

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЦЕНТР ЮГОРСКОГО СПОРТА»**

Принята на заседании
тренерского совета
«18» мая 2020 г.
Протокол № 4

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор МБУ СШОР
«Центр Югорского спорта»
Н.А. Солодков
«18» мая 2020 г.
Приказ № 130

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по спортивной акробатике**
Возраст обучающихся: 5 – 7 лет
Срок реализации: 1 год (114 часов)

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Попов Евгений Александрович

город Югорск, 2020 г.

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы	
1.3.1 Учебный график.....	7
1.3.2 Содержание учебного графика.....	9
1.4 Планируемые результаты.....	12

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план.....	13
2.2 Условия реализации программы.....	16
2.3 Методы и технологии обучения и воспитания	16
2.4 Формы итоговой аттестации	19
Приложение.....	20
Список литературы.....	21

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Спортивная акробатика – это зрелищный, красивый, не экстремальный вид спорта, представляющий собой соревнования в выполнении различных акробатических упражнений. Такие упражнения связаны с балансированием, а также вращением тела с опорой и без нее.

Только в 1932 году на 10-х Олимпийских играх акробатика была официально признана олимпийским видом спорта. Именно с того момента соревнования обрели популярность и стали проводиться повсеместно: в Великобритании, США и других странах.

В СССР спортивная акробатика оформилась в самостоятельный вид спорта лишь в конце 1930-х годов, что было ознаменовано в 1939 году проведением Первого всесоюзного чемпионата по спортивной акробатике. На год позже стали проводиться и женские соревнования, и лишь с 1951 года – юношеские.

За прошедшие годы сформировались следующие виды спортивной акробатики:

- прыжковая (в нее входят акробатические прыжки на дорожке длиной 30 метров, фляк, рондад, сальто);
- парная (сюда входит силовая акробатика, когда в паре состоят двое юношей, смешанная пара - юноша и девушка и женская пара, состоящая, соответственно, из двух девушек);
- групповая (варианта два, либо женская группа по акробатике из трех девушек, либо мужская из четырех юношей).

Данная программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993); Конвенцией о правах ребенка; с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 29.11.2018 № 196), Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242).

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная акробатика» (далее – Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность.

Актуальность программы. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Медики, родители, и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, несоответствия нормам в развитии детей, полноценность их здоровья. Физическое воспитание ребёнка старшего дошкольного возраста является важной и ответственной задачей, т.к. все дети должны расти здоровыми, крепкими и гармонически развитыми. В старшем дошкольном возрасте дети способны к освоению различных видов движений, в том числе и акробатических упражнений. Из всех видов спорта именно акробатика отличается равномерно распределенной нагрузкой на все группы мышц человека, что позволяет маленькому организму развиваться целиком гармонично и правильно. К тому же, акробатика для девочек и мальчиков это не только занятие, но и развлечение, преодоление некоторых страхов и формирование правильной, высокой самооценки. Таким образом, актуальность данной программы заключается в формировании основных двигательных навыков и совершенствовании физических и морально-волевых качеств ребенка, а также укреплению здоровья обучающихся и достижение ими оздоровительного эффекта.

Отличительная особенность программы заключается в том, что занимаясь по данной программе, обучающиеся развиваются комплексно, т.е. развивают все группы мышц, скорость реакции, быстроту мышления, дыхательную систему организма, координацию движений, вестибулярный аппарат, пластику и гибкость тела, и многое другое. Таким образом, занятия акробатикой помогают каждому ребенку лучше познавать и чувствовать окружающий мир (пространственные отношения, форму предметов, размер и другие свойства).

Адресат программы. Данная программа адресована обучающимся старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Набор в группы осуществляется на добровольной основе. К занятию допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки от участкового педиатра.

Наполняемость одной групп: от 12 до 15 человек.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 38 недель (1 год, 114 часов) и разделена на 2 модуля. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 45 минут (академический час).

Обучение проводится в очной форме.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: физическую подготовку и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты внутри группы;
- домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – повышение уровня здоровья обучающихся и прирост физических показателей, разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1) оздоровительные:

- сохранение и укрепление здоровья;
- укрепление мышечного корсета;
- формирование правильной осанки;
- профилактика плоскостопия;
- укрепление мышц дыхательной системы,

2) образовательная:

- обучение акробатическим упражнениям,
- формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей – ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;

3) развивающие:

- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;
- развитие умения детей владеть своим телом;

4) воспитательные:

- формирование познавательного интереса и желания заниматься спортом, радоваться своим достижениям,
- воспитание чувства коллективизма и ответственности;

5) психологические:

- снятие психологической напряженности;
- воспитание сознательной дисциплины, воли.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный график

№ п/п	Наименование разделов и тем	1 модуль «Общая физическая подготовка»			Наименование разделов и тем	2 модуль «Специальная физическая подготовка»			Формы аттестации/контроля
		Количество часов				Количество часов			
		Теория	Практика	Всего		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие: ознакомление детей со структурой занятия. Инструктаж о правилах безопасности на занятиях по спортивной акробатике. Диагностика физической подготовленности детей	0,5	0,5	1	Акробатические упражнения: 1.1 упражнения на гибкость; 1.2 силовые упражнения; 1.3 упражнения на развитие ловкости; 1.4 упражнения на растяжку; 1.5 изучение несложных акробатических элементов	1	15	16	Контрольные упражнения

2	Акробатика. Строевые упражнения.	1	14	15	Хореография: 2.1 упражнения на развитие чувства ритма; 2.2 упражнения на развитие чувства движений; 2.3 упражнения на развитие равновесия; 2.4 изучение простых танцевальных элементов.	1	13	14	Контрольные упражнения
3	Общеразвивающие упражнениями: 3.1 упражнения для развития мышц шеи; 3.2 упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; 3.3 упражнения для развития мышц живота; 3.4 упражнения для развития мышц спины; 3.5 упражнения для развития мышц ног	1	20	21	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии, упражнения с гимнастическими предметами	1	16	17	Контрольные упражнения
4	Упражнения на формирование координации и осанки	1	14	15	Парно-групповые упражнения	1	14	15	Контрольные упражнения

Всего часов	3,5	48,5	52	Всего часов	4	58	62	
--------------------	------------	-------------	-----------	--------------------	----------	-----------	-----------	--

1.3.2 Содержание учебного графика

1. **Вводное занятие:** ознакомление детей со структурой занятия. Инструктаж о правилах безопасности на занятиях по спортивной акробатике. Диагностика физической подготовленности детей
2. **Акробатика. Строевые упражнения.** Понятие акробатика. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочередно перехватывая руки).
3. **Общеразвивающие упражнения:**
 - 3.1 упражнения для развития мышц шеи – наклоны головы вперед-назад и в стороны, круговые движения с отягощением или каким-либо сопротивлением в положениях стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, а также в наклоне вперед с упором головой в гимнастический мат;
 - 3.2 упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса – поочередные, одновременные, последовательные движения руками в различных направлениях из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в упорах); сгибания и разгибания рук; круговые движения руками (поочередные, одновременные, последовательные); взмахи и рывковые движения; упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса;
 - 3.3 упражнения для развития мышц живота – подъемы туловища из положения лежа на полу; подъемы ног в висе на перекладине;
 - 3.4 упражнения для развития мышц спины – наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений ног, с различными движениями руками; дополнительные движения туловищем (пружинящие) вперед, в стороны; круговые движения туловищем; из положения лежа на животе прогибания в различных условиях опоры; из положения лежа на спине поднимание туловища, не отрывая ног от пола; поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др.
 - 3.5 упражнения для развития мышц ног – поднимание на носки, перекаты с пяток на носки; отведение, сгибание и поднимание ног вперед, в сторону, назад из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) и движениями руками; выпады вперед, в сторону, назад, глубокие выпады, пружинящие движения в выпадах, со сменой

положения рук; приседы на двух и одной ноге с различными движениями руками; круговые движения стопой и ногой; повороты ноги внутрь и наружу;

- 4. Упражнения на формирование координации и осанки** – удерживая груз на голове, медленно присесть и встать; стоя на одной ноге, подъем другой ноги вперед, в сторону, назад; стоя на одной ноге, другую согнуть и подтянуть к животу; повороты кругом сначала медленно, а затем быстро; стойка на носках, ноги на одной линии; приседание в положении ноги скрестно; стоя ноги скрестно, правая перед левой, повернуться налево кругом до положения левая нога перед правой; затем, поворачиваясь направо кругом, вернуться в и.; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; ходьба на носках, высоко поднимая колени. ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше); ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).

5. Акробатические упражнения:

5.1 упражнения на гибкость – наклоны, мостик из положения лежа, из положения лежа на животе подъем отдельных частей тела (рук, плеч, головы, ног);

5.2 силовые упражнения – ножницы с подъемом ног на 45 градусов, “березка”, из положения, лежа поднимание ног на 90 градусов и опускание ног за голову, одновременный подъем корпуса и ног, отжимания в упоре лежа, подтягивание в висе;

5.3 упражнения на развитие ловкости – из положения, лежа на спине собраться в группировку, качания в группировке, упражнения на гимнастической скамье;

5.4 упражнения на растяжку – упражнения на выворотность паха (в положениях сидя, лежа на спине и животе), поочередные наклоны к левой ноге, вперед, к правой ноге из положения, сидя, наклон вперед, ноги вместе, из положения, сидя и стоя, растяжка на продольные и поперечные шпагаты, мостик из положения, стоя на коленях;

5.5 изучение несложных акробатических элементов – стойка на предплечьях, стойка на голове (с помощью тренера-преподавателя), кувырок вперед и назад, колесо (с помощью тренера-преподавателя)

6. Хореография:

6.1 упражнения на развитие чувства ритма – марш (ходьба с вытянутыми носками, ходьба, бег на полупальцах, ходьба на пятках, с высоко поднятыми коленями), подскоки, бег, хлопки в ладоши в ритме музыки;

- 6.2** упражнения на развитие чувства движений – одновременный подъем рук в разные стороны, движения плечами (вперед, назад, круговые, поочередно), прыжки разрывные, с подогнутыми ногами, комбинация прыжков с хлопками;
- 6.3** упражнения на развитие равновесия – стоя на одной ноге повороты второй ноги, согнутой в колене вперед и в сторону, поочередные прыжки на одной ноге;
- 6.4** изучение простых танцевальных элементов – марш, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг, а также знакомство с общими позициями рук, ног, корпуса;
- 7.** **Прикладные упражнения, упражнения в равновесии, упражнения с гимнастическими предметами** – ходьба и бег, лазание и перелезание, упражнения в метании и ловле, поднимании и переноске груза, переползании, преодолении препятствий и простые прыжки; стойки на носках, на пятках, на одной, на двух, на лопатках, предплечьях, голове и руках, стойки на двух и одной руке. Эти упражнения могут выполняться на полу, на различной по высоте опоре, с переходом из более низкого положения в более высокое и наоборот.
- 8.** **Парно-групповые упражнения** – разучивание упражнений с несложными элементами, которые позволяют партнерам сосредоточить внимание на деталях техники. К таким элементам относятся: равновесие ногами на бедрах, различные стойки на руках лежащего партнера, различные упоры на руках и ногах.

1.4 Планируемые результаты

В результате изучения 1 модуля «Общая физическая подготовка» обучающимися будут достигнуты следующие результаты:

1. знать и соблюдать нормы и правила безопасности на занятиях;
2. уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, используя приобретённые знания, навыки и умения;
3. овладеть минимальными знаниями в области физкультуры и спорта;
4. уметь выполнять строевые упражнения;
5. понимать значение общеразвивающих упражнений для развития гибкости, координации движений и формирования правильной осанки;
6. появление устойчивого интереса к занятиям спортивной акробатикой.

В результате изучения 2 модуля «Специальная физическая подготовка» обучающимися будут достигнуты следующие результаты:

1. уметь работать в коллективе (взаимодействовать со сверстниками и тренером-преподавателем);
2. уметь владеть своим телом;
3. уметь выполнять основные акробатические элементы;
4. стремиться развивать акробатические способности и физические качества (прыгучесть, выносливость, силу, координацию, скорость реакций);
5. научиться правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
6. уметь сочетать акробатические и простые танцевальные движения;
7. знать основы парно – групповых упражнений и уметь владеть несложными элементами.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план

Модуль 1. «Общая физическая подготовка»							
№ п/п	Месяц	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов			Место проведения
				Теория	Практика	Всего	
1	Сентябрь	Вводное занятие: ознакомление детей со структурой занятия. Инструктаж о правилах безопасности на занятиях по спортивной акробатике. Диагностика физической подготовленности детей	групповая и индивидуальная	0,5	0,5	1	МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»
		Разминка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Ходьба, бег, прыжки. Подвижные игры.		–	11	12	
2	Октябрь	Разминка. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки с препятствиями. Упражнения на развитие силы мышц рук. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. ОРУ в движении. Ходьба по	Комбинированная форма	1	12	13	МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»

		бревну на носках.					
3	Ноябрь	Разминка. Размыкание и смыкание приставным шагом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Развитие координационных способностей. Перешагивание через набивные мячи.	Комбинированная форма	1	12	13	МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»
4	Декабрь	Разминка. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!», «Шире шаг! Чаше шаг! Реже! На первый-второй рассчитайся!». ОРУ в движении. Мост с помощью и самостоятельно. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	Комбинированная форма	1	12	13	МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»
				Итого часов по разделам:	3,5	48,5	52
Модуль 2. «Специальная физическая подготовка»							
1	Январь	Разминка. Ходьба, бег, прыжки, подражательные движения. ОРУ в парах. Стойка на одной ноге и ходьба на носках по полу, гимнастической скамейке, напольному бревну.	Комбинированная форма	0,5	9,5	10	МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»
2	Февраль	Разминка. Ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене,	Комбинированная форма	1	11	12	МБУ СШОР «Центр

		сед на гимнастической скамейке, напольном бревне. Кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках, согнув ноги.					Югорского спорта»
3	Март	Разминка. Строевые упражнения. Повороты. Выполнение команд. Построение в две шеренги. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Русский медленный шаг.	Комбинированная форма	1	12	13	МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»
4	Апрель	Разминка. Вис на перекладине, спиной на гимнастической стенке, вис на согнутых руках. Перелезание через гимнастическое бревно. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	Комбинированная форма	1	12	13	МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»
5	Май	Разминка. Строевой шаг, кувырок вперед. Эстафеты внутри группы. Стойка на лопатках. Развитие силовых способностей. Овладение основам парной акробатике. Выполнение контрольных нормативов.	Комбинированная форма	0,5	13,5	14	МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»
			Итого часов по разделам:	4	58	62	

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная акробатика» организуются в спортивном зале, который соответствует требованиям СанПиН и техники безопасности.

В спортивном зале имеется следующее оборудование:

- шведская стенка;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастические маты;
- мячи (набивные, теннисные), обручи, скакалки;
- перекладины для подтягивания;
- музыкальный центр;
- мультимедийная аппаратура (ноутбук);
- медицинская аптечка

Информационно-методическое обеспечение:

- разработки из опыта работы тренера-преподавателя для обеспечения образовательного процесса: планы, конспекты занятий;
- фото и видеоматериалы;
- методическая литература.

Кадровое обеспечение. Тренер-преподаватель, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь высшее образование, специальность – тренер и стаж работы не менее одного года по специальности.

2.3 Методы, формы и технологии обучения и воспитания

Формы учебной работы:

- **теоретические занятия** проводятся в форме бесед с демонстрацией наглядных пособий;
- **групповая форма** – тренер-преподаватель проводит занятие одновременно со всей группой, давая общие упражнения для всех обучающихся. Для увеличения плотности занятий и лучшего усвоения материала группа разделяется на подгруппы. В разных подгруппах обучающиеся выполняют различные упражнения. По истечении

определенного количества времени обучающиеся меняются упражнениями;

- **индивидуальная форма** – данная форма используется, когда обучающиеся неодинаково усваивают изучаемый материал. Тренер-преподаватель, определив слабые места подготовки обучающегося, дает индивидуальное задание.

Методы обучения:

- 1. словесный метод** требует от тренера-преподавателя прочных теоретических знаний, основ и деталей техники упражнений, умения объяснять сложные движения простым доходчивым (образным) языком;
- 2. метод упражнения** – основной метод обучения, который позволяет сформировать двигательный образ, умение и навык;
- 3. метод программированного обучения** – разделение изучаемого упражнения на части в строго определенной последовательности;
- 4. метод наглядной демонстрации** – демонстрация иллюстративного материала (наглядных пособий, учебных видеофильмов, фотографий, наглядных рисунков и т. п.)

В образовательном процессе используются следующие элементы педагогических технологий:

- 1. технология личностно-ориентированного обучения** – формирование у обучающихся двигательных умений и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;
- 2. игровая технология** – развитие познавательной активности обучающихся; повышение интереса к систематическим занятиям по спортивной акробатике; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса;
- 3. здоровьесберегающая технология** – обеспечение сохранности здоровья обучающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности;

Результативность применения всех педагогических технологий зависит от личных качеств тренера-преподавателя, его компетентности, уровня его образования, преданности профессии, а самое главное его любви к детям. Большое значение в воспитании и образовании здорового подрастающего поколения является тесное взаимодействие тренера-преподавателя и ребенка в контакте с родителями. Только во взаимодействии всех участников можно достичь успеха.

Специфика структуры занятия. Структура занятия по программе «Спортивная акробатика» предусматривает три части – подготовительную, основную и заключительную, каждая из которых имеет свои преимущественные задачи.

1. Подготовительная часть – занимает около 10 минут и имеет собственные задачи:

- задачи биологического аспекта – подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.);
- задачи педагогического аспекта – формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений.

2. Основная часть – занимает 20-25 минут и содержит следующие задачи:

- повышение уровня физического развития и подготовленности обучающихся;
- формирование жизненно необходимых и специальных (акробатических) двигательных навыков;
- развитие двигательных, моральных, волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.

3. Заключительная часть – занимает 4-6 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

2.4 Формы итоговой аттестации.

Итоговая аттестация обучающихся проводится тренером-преподавателем после освоения дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная акробатика» с помощью контрольных упражнений. Форма проведения аттестации обучающихся должна отражать реальный уровень их подготовленности, но при этом не формировать у них позицию неудачника, неспособного достичь высоких спортивных результатов.

Критерии оценки полученных результатов:

- 5 баллов – правильное исполнение контрольного упражнения;
- 4 балла – исполнение контрольного упражнения с ошибкой, но самостоятельное ее исправление;
- 3 балла – исполнение контрольного упражнения с ошибкой, но исправление ее с помощью тренера-преподавателя;
- 2 балла – исполнение контрольного упражнения только с помощью тренера-преподавателя;
- 1 балл – неумение выполнить контрольное упражнение.

Контрольные упражнения указаны в приложении № 1

Приложение № 1 «Контрольные упражнения»

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Подъем туловища лежа на спине	Не менее 10 раз	Не менее 8 раз
Подтягивание из виса на перекладине	Не менее 2 раз	Не менее 1 раза
Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке	Более и 5 секунд	
Удержание равновесия на одной ноге	Не менее и 5 секунд	
Упражнение «мост» из положения лежа на спине	Расстояние от стоп до пальцев рук не более и 50 см, фиксация не менее и 5 сек.	Расстояние от стоп до пальцев рук не более и 40 см, фиксация не менее и 5 сек.
Прыжок в длину с места	Не менее и 115 см	Не менее и 110 см

Список литературы

1. Брыкин А. Т., Смолевский В.М. Гимнастика. - М, 1985 г.;
2. Пименов О.В. Опорно - двигательная система.- Воронеж. 2009 г.;
3. В.П. Коркин. Начинайте с акробатики. М.: Физкультура и спорт.1971г.;
4. В.В. Козлов. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика – Москва; ВЛАДОС, 2003г.;
5. Ш.З. Гусак. Групповые акробатические упражнения. М.: Физкультура и спорт.1969 г.;
6. Ю.К. Гавердовский. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт,2002 г.;
7. А.Д. Викулова, И.М. Бутин. Развитие физических способностей детей [текст] / А.Д. Викулова, И.М. Бутин. – Ярославль, 1996 г.;
8. Поляков В.С. «На зарядку становись», журнал «Детская энциклопедия 2009г. Д.С. Бакал и др.- М.Эксмо, 2008г. (Большая олимпийская современная энциклопедия);
9. И.В. Андреев « Психология и педагогика» учебное пособие Эксмо 2008г.;
10. Скакун В.А. Акробатические прыжки. - Ставрополь: Кн. изд-во, 1990 г.;
11. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. – М.,1989 г.;
12. Железняк Ю.Д., Петров П., Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, М.: Издательский центр «Академия», 2002г.;
13. В.Н. Болобан. Обучение в спортивной акробатике. Киев: Здоровья. 1986 г.;