражнения на развитие гибкости	1	5	6
	Тема 2. Упражнения на развитие ловкости	1	5	6
	Тема 3. Упражнения на формирование осанки	1	3	4
	Тема 4. Акробатические прыжки	2	18	20
	Тема 5. Элементы акробатики	2	16	18
	Тема 6. Парно-групповые упражнения	4	20	24
2	Раздел 2. Основы классической хореографии	5	39	44
	Тема 1. Станок (экзерсис)	1	7	8
	Тема 2. Партер	1	7	8
	Тема 3. Растяжка	1	7	8
	Тема 4. Равновесия. Прыжки	1	9	10
	Тема 5. Элементы спортивно-акробатического стиля	1	9	10
3	Раздел 3. Подвижные игры	3	11	14
	Тема 1. Игры в группе	1	3	4
	Тема 2. Игры с предметами	1	5	6
	Тема 3. Эстафеты	1	3	4
4	Итоговое занятие	-	2	2
5	Учебно - массовые мероприятия	-	6	6
Всего		19	125	144

Учебно-тематический план

2 год обучения

216 ч

№ п/п	Разделы и темы программы	Количество часов		
		Теори я	Пра ктик а	Всего
1	Раздел 1. Основные акробатические упражнения	11	113	124
	Тема 1. Упражнения на развитие гибкости	1	9	10
	Тема 2. Упражнения на развитие ловкости	1	9	10
	Тема 3. Упражнения на формирование осанки	1	5	6
	Тема 4. Акробатические прыжки	2	30	32
	Тема 5. Элементы акробатики	2	24	26
	Тема 6. Парно-групповые упражнения	4	36	40
2	Раздел 2. Основы классической хореографии	5	59	64
	Тема 1. Станок (экзерсис)	1	11	12
	Тема 2. Партер	1	11	12
	Тема 3. Растяжка	1	11	12
	Тема 4. Равновесия. Прыжки	1	13	14
	Тема 5. Элементы спортивно-акробатического стиля	1	13	14
3	Раздел 3. Подвижные игры	3	11	14
	Тема 1. Игры в группе	1	5	6
	Тема 2. Игры с предметами	1	7	8
	Тема 3. Эстафеты	1	5	6
4	Итоговое занятие	-	4	4
5	Учебно - массовые мероприятия	-	10	10
Всего		19	197	216

Задачи образовательной программы 2 года обучения

Обучающие:

- Обучать комплексу упражнений на развитие гибкости, ловкости, силовым упражнениям;
- Обучать упражнениям по акробатике (усложненные кувырки, различные положения в мосту);
- Обучать соединениям акробатических связок с элементами хореографии, колесам, стойкам на руках, переворотам, сальто;
- Продолжать обучать элементам хореографии;
- Познакомить с некоторыми подвижными играми.

Воспитательные:

- Формировать навыки самоконтроля и самосознания, воспитывать волю;
- Продолжать формировать ориентацию на здоровый образ жизни;
- Продолжать воспитывать чувство гордости за достижения российских спортсменов.

Развивающие:

- Развивать основные двигательные навыки и умения;
- Повысить уровень физической подготовки.

Поставленные задачи одинаковы для образовательных программ с разным количеством часов, т.к. для овладения одними и теми же знаниями, умениями и навыками учащимся требуется разное количество времени (в зависимости от возраста и уровня изначальной физической подготовки).

Ожидаемые результаты

После второго года обучения учащийся должен

знать:

- технику выполнения различных упражнений (на гибкость, ловкость, силовых);

- технику выполнения усложненных кувырков, различных положений в мосту, колеса, стойки на руках, перевороты, сальто;
- основы классической хореографии;
- элементы спортивно-акробатического стиля;
- правила некоторых подвижных игр.

уметь (для ОП на 216 ч):

- качественно и самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости, гибкости, силовые;
- качественно выполнять усложненные кувырки, различные положения в мосту, колеса, стойки на руках, перевороты, сальто;
- качественно и самостоятельно выполнять некоторые хореографические элементы.

уметь (для ОП на 144 ч):

- качественно выполнять упражнения на развитие ловкости, гибкости, силовые;
- выполнять усложненные кувырки, различные положения в мосту, колеса, стойки на руках, перевороты, сальто;
- выполнять некоторые хореографические элементы.

быть:

- ловким, гибким, координированным;
- ориентированным на здоровый образ жизни, на физическое самосовершенствование;
- волевым.

Содержание образовательной программы 2 года обучения

Количество учебных часов в образовательной программе на 216 часов увеличивается по сравнению с образовательной программой на 144 часа, в основном, за счёт практической работы. Выполняется большее количество упражнений; уделяется больше времени на тщательность исполнения отдельных акробатических элементов. Кроме того, в образовательной программе на 216 часов упор делается на формирование самостоятельности и творческого подхода при выполнении учебных задач.

Раздел 1. Основные акробатические упражнения

Тема 1. Упражнения на развитие гибкости

Методы тренировки мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств и достижения прочности мышц и связок. Суставы, которые без применения физических упражнений менее всего развиваются в повседневной жизни. Техника выполнения упражнений на растягивание соединительной ткани мышц.

Практическая часть:

- комплекс упражнений на растягивание, сгибание и прогибание туловища;
- комплекс упражнений для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника.

Тема 2. Упражнения на развитие ловкости

Ловкость как сложный психофизический комплекс, включающий в себя умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложнокоординированные действия. Техника выполнения упражнений для развития ловкости.

Практическая часть:

- «челночный бег» 4 x 5 м;

- упражнения на одной ноге с изменением позы;
- метание малых мячей в цель;
- прохождение усложненной полосы препятствий.

Тема 3. Упражнения на формирование осанки

Зависимость осанки от состояния нервно - мышечного аппарата, степени развития мышц шеи, спины, груди, живота, нижних конечностей, а также от функциональных возможностей мускулатуры, способности ее к длительному статическому напряжению. Факторы, влияющие на осанку: эластические свойства межпозвонковых дисков, хрящевых и соединительнотканых образований суставов и полусуставов позвоночного столба, таза и нижних конечностей. Техника выполнения упражнений для формирования осанки.

Практическая часть:

- различные виды ходьбы;
- ходьба с удержанием на голове предмета;
- упражнения на чередование расслабления и напряжения мышц.

Тема 4. Акробатические прыжки

Акробатические прыжки, из чего они состоят. Пять групп акробатических прыжков – перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто.

Практическая часть:

- сальто вперед в группировке;
- рондат;
- вальсет комсо;
- переворот вперед с разбега (темповой).

Тема 5. Элементы акробатики

4 этапа освоения элементов акробатики:

1 - научиться делать "черновой вариант", то есть преодолеть страх и понять суть элемента; 2 этап - научиться делать элемент технично; 3 этап - довести элемент до автоматизма; 4 этап - довести элемент до совершенства.

Техника выполнения акробатических элементов. Методика анализа выполнения элементов.

Практическая часть:

- освоение техники правильного приземления;
- освоение техники падения;
- стойка на голове и руках;
- колесо;
- длинный кувырок вперед;
- твист кувырок;
- перевороты вперед – назад.

Тема 6. Парно-групповые упражнения

Техника выполнения парно-групповых упражнений. Охрана труда.

Практическая часть:

- входы в плечи;
- поддержки;
- стойки;
- сходы и движения партнеров;
- пирамиды;
- вольтиж.

Раздел 2. Основы классической хореографии

Тема 1. Станок (экзерсис)

Очередность выполнения упражнения у станка (выполняется с правой, затем с левой ноги или наоборот). Темп выполнения упражнений у станка. Основные движения экзерсисов у станка. Охрана труда.

Практическая часть:

- выполнение plue, battment;
- выполнение поз с различным положением рук;
- волны.

Тема 2. Партер

Партер - балетная гимнастика. Функции партера: формирование правильной осанки, развитие координации, развитие и укрепление мышц и связок всего тела, развитие растяжки и пластики, развитие танцевальных навыков и способностей, выразительности и баланса движений.

Практическая часть:

- махи ногами;
- взмахи;
- комплекс упражнений в положении лежа.

Тема 3. Растяжка

Растяжка в жизни человека, применение растяжки для укрепления тела, здоровья. Избежание травм. Охрана труда.

Практическая часть:

- складки;
- упражнения для прогибания в спине;
- шпагаты.

Тема 4. Равновесия. Прыжки

Необходимость сохранения равновесия при проведении спортивных тренировок. Понятие сбалансированности тела. Классификация прыжков.

Практическая часть:

- выполнение бокового равновесия;
- затяжки;
- полушпагат;
- прыжок в шпагат.

Тема 5. Элементы спортивно-акробатического стиля

Техника выполнения различных элементов спортивно-акробатического стиля. Техника выполнения соединений элементов.

Практическая часть:

- перекаты;
- выпады;
- повороты;

- движение рук и ног в комплексе под музыкальное сопровождение.

Раздел 3. Подвижные игры

Тема 1. Игры в группе

Понятие игры. Виды игр, основные правила некоторых игр в группе.

Практическая часть:

- игра в «третий лишний»;
- игра в «вышибалу»;
- игра в «кошки – мышки».

Тема 2. Игры с предметами

Правила общеразвивающих упражнений и игр на запоминание. Виды игр, основные правила некоторых игр с предметами.

Практическая часть:

- игра с мячом у стены в «10»;
- игра в «резинки»
- игра в «бумеранг».

Тема 3. Эстафеты

Игры-эстафеты как средство совершенствования двигательных действий, развития смекалки и изобретательности. Преимущества игр-эстафет. Правила эстафет.

Практическая часть:

- эстафета с предметами;
- усложненная полоса.

Итоговое занятие

Практическая часть:

- сдача нормативов физической подготовки.

Учебно-массовые мероприятия

Участие в учебно-массовых мероприятиях в рамках ЦДЮТТ, района и города: в минисоревнованиях в рамках объединения, в праздниках в рамках

ЦДЮТТ и района, в соревнованиях по акробатике в рамках города и др., согласно планам учебно-массовых мероприятий города, района, ЦДЮТТ, объединения, составляемым ежегодно.

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№ п/п	Раздел и темы программы	Количество часов		
		Теория	Практик а	Всего
1	Раздел 1. Акробатические упражнения	22	100	122
	Тема 1. Упражнения на развитие силовых способностей	2	8	10
	Тема 2. Упражнения на развитие быстроты	2	8	10
	Тема 3. Акробатические прыжки	6	18	24
	Тема 4. Элементы акробатики	4	22	26
	Тема 5. Парно-групповые упражнения	6	24	30
	Тема 6. Общефизическая подготовка	2	20	22
2	Раздел 2. Основы классической хореографии	12	60	72
	Тема 1. Станок (экзерсис)	2	8	10
	Тема 3. Партер	2	8	10
	Тема 4. Растяжка	2	8	10
	Тема 5. Равновесие. Прыжки	2	6	8
	Тема 6. Элементы спортивно-акробатического стиля	4	30	34
3	Раздел 3. Подвижные игры	3	9	12
	Тема 1. Командные игры	1	3	4
	Тема 2. Игры с предметами	1	3	4
	Тема 3. Эстафеты	1	3	4
4	Итоговое занятие	-	4	4
5	Учебно-массовые мероприятия	-	6	6
Всего		37	179	216

Задачи образовательной программы 3-го года обучения

Обучающие:

- Обучать более сложным упражнениям на развитие гибкости, ловкости, координации;
- Обучать упражнениям с отягощением, с разной скоростью, с высоким подниманием ног;
- Обучать усложненным акробатическим балансовым вольтижным элементам в парах и группах, под музыкальное сопровождение;
- Обучать составлению и исполнению композиции элементов для выступления на получение спортивного разряда;
- Продолжать обучать следующим элементам: фляк, сальто, рондат, махи, перевороты;
- Обучать основам парной акробатики (хваты, основы балансирования, силовые упражнения);
- Познакомить с правилами некоторых подвижных игр.

Воспитательные:

- Воспитывать волевые качества личности обучающихся;
- Воспитать коммуникабельность и доброжелательность по отношению к другим членам коллектива, чувство коллективизма;
- Воспитывать чувство гордости за достижения российских спортсменов;
- Воспитывать организаторские навыки;
- Воспитывать чувство ответственности, долга.

Развивающие:

- Продолжать развивать гибкость, ловкость, координацию;
- Повысить уровень физической подготовки;
- Развивать самостоятельность.

Ожидаемые результаты

После третьего года обучения учащийся должен

знать:

- технику выполнения различных упражнений повышенного уровня сложности (на гибкость, ловкость, силовых, с отягощением и др.);
- технику выполнения усложненных акробатических балансовых вольтижных элементов в парах и группах, под музыкальное сопровождение;
- основы парной акробатики;
- основы классической хореографии;
- элементы спортивно-акробатического стиля;
- правила некоторых подвижных игр.

уметь:

- выполнять сложные упражнения на развитие ловкости, гибкости, координации, с отягощением;
- выполнять усложненные акробатические балансовые вольтижные элементы в парах и группах;
- выполнять некоторые хореографические элементы;
- исполнять композиции элементов для выступления на получение спортивного разряда;
- выполнять элементы парной акробатики;
- организовывать выполнение упражнений другими детьми;
- играть в некоторые подвижные игры, соблюдая правила

быть:

- ловким, гибким, координированным;
- ориентированным на здоровый образ жизни, на физическое самосовершенствование;
- волевым;
- доброжелательным членом коллектива;
- ответственным, самостоятельным.

Содержание образовательной программы 3 года обучения

Раздел 1. Акробатические упражнения.

Тема 1. Упражнения на развитие силовых способностей

Методика развития силовых способностей. Факторы, влияющие на развитие силовых способностей.

Практическая часть:

- подтягивание в висе на руках;
- приседание с отягощением;
- многоскоки;
- лазание по канату.

Тема 2. Упражнения на развитие быстроты

Понятие быстроты. Элементарные формы проявления быстроты. Методика и упражнения для развития быстроты.

Практическая часть:

- бег на месте в максимальном темпе;
- ускорение на разных исходных позициях;
- эстафеты на короткие дистанции.

Тема 3. Акробатические прыжки

Акробатические прыжки, из чего они состоят. Пять групп акробатических прыжков – перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто.

Практическая часть:

- рондат фляк;
- сальто вперед в группировке с разворота;
- маховое сальто с поворотом на 180 градусов;
- рондат сальто назад в группировке.

Тема 4. Элементы акробатики

4 этапа освоения элементов акробатики (повторение):

1 - научиться делать "черновой вариант", то есть преодолеть страх и понять суть элемента; 2 этап - научиться делать элемент технично; 3 этап - довести элемент до автоматизма; 4 этап - довести элемент до совершенства. Техника выполнения некоторых акробатических элементов.

Методика анализа выполнения элементов.

Практическая часть:

- стойки (на груди, предплечьях, на руках);
- переворот вперед со сменой ног;
- переворот назад в равновесии;
- стойка - перемах в шпагат;
- переворот через предплечье в шпагат;
- «крокодил»;
- фляк в упор лежа.

Тема 5. Парно-групповые упражнения

Техника выполнения парно-групповых упражнений. Охрана труда.

Практическая часть:

- входы на руки нижнего (Н);
- горизонтальные равновесия;
- ласточки на руках Н;
- стойки на ногах и руках Н;
- пирамиды по программе по акробатике;
- вольтиж по программе по акробатике.

Тема 6. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП), ее функции: развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Необходимость ОФП для укрепления здоровья. ОФП как подготовка к всестороннему и гармоничному физическому развитию человека.

Практическая часть:

- «хлопушки» 3р x 10р;
- отжимание 3р x 10р;

- поднимание ног в висе 3р х 10р;
- «пистолетик» по 15р на каждую ногу;
- прыжки на месте из упора присев 25р.

Раздел 2. Основы классической хореографии

Тема 1. Станок (экзерсис)

Очередность выполнения упражнения у станка (выполняется с правой, затем с левой ноги или наоборот). Темп выполнения упражнений у станка. Основные движения экзерсисов у станка. Охрана труда.

Практическая часть:

- выполнение plue, battment;
- выполнение поз с различным положением рук и ног;
- волны.

Тема 2. Партер

Партер - балетная гимнастика. Функции партера: формирование правильной осанки, развитие координации, развитие и укрепление мышц и связок всего тела, развитие растяжки и пластики, развитие танцевальных навыков и способностей, выразительности и баланса движений.

Практическая часть:

- махи ногами в разных положениях;
- взмахи ног и удержание;
- комплекс упражнений в положении стоя и лежа.

Тема 3. Растяжка

Применение упражнений на растяжку для укрепления здоровья. Избежание травм. Охрана труда.

Практическая часть:

- складки;
- «мостик»;
- шпагаты.

Тема 4. Равновесие. Прыжки

Необходимость сохранения равновесия при проведении спортивных тренировок. Сбалансированность тела. Классификация прыжков.

Практическая часть:

- затыжки в разных направлениях;
- прыжки (открытый, в кольцо, ноги врозь, перекидной);
- прыжки с поворотом на 180 град., 360 град.

Тема 5. Элементы спортивно-акробатического стиля

Техника выполнения соединений акробатических элементов. Пластический, эмоционально-двигательный образ.

Практическая часть:

- исполнение индивидуальных композиций под музыкальное сопровождение.

Раздел 3. Подвижные игры

Тема 1. Командные игры

Виды игр, основные правила некоторых командных игр.

Практическая часть:

- игра в пионербол;
- игра в волейбол;
- игра в футбол.

Тема 2. Игры с предметами

Виды игр, основные правила некоторых игр с предметами.

Практическая часть:

- игра в «вышибалу»;
- игра в «резиночку»;
- игра с длинной скакалкой.

Тема 3. Эстафеты

Игры-эстафеты как средство совершенствования двигательных действий, развития смекалки и изобретательности. Преимущество игр-эстафет. Правила эстафет.

Практическая часть:

- прохождение усложненной полосы;
- эстафета с предметами.

Итоговое занятие

Практическая часть:

- сдача нормативов физической подготовки;
- творческое выступление (исполнение акробатических композиций).

Учебно-массовые мероприятия

Участие в учебно-массовых мероприятиях в рамках ЦДЮТТ, района и города: в минисоревнованиях в рамках объединения, в праздниках в рамках ЦДЮТТ и района, в соревнованиях по акробатике в рамках города и др., согласно планам учебно-массовых мероприятий города, района, ЦДЮТТ, объединения, составляемым ежегодно.

Учебно-тематический план

4 год обучения

№ п/п	Разделы и темы программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	2	4	6
2	Раздел 1. Акробатические упражнения	34	154	188
	Тема 1. Акробатические элементы (СФП)	4	22	26
	Тема 2. Акробатические прыжки	6	28	34
	Тема 3. Балансовые упражнения (пирамиды)	10	42	52
	Тема 4. Вольтижные упражнения	10	42	52
	Тема 5. Общефизическая подготовка (ОФП)	4	20	24
3	Раздел 2. Основы классической хореографии	18	62	80
	Тема 1. Станок (экзерсис)	4	10	14
	Тема 2. Партер. Хореографические прыжки	4	10	14
	Тема 3. Растяжка, равновесие	4	12	16
	Тема 4. Композиции под музыкальное сопровождение	6	30	36
4	Итоговое занятие	-	4	4
5	Учебно-массовые мероприятия	-	10	10
Всего		54	234	288

Задачи образовательной программы 4 года обучения

Обучающие:

- Обучать акробатическим прыжкам для 3 юн. разряда и выше;
- Обучать пирамидам и вольтижным упражнениям для 3 юн. разряда;
- Обучать основам парно-групповой акробатики: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамиды;
- Продолжать обучать основам классической хорографии.

Воспитательные:

- Воспитывать чувство гордости за страну через знакомство со спортивными достижениями российских спортсменов;
- Воспитывать потребность в занятии физическими упражнениями;
- Воспитывать коммуникабельность и доброжелательность по отношению к другим членам коллектива;
- Воспитывать волю, целеустремленность, адекватную самооценку своих способностей, трудолюбие и упорство;
- Воспитывать организаторские навыки.

Развивающие:

- Развивать силу, ловкость, координацию;
- Развивать физические способности учащихся, содействовать физическому совершенствованию.

Ожидаемые результаты

После четвертого года обучения учащийся должен

знать:

- технику выполнения акробатических прыжков: рондат, темповой переворот вперед;
- технику выполнения пирамид малой сложности;
- технику бросков и ловли в вольтиже;
- теоретические основы парной акробатики;
- основные упражнения общей физической подготовки;

- основы классической хореографии.

уметь:

- выполнять акробатические прыжки;
- выполнять различные хваты, броски;
- выполнять построение пирамиды;
- выполнять силовые упражнения;
- выполнять отдельные хореографические элементы под музыку;
- организовать выполнение упражнений другими детьми.

быть:

- ловким, гибким, координированным;
- ориентированным на здоровый образ жизни, на физическое самосовершенствование;
- волевым, целеустремленным при освоении акробатических упражнений;
- доброжелательным к другим членам коллектива.

Содержание образовательной программы 4 года обучения

Введение

Акробатика - вид спорта, занятия которым делают человека гибким, смелым и ловким, координированным и пластичным. Техника упражнений, позволяющих поддержать развитие этих качеств. Виды упражнений (упражнения, выполняемые в парах и группах и индивидуально). *Практическая часть:*

Различные виды кувырков (кульбитов): кувырки вперёд, назад, из различных исходных положений. Мостик, шпагаты, стойки на голове, стойки на руках, перевороты, махи ногами и руками, отжимания, поддержки, прыжки через скакалку и др.

Раздел 1. Акробатические упражнения

Тема 1. Акробатические элементы (СФП)

Техника выполнения упражнений СФП.

Практическая часть:

- колесо;
- перевороты;
- перевороты в шпагат;
- комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ)

Тема 2. Акробатические прыжки

Акробатические прыжки - перекаты, перевороты, сальто. Техника их выполнения.

Понятие ловкости как сложного психофизического комплекса, включающего в себя умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложнокоординированные действия.

Практическая часть:

- переворот вперед с разбега;
- рондат;
- темповой переворот вперед;
- упражнения на координацию.

Тема 3. Балансовые упражнения (пирамиды)

Балансирование - стойка на лопатках, на плече, на голове и руках, на предплечьях, на руках, а также стойка на одной руке. Парные упражнения, пирамиды из трех, четырех, пяти и более человек. Техника выполнения балансирования.

Акробатическое упражнение в балансировании - статическое положение в групповых упражнениях различных положений - Н (нижнего) и С(среднего), поз и различных положений В (верхнего). Стойки, шпагаты, равновесия.

Практическая часть:

- упражнения на проверку осанки;
- построение пирамид Н и С малой сложности;
- работа В на построенных положениях Н и С;
- В делает углы на руках и ногах Н и С.

Тема 4. Вольтижные упражнения

Вольтижные упражнения - действия, связанные с бросками и ловлей партнеров. Бросковые движения - подбрасывание и ловля партнера. Техника захвата за голени, бедро, кисти, стопу. Техника приземления на маты. Вращения, виды вращений (по характеру и направлению перемещения, степени переворачивания (неполное, полное, многократное), наличию или отсутствию поворотов вокруг продольной оси тела).

Практическая часть:

- входы, наскоки В;
- отработка положения рук нижних при бросках;
- вращения В без поворотов;
- приземление.

Тема 5. Общефизическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка: развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Необходимость ОФП для укрепления здоровья. ОФП как подготовка к всестороннему и гармоничному физическому развитию человека.

Акробатика - одно из основных средств физической культуры. Значение акробатики для успешного решения задач физического развития человека и совершенствования его двигательных способностей. Акробатические упражнения и их значение для развития и совершенствования таких качеств как ловкость, быстрота, координация движений и сил. Использование акробатики для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Три группы акробатических упражнений: акробатические прыжки, парно-групповые упражнения, индивидуальная акробатика.

Практическая часть:

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- седы (на пятках, углом);
- группировка, перекаты;
- стойка на лопатках (согнув, выпрямив ноги);

- стойки на руках, прогнувшись;
- «мост» (из положения лежа на спине, стоя);
- шпагат, складки;
- парная акробатика (хваты, баланс, силовые упражнения, «пирамиды»);
- акробатические прыжки (наскок, отскок, группировка, работа рук).

Раздел 2. Основы классической хореографии

Тема 1. Станок (экзерсис)

Очередность выполнения упражнения у станка (выполняется с правой, затем с левой ноги или наоборот). Расположение кисти одной руки, запястья руки и локтя, расположение корпуса. Тяжесть корпуса при разучивании позиций ног. Темп выполнения упражнений у станка. Основные движения экзерсисов у станка. Охрана труда.

Практическая часть:

- отработка положения рук, ног у станка;
- выполнение plue, battement (плие, батманы);
- волны.

Тема 2. Партер, хореографические прыжки

Партер - балетная гимнастика. Функции партера: формирование правильной осанки, развитие координации, развитие и укрепление мышц и связок всего тела, развитие растяжки и пластики, развитие танцевальных навыков и способностей, выразительности и баланса движений. Прыжки толчком одной и двумя ногами.

Практическая часть:

- упражнения стоя;
- упражнения лежа;
- хореографические прыжки по диагонали.

Тема 3. Растяжка, равновесия

Растяжка в жизни человека, применение растяжки для укрепления тела, здоровья. Растяжка - залог успеха в любом виде спорта. Избежание травм. Охрана труда.

Практическая часть:

- упражнения для спины (прогибы, «корзиночка», «кольцо»);
- складки (ноги вместе, врозь);
- полушпагаты, шпагаты;
- равновесия, затяжки.

Тема 4. Композиции под музыкальное сопровождение

Акробатика сегодня - зрелищный вид спорта, тесно переплетающийся с хореографией Музыкально-акробатические композиции как результат совместного творчества тренера и хореографа. Композиция как средство создания образа.

Практическая часть:

- подбор музыки вместе с воспитанниками;
- отработка согласованности движений с музыкальным ритмом;
- отработка умения передавать движениями интонации музыкальной темы.

Итоговое занятие

Практическая часть:

- сдача нормативов физической подготовки, самостоятельная работа в постановке акробатической композиции, минисоревнование внутри объединения.

Учебно-массовые мероприятия

Участие в учебно-массовых мероприятиях в рамках ЦДЮТТ, района и города: в минисоревнованиях в рамках объединения, в праздниках в рамках ЦДЮТТ и района, в соревнованиях и конкурсах по акробатике и хореографии в рамках города и др., согласно планам учебно-массовых мероприятий города, района, ЦДЮТТ, объединения, составляемым ежегодно.

Методическое обеспечение образовательной программы 1 года обучения

Разделы	Форма проведения занятий	Форма организации учебно-воспитательного процесса (УВП)	Методы и приемы организации УВП	Дидактический материал	Материальное оснащение	Формы подведения итогов
Введение	Комбинированное занятие (сочетание теоретического и практического занятий)	Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная	Методы: словесный, наглядный, практический. Приемы: рассказ, беседа, демонстрация упражнений, инструктаж, практическая работа, обращение к личному опыту, показ иллюстраций, устный обучающий контроль	Литература по теме	-ковёр -станок -маты -канат -гимнастическая лестница -«камера» надувная -стояки - зеркала -муз. центр - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки), скакалки.	Практическая работа
Основные акробатические упражнения	Комбинированный	Фронтальная работа, индивидуальная в	Методы: словесный, наглядный, практический. Приемы: рассказ, беседа, демонстрация	Литература по теме	-ковёр -станок -маты -канат	-тестирование на знание терминологии; самостоятельная

	ое заня тие	рамках фронтальн ой, индивиду альная, групповая	упражнений, инструктаж, практическая работа, устный обучающий контроль		-гимнастическая лестница -«камера» надувная -стояки - зеркала -муз. центр - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки)	работа
Основы классической хореографии	Ком бин иров анн ое заня тие (соч етан ие теор етич еско го и прак тиче ског о	Фронтальн ая работа, индивиду альная в рамках фронтальн ой, индивиду альная, групповая	Методы: словесный, наглядный, практический. Приемы: рассказ, беседа, демонстрация приемов практической работы, инструктаж, практическая работа, элемент творчества, устный обучающий контроль	Литература по теме, видеофильмы по хореографии	- ковер -станок -маты -канат -гимнастическая лестница -«камера» надувная -стояки - зеркала -муз. центр - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен,	-тестирование на знание терминологии; самостоятельная работа

	занятий)				классической и русской народной музыки), ПК, проектор, обучающие видеофильмы	
Подвижные игры	Комбинированное занятие (сочетание теоретического и практического занятия), игра.	Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная, групповая, коллективная	Методы: словесный, наглядный, практический. Приемы: рассказ, беседа, демонстрация приемов практической работы, инструктаж, практическая работа, элемент соревнования, игровой элемент.	Литература по теме	- ковер -станок -маты -канат -гимнастическая лестница -«камера» надувная -стояки - зеркала -муз. центр - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки), скакалки, мячи разнообразные	Игра
Итоговое занятие	Практическое	Фронтальная работа, индивидуальная	Методы: словесный, наглядный, практический. Приемы: инструктаж,		- ковер -станок -маты	Сдача нормативов

	е заня тие	льная в рамках фронтальн ой, индивиду альная	практическая работа, элемент соревнования		-канат -гимнастическая лестница -«камера» надувная -стояки - зеркала -муз. центр - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки), скакалки, мячи разнообразные	
--	------------------	---	--	--	--	--

Методическое обеспечение образовательной программы 2 года обучения

Разделы	Форма проведения занятий	Форма организации учебно-воспитательного процесса (УВП)	Методы и приемы организации УВП	Дидактический материал	Материальное оснащение	Формы подведения итогов
Основные акробатические упражнения	Комбинированный занятии (сочетание теоретического и практического занятий)	Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная, групповая	Методы: словесный, наглядный, практический. Приемы: рассказ, беседа, демонстрация упражнений, инструктаж, практическая работа, устный обучающий контроль	Литература по теме, иллюстрации акробатических хватов	-ковёр -станок -маты -канат -гимнастическая лестница -«камера» надувная -стояки - зеркала -муз. центр - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки).	-тестирование на знание терминологии; самостоятельная работа

Основы классической хореографии	Комбинированное занятие (сочетание теоретического и практического занятий), игра.	Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная, групповая, коллективная	Методы: словесный, наглядный, практический. Приемы: рассказ, беседа, демонстрация приемов практической работы, инструктаж, практическая работа, творческая работа, устный обучающий контроль	Обучающие видеофильмы, литература по теме	- ковер -станок -маты -канат -гимнастическая лестница -«камера» надувная -стояки - зеркала -муз. центр - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки), ПК, проектор, обучающие видеофильмы	-тестирование на знание терминологии; самостоятельная работа
Подвижные игры	Комбинированное занятие (сочетание	Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная,	Методы: словесный, наглядный, практический. Приемы: рассказ, беседа, демонстрация приемов практической работы, инструктаж, практическая работа, элемент соревнования, игровой элемент.	Литература по теме	- ковер -станок -маты -канат -гимнастическая лестница -«камера» надувная -стояки - зеркала	Игра

	теоретическое и практическое занятие), игра.	групповая, коллективная			-муз. центр - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки), скакалки, мячи разнообразные	
Итоговое занятие	Практическое занятие	Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная	Методы: словесный, наглядный, практический. Приемы: инструктаж, практическая работа, элемент соревнования		- ковер -станок -маты -канат -гимнастическая лестница -«камера» надувная -стояки - зеркала -муз. центр - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки),	Сдача нормативов

					скакалки, мячи разнообразные	
--	--	--	--	--	---------------------------------	--

Методическое обеспечение образовательной программы 3 года обучения

Разделы	Форма проведения занятий	Форма организации учебно-воспитательного процесса (УВП)	Методы и приемы организации УВП	Дидактический материал	Материальное оснащение	Формы подведения итогов
Акробатические упражнения	Комбинированное занятие (сочетание теоретического и практического занятий)	Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная, групповая, коллективная	Методы: словесный, наглядный, практический. Приемы: рассказ, беседа, демонстрация упражнений, инструктаж, практическая работа, устный обучающий контроль	Литература по теме, иллюстрации акробатических хватов, видеозаписи соревнований по акробатике	-ковёр -станок -маты -канат -гимнастическая лестница -«камера» надувная -стояки - зеркала -муз. центр - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки), ПК, проектор, видеозаписи соревнований.	- тестирование на знание терминологии; - самостоятельная работа
Основы классической хореографии	Комбинированное занятие (сочетание теоретического и практического занятий)	Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная, групповая	Методы: словесный, наглядный, практический. Приемы: рассказ, беседа, демонстрация приемов практической работы, инструктаж,	Литература по теме	- ковер -станок -маты -канат -гимнастическая лестница -«камера» надувная -стояки	-тестирование на знание терминологии; самостоятельная работа

			практическая работа, элемент творчества, устный обучающий контроль		- зеркала -муз. центр - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки)	
Подвижные игры	Комбинирован ное занятие (сочетание теоретического и практического занятий), игра.	Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная , групповая, коллективная	Методы: словесный, наглядный, практический. Приемы: рассказ, беседа, демонстрация приемов практической работы, инструктаж, практическая работа, элемент соревнования, игровой элемент.	Литература по теме	- ковер -станок -маты -канат -гимнастическая лестница -«камера» надувная -стояки - зеркала -муз. центр - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки), скакалки, мячи разнообразные	Игра
Итоговое занятие	Практическое занятие	Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная	Методы: словесный, наглядный, практический. Приемы: инструктаж, практическая работа,		-ковер -станок -маты -канат -гимнастическая лестница	Творческая работа (выступление) Сдача нормативов

		, групповая	элемент соревнования, творческая работа		-«камера» надувная -стояки - зеркала -муз. центр - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки)	
--	--	-------------	--	--	--	--

Методическое обеспечение образовательной программы 4 года обучения

Разделы	Форма проведения занятий	Форма организации учебно-воспитательного процесса (УВП)	Методы и приемы организации УВП	Дидактический материал	Материальное оснащение	Формы подведения итогов
Введение	Комбинированное занятие (сочетание теоретического и практического занятий)	Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная, групповая, коллективная	Методы: словесный, наглядный, практический. Приемы: рассказ, беседа, демонстрация упражнений, инструктаж, практическая работа, обращение к личному опыту, устный обучающий контроль, упражнение, элемент соревнования	Литература по теме	- ковер -станок -маты -канат -гимнастическая лестница -«камера» надувная -стояки - зеркала -муз. центр - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки), скакалки.	Практическая работа
Акробатические упражнения	Комбинированное занятие (сочетание теоретического и практического занятий)	Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная, групповая, коллективная	Методы: словесный, наглядный, практический. Приемы: рассказ, беседа, демонстрация упражнений, инструктаж, практическая	Литература по теме, иллюстрации акробатических хватов, видеозаписи соревнований по акробатике	-ковер -станок -маты -канат -гимнастическая лестница -«камера» надувная -стояки - зеркала -муз. центр	Самостоятельная работа

			работа, устный обучающий контроль		- аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки), ПК, проектор, видеозаписи соревнований.	
Основы классической хореографии	Комбинированное занятие (сочетание теоретического и практического занятий)	Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная, групповая	Методы: словесный, наглядный, практический. Приемы: рассказ, беседа, демонстрация приемов практической работы, инструктаж, практическая работа, элемент творчества, устный обучающий контроль	Литература по теме	- ковер -станок -маты -канат -гимнастическая лестница -«камера» надувная -стояки - зеркала -муз. центр - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки).	Самостоятельная работа
Итоговое занятие	Практическое занятие	Фронтальная работа, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная, групповая	Методы: словесный, наглядный, практический. Приемы: инструктаж, практическая работа, элемент соревнования,		-ковер -станок -маты -канат -гимнастическая лестница -«камера» надувная	Творческая работа (выступление) Сдача нормативов Минисоревнование

			творческая работа		-стояки - зеркала -муз. центр - аудио материалы (музыкальное сопровождение подвижных игр, записи детских песен, классической и русской народной музыки)	
--	--	--	-------------------	--	--	--

Список литературы

1 год обучения

Для педагога:

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца – СПб, 2000 г.
2. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования - Гуманитарный издательский центр, Москва, 2003 г.
3. Коркин В.П. Начинайте с акробатики - Изд. ФиС, Москва, 1971 г.
4. Коркин В.П. и Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.

Для учащихся:

Коркин В.П. и Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.

2 год обучения

Для педагога:

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца – СПб, 2000 г.
2. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования - Гуманитарный издательский центр, Москва, 2003 г.
3. Коркин В.П. Начинайте с акробатики - Изд. ФиС, Москва, 1971 г.
4. Коркин В.П. и Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.
5. Федерация акробатики РФ. Программа по спортивной акробатике для выполнения разрядов.
6. Шипилина И.А. Хореография в спорте/Учебник для студентов - 2004 г.

Для учащихся:

1. Коркин В.П. Начинайте с акробатики - Изд. ФиС, Москва, 1971 г.
2. Коркин В.П. и Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.

3 год обучения

Для педагога:

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца – СПб, 2000 г.
2. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования - Гуманитарный издательский центр, Москва, 2003 г.
3. Коркин В.П.. Акробатика. Дуэт силы и красоты - Минск, 1995.
4. Коркин В.П. Начинайте с акробатики - Изд. ФиС, Москва, 1971 г.
5. Коркин В.П. и Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.
6. Коркин В.П., Коркина А.В. Акробатика: трио красоты, пластики и сложности - Минск, 1995.
7. Федерация акробатики РФ. Программа по спортивной акробатике для выполнения разрядов.
8. Шипилина И.А. Хореография в спорте/Учебник для студентов, 2004 г.

Для учащихся:

1. Коркин В.П. и Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.
2. Федерация акробатики РФ. Программа по спортивной акробатике для выполнения разрядов.

4 год обучения

Для педагога:

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца – СПб, 2000 г.
2. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования - Гуманитарный издательский центр, Москва, 2003 г.
3. Коркин В.П.. Акробатика. Дуэт силы и красоты - Минск, 1995.
4. Коркин В.П. Начинайте с акробатики - Изд. ФиС, Москва, 1971 г.
5. Коркин В.П. и Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.

6. Коркин В.П., Коркина А.В. Акробатика: трио красоты, пластики и сложности - Минск, 1995.
7. Федерация акробатики РФ. Программа по спортивной акробатике для выполнения разрядов.
8. Шипилина И.А. Хореография в спорте/Учебник для студентов, 2004 г.

Для учащихся:

1. Коркин В.П. и Коркина А.В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях – Минск, 1997 г.
2. Федерация акробатики РФ. Программа по спортивной акробатике для выполнения разрядов.

**Способы определения результативности
и формы подведения итогов реализации программы 1 года обучения**

№	Физические упражнения	мальчики			девочки		
		оценка					
		плохо	хорошо	отлично	плохо	хорошо	отлично
1	Оптимизация в упоре лежа (кол-во раз)	5	7	10	3	5	7
2	Подтягивание лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	15	20	25	10	15	20
3	Бег на 20 м	4,5	3,9	3,5	4,6	4.0	3.6
4	Прыжок в длину с места (см)	130	150	180	120	145	170
5	Угол в висе (С)	10	15	20	5	10	15

№	Специальные упражнения	Оценка		
		<i>плохо</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>
1	Стойка на лопатках	3	4	5
2	Мост встать	3	4	5
3	Кувырок вперед	3	4	5
4	Кувырок назад	3	4	5
5	Шпагаты (правые, левые, поперечные)	3	4	5
6	Колесо	3	4	5
7	Переворот вперед	3	4	5
8	Переворот назад	3	4	5
9	Прыжок шагом	3	4	5
10	Прыжок «ножницы»	3	4	5
11	Стойка на руках	3	4	5
12	Фляк	3	4	5
13	Сальто вперед в группировке	3	4	5

**Способы определения результативности
и формы подведения итогов реализации программы 2 года обучения**

№	Физические упражнения	мальчики			девочки		
		оценка					
		плохо	хорошо	отлично	плохо	хорошо	отлично
1	Оптимизация в упоре лежа (кол-во раз)	7	10	12	5	7	10
2	Подтягивание лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	25	30	15	20	25
3	Бег на 20 м	3,9	3,5	3.4	4,0	3,6	3,5
4	Прыжок в длину с места (см)	150	180	190	145	170	175
5	Угол в висе (С)	15	20	25	10	15	20

№	Специальные упражнения	Оценка		
		<i>плохо</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>
1	Стойка на лопатках	3	4	5
2	Мост встать	3	4	5
3	Кувырок вперед	3	4	5
4	Кувырок назад	3	4	5
5	Шпагаты (правые, левые, поперечные)	3	4	5
6	Колесо	3	4	5
7	Переворот вперед	3	4	5
8	Переворот назад	3	4	5
9	Прыжок шагом	3	4	5
10	Прыжок «ножницы»	3	4	5
11	Стойка на руках	3	4	5
12	Фляк	3	4	5
13	Сальто вперед в группировке	3	4	5

**Способы определения результативности
и формы подведения итогов реализации образовательной программы
3 года обучения**

№	Физические упражнения	мальчики			девочки		
		оценка					
		плохо	хорошо	отлично	плохо	хорошо	отлично
1	Оптимизация в упоре лежа (кол-во раз)	10	15	20	7	12	17
2	Поднимание ног в висе на 90 градусов (кол-во раз)	15	20	30	10	15	20
3	Бег на 20 м	3,7	3,4	3.3	4,0	3,5	3,4
4	Прыжок в длину с места (см)	160	185	195	150	175	180

№	Специальные упражнения	Оценка		
		<i>плохо</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>
1	Стойка на лопатках	3	4	5
2	Мост встать	3	4	5
3	Кувырок вперед	3	4	5
4	Кувырок назад	3	4	5
5	Шпагаты (правые, левые, поперечные)	3	4	5
6	Колесо	3	4	5
7	Переворот вперед	3	4	5
8	Переворот назад	3	4	5
9	Прыжок шагом	3	4	5
10	Прыжок «ножницы»	3	4	5
11	Стойка на руках	3	4	5
12	Фляк	3	4	5
13	Сальто вперед в группировке	3	4	5

**Способы определения результативности
и формы подведения итогов реализации образовательной программы
4 года обучения**

№	Физические упражнения	мальчики			девочки		
		оценка					
		плохо	хорошо	отлично	плохо	хорошо	отлично
1	Оптимизация в упоре лежа (кол-во раз)	5	7	10	3	5	7
2	Подтягивание лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	15	20	25	10	15	20
3	Бег на 20 м	4,5	3,9	3,5	4,6	4,0	3,6
4	Прыжок в длину с места (см)	130	150	180	120	145	170
5	Угол в висе (С)	10	15	20	5	10	15

№	Специальные упражнения	Оценка		
		<i>плохо</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>
1	Стойка на лопатках	3	4	5
2	Мост встать	3	4	5
3	Кувырок вперед	3	4	5
4	Кувырок назад	3	4	5
5	Шпагаты (правые, левые, поперечные)	3	4	5
6	Колесо	3	4	5
7	Переворот вперед	3	4	5
8	Переворот назад	3	4	5
9	Прыжок шагом	3	4	5
10	Прыжок «ножницы»	3	4	5
11	Стойка на руках	3	4	5
12	Фляк	3	4	5
13	Сальто вперед в группировке	3	4	5

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

<i>III юн.</i>	8	6		6	2 пирамиды 3 стат. удерж.	6	3	15.0
<i>II юн.</i>	10	8		6	2 пирамиды 3 стат. удерж.	6	3	15.6
<i>I юн.</i>	15	10		6	2 пирамиды 3 стат. удерж.	6	3	16.0
<i>III спорт.</i>	20	15		6-8	2-3 пирамиды 3-6 стат. удерж.	6-8	3-4	16.4
<i>II спорт.</i>	30	20		6-8	2-3 пирамиды 3-6 стат. удерж.	6-8	3-4	16.8
<i>I спорт.</i>	40	30	50	6-10	2-3 пирамиды 3-6 стат. удерж.	6-10	3-6	25.8
<i>КМС</i>	70	50	80	6-10	от 2 пирамид 3-8 стат. удерж.	6-10	3-6	26.4
<i>МС</i>	90	80	110	Согласно правилам				27.0

КЛАССИФИКАЦИОННАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ
на 2014-2017 годы.**

Исполкомом аккредитованной Федерации спортивной акробатики России от 20.05.2013 года утверждено дополнение (с изменениями от 13.12.2013) к Классификационной программе по спортивной акробатике для спортсменов, выступающих по программам с 3-го юношеского разряда по разряд «Мастер спорта» по следующим дисциплинам:

- пары: женские, мужские, смешанные
- тройки
- четверки

Спортсмены, выступающие по программам с 3-го юношеского по 2-ой спортивный разряды включительно, выполняют два обязательных упражнения.

Спортсмены, выступающие по программам 1-го спортивного разряда и разряда «Кандидат в мастера спорта», выполняют два обязательных (балансовое и динамическое) упражнения и одно произвольное комбинированное упражнение, которое соответствует утвержденным международным правилам и положениям ФСАР.

Спортсмены, выступающие по программе «Мастер спорта», выполняют три произвольных упражнения согласно утвержденным международным правилам и положениям ФСАР.

Для выполнения разрядного норматива необходимо выполнить все требования, предъявляемые к обязательным упражнениям (см. Таблицы 1 и 2). В норматив для выполнения разряда учитывается сумма оценок за технику исполнения упражнений.

Пункты, касающиеся составления упражнений и судейства, не оговоренные в данном положении, будут определяться согласно утвержденным международным правилам соревнований и положениям ФСАР.

ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

1. Каждое упражнение представляет собой набор обязательных и произвольных элементов парно-группового и индивидуального характера, выбранных из соответствующей Таблицы Трудности для каждой дисциплины.

При составлении упражнений разрешается использование любых акробатических элементов, как включенных в Таблицы Трудности, так и не включенных в них.

Элементы выполняются в любой последовательности в виде композиции под музыкальное сопровождение. В юношеских разрядах разрешается выполнение упражнения без музыки.

С 3-го юношеского разряда по 2-ой спортивный разряд включительно все упражнения могут иметь максимальную продолжительность 2 минуты. Максимальная продолжительность композиций для 1-го спортивного разряда, КМС и МС составляет 2 минуты 30 секунд (согласно утвержденным правилам).

2. Количество парно-групповых и индивидуальных элементов в упражнении должно отвечать требованиям согласно Таблицы 1. При нарушении данного требования последует сбавка 1 балл.
3. Максимальная трудность отдельных элементов, как и общая трудность всего упражнения не ограничены.
4. При пропуске или замене парно-группового или индивидуального (одним или более партнёрами) обязательных элементов снимается 1 балл за невыполнение специального требования.
5. При составлении упражнений должны учитываться ограничения, специфические для каждой акробатической дисциплины в соответствии с утвержденными правилами.
6. Один элемент может удовлетворять только одному требованию обязательного элемента. При выполнении специальных требований в упражнениях могут использоваться элементы, не расцененные в Таблицах Трудности или имеющие трудность 0 единиц.
7. За каждую 1-ед., недостающую до минимальной трудности упражнения, производятся сбавки из оценки за трудность:
 - 0.3 балла для Юношеских разрядов
 - 0.2 балла для 3 и 2 Спортивного разрядов
 - 0.1 балла для 1 Спортивного разряда и «КМС»