

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
детей Детско-юношеская спортивная школа муниципального образования
Кольский район Мурманской области

Учредитель: Администрация Кольского района Мурманской области



Принята решением
педагогического совета
ДЮОШ Кольского района
Протокол № 1
«03» июня 2021 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ
(ПРЫЖКИ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ)

Программа для детей 7-15 лет;
срок реализации 8 лет

Составитель:
Макарова С. В.,
зам. директора по УВР
ДЮОШ Кольского
района Мурманской
области

Рецензент: Маган Валерий Валентинович, директор высшей категории ДЮОШ
Кольского района Мурманской

г. Кола
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Прыжки на батуте (прыжки на акробатической дорожке)» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

Программа составлена на основании Федерального Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 72р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);

Уставом ДЮСШ Кольского района с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ Кольского района и является документом тренировочной и воспитательной работы.

Программа предполагает концентрацию усилий образовательного, воспитательного и тренировочного процесса.

Основной целью программы МОУ ДО ДЮСШ Кольского района Мурманской области является:

- создание оптимальных условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств, укрепления здоровья, формирования позитивных жизненных ценностей у учащихся посредством систематических занятий по данной программе и достижение спортивных успехов сообразно способностям.

Задачи реализации дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности, подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений;

- подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Принципы обучения:

- ❖ принцип наглядности (наглядность должна соответствовать целям и задачам занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей);
- ❖ принцип воспитывающего обучения (пример тренера-преподавателя,
- ❖ своевременное начало урока, наличие правил и норм поведения);
- ❖ принцип систематичности и последовательности (давать стройную систему знаний, связывать новые знания с ранее изученными, отслеживать результаты обучения);
- ❖ принцип прочности (систематическое повторение, стимулирование самостоятельной работы, систематический контроль и оценка).

Методы обучения

- словесные (доступное объяснение упражнений и целесообразность их выполнения);
- наглядные (показ правильного исполнения конкретного упражнения тренером-преподавателем или с помощью учащегося);
- проверки на практике (выполнение упражнения учащимися целиком для простых упражнений, пошагово и целиком для сложных).

Актуальность дополнительной общеразвивающей предпрофессиональной программы «Прыжки на батуте (прыжки на акробатической дорожке)» заключается в том, что она направлена на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку, повышение функциональных возможностей юных спортсменов, формирование навыков, изучение и совершенствование акробатических элементов и соединений.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия физической культурой, в частности прыжками на акробатической дорожке: укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической

культурой; формируют жизненно важные навыки, воспитывают нравственно-волевые качества.

Форма обучения: очная.

Язык обучения: русский.

Формы организации деятельности: групповые, индивидуальные.

Форма проведения учебных занятий: групповые и индивидуальные тренировочные занятия, беседы, спортивно-оздоровительные мероприятия и соревнования, работа по индивидуальным планам в летний период, контрольные тесты.

Направленность общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: Возраст от 7 до 18 лет.

Срок и условия реализации программы: срок реализации программы составляет 8 лет.

Программа рассчитана на 52 учебных недели. 41 неделя непосредственно в спортивной школе, остальные 11 недель могут быть продолжены в условиях школы, в спортивно-оздоровительном лагере, по индивидуальным планам самоподготовки в период их активного отдыха.

Условия набора: Прием на обучение по программе проводится на основании индивидуального отбора (далее - отбор).

Отбор обучающихся осуществляется до 15 сентября текущего года, и до сроков установленных Уставом учреждения. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

На первый год обучения зачисляются лица с 7 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие процедуру отбора и не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия добора: при наличии свободных мест желающие обучатся по данной программе могут быть дозачисленны.

Режим занятий на базовом уровне сложности: 6 часов в неделю – 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин.),

8 часов в неделю – 4 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин.),

10 часов в неделю – 5 раз в неделю по 2 академических часа (академический час 45 мин.).

На углубленном уровне сложности: 12-14 часов в неделю – 4-6 раз в неделю по 2-3 академических часа (академический час 45 мин.).

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и специальных учреждениях.

Различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы, тренажерных и восстановительных средств могут служить основанием для корректировки данной программы.

Для занятий на уровнях подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом, успешно прошедшие индивидуальный отбор и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы 7 лет.

Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- особенности физического развития;
- нервно-психические заболевания;
- заболевания внутренних органов;
- хирургические заболевания;
- травмы и заболевания ЛОР-органов;
- травмы и заболевания глаз;
- все острые и хронические заболевания в стадии обострения;
- стоматологические заболевания;
- кожно-венерические заболевания;
- заболевания половой сферы;
- инфекционные заболевания;
- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
- своевременное лечение очагов хронической инфекции;
- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены);
- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;
- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки;
- недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми;
- методика проведения тренировок предусматривает чередование отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;
- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку;
- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

1.2. Характеристика вида спорта - прыжки на акробатической дорожке

Отличительные особенности прыжков на акробатической дорожке. Прыжки на акробатической дорожке - вид спорта, который отличается особой зрелищностью и предусматривающий, подготовку и участие в индивидуальных командных соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов на специальных снарядах посредством использования упругой деформации опоры и выполнения серии высоких сложно-координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела. Занятия прыжками на акробатической дорожке формируют выносливость и развивают силу мышц. Для того чтобы достичь успехов в этом спорте, требуется обладать хорошей координацией и устойчивостью. Развить в себе эти качества легче всего в детстве при посещении школы прыжков на акробатической дорожке. В процессе тренировочных занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Одним из ведущих факторов достижения спортивных результатов являются техническая и физическая подготовленность обучающихся, которые основываются

на современных тенденциях развития прыжков на акробатической дорожке, основных закономерностях роста спортивного мастерства и индивидуального развития занимающихся. Отличительные особенности прыжков на акробатической дорожке.

Прыжки на акробатической дорожке – ациклический, сложно-координационный вид спорта, признанный в Российской Федерации и включен во Всероссийский реестр видов спорта. По группам видов спорта – прыжки на акробатической дорожке относятся к сложно-координационным. Прыжки на дорожке дают нагрузку на все мышечные группы, а также мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры. Акробатические упражнения – это различные движения, связанные с переворачиванием тела без опоры (в полете), с сохранением равновесия (балансированием) самостоятельно. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека. Даже если в результате занятий прыжками на дорожке, ребенок не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом. В процессе учебно-тренировочных занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

1.3. Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп.

Продолжительность обучения по программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного).

Срок обучения может быть увеличен на углубленном уровне на 2 года для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и организации среднего профессионального и высшего образования в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение категории спортивного судьи.

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Спортивный сезон начинается с осени. Набор (индивидуальный отбор) занимающихся и формирование групп осуществляется ежегодно до 15 сентября.

Уровни сложности программы	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст зачисления в (человек) группы (лет)	Наполняемость для групп (человек)
Базовый уровень сложности	1	7-8	10-20
	2	8-9	10-20
	3	9-10	10-20

	4	10-11	10-15
	5	11-12	10-15
	6	12-13	10-15
Углубленный сложности	1	13-14	8-12
	2	14-15	8-10

1.4. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы.

Перевод обучающихся по годам обучения (уровням) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях. По итогам промежуточной аттестации и решению педагогического совета обучающиеся могут быть оставлены на повторный курс обучения.

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»

для базового уровня:

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

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

- знание истории развития прыжков на акробатической дорожке;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

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

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий прыжков на акробатической дорожке;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе;

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

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

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

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

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе;

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой прыжков на акробатической дорожке;

- овладение основами техники и тактики прыжков на акробатической дорожке;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в прыжках на акробатической дорожке;
- знание требований техники безопасности при занятиях прыжками на акробатической дорожке;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по прыжкам на акробатической дорожке.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики прыжков на акробатической дорожке;
- освоение комплексов специальных физических упражнений, повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по прыжкам на акробатической дорожке;
- формирование мотивации к занятиям по прыжкам на акробатической дорожке;
- знание официальных правил соревнований по прыжкам на акробатической дорожке, правил судейства; опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по прыжкам на акробатической дорожке, средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

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

В предметной области «хореография и (или) акробатика» для базового и углубленного уровней:

- умение определять средства музыкальной выразительности;

- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

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

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

дополнительной общеразвивающей предпрофессиональной программы «Прыжки на батуте(прыжки на акробатической дорожке)
 муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы
 Кольского района Мурманской области

№	Наименование предметных областей	Уровни сложности программы							
		Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Обязательные предметные области									
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	15	15	16	16	16	16	20	20
2.	Общая физическая подготовка и другие виды спорта	96	96	80	80	80	80		
3.	Общая и специальная физическая подготовка							90	100
4.	Вид спорта - прыжки на акробатической дорожке: -техническая подготовка - тактическая подготовка и психологическая подготовка -основы судейства	111	108	197	193	262	259	302	360
5.	Участие в соревнованиях	6	9	9	12	15	18	18	18
6.	Аттестация (промежуточная, итоговая)	4	4	4	4	4	4	6	6
7.	Восстановительные мероприятия	4	4	6	6	8	8	10	20
8.	Основы профессионального самоопределения							30	30
Вариативные предметные области									
1.	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	6	10
2.	Хореография или акробатика	10	10	16	16	25	25	10	10
	Индивидуальная подготовка, в т.ч. самоподготовка	66	66	88	88	110	110	132	154
	Итого (часов):	312	312	416	416	520	520	624	728

Праздничные и выходные дни:

- 04.11.2020;
- 01.01.-08.01.2021;
- 23.02.2021;
- 06.03-08.03.2021;
- 01.05.-03.05.2021;
- 08.05-11.05.2020;
- 12-14.05.2021.

Каникулярный период: - летние каникулы -

- с 21 июня по 31 августа 2021 года (индивидуальная подготовка).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Наполняемость учебных групп и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки

Наполняемость учебных групп и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с учебной программой (см. Таб.1).

Таблица 1

Уровни	Период обучения	Возраст	Наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Кол-во уч-х часов в год	Максимальные требования к спортивной подготовке
Базовый уровень сложности	Первый год	7-8	10-20	6	312	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	Второй год	8-9	10-20	6	312	
	Третий год	9-10	10-20	8	416	
	Четвертый год	10-11	10-15	9	416	Динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся, выполнение нормативов массовых спортивных разрядов
	Пятый год	11-12	10-15	10	520	
	Шестой год	12-13	10-15	10	520	
Углубленный уровень сложности	Первый год	13-14	8-12	12	624	Динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся,
	Второй год	15-16	8-10	14	728	

В конце учебного года занимающиеся сдают установленные контрольные нормативы.

3.1. Виды и компоненты спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений на видах
2.	Техническая	Предметная	Освоение техники базовых упражнений. Освоение техники учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Командная	Формирование команды, определение командных

			и личных задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в акробатике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

3.2. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения.

Теоретическая подготовка Теоретические знания позволяют спортсменам прыжков на акробатической дорожке правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности.

№ п/п	Название темы	Содержание темы
1	Место и роль физической культуры	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.
2	История развития прыжков на акробатической дорожке	Истоки прыжков на акробатической дорожке. История развития в России и за рубежом. Анализ результатов крупнейших соревнований. Состав сборной России. Перспективы развития прыжков на акробатической дорожке.
3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнований, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на обще-подготовительном и специальноподготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.
4	Основы законодательства в сфере	Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила. Утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

5	Сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, Строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма.
6	Гигиенические знания, умения и навыки	Понятие о режиме, его значения в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Понятие о гигиене занятий спортом и отдыха. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.
7	Режим закаливания организма, здоровый образ жизни	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека, Рекомендации к режиму дня гимнасток. Понятие о гигиене занятий спортом и отдыха. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.
8	Основы спортивного питания	Основы спортивного питания Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энерго-затраты при физических нагрузках. Рекомендации одежды и обуви.
9	Профессиональная терминология в избранном виде спорта	Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов. Правила формы упражнений в избранном виде спорта. Термины обще-развивающих упражнений в избранном виде спорта. Термины обще-развивающих упражнений, ОФП и СФП
10	Требование техники безопасности. Меры профилактики, первая помощь.	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.
11	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировки. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, вовремя и после. Противопоказания массажу.
12	Профессиональная подготовка подготовке.	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям без предмета и с предметом. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической
13	Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Форма, вес. Окраска, условия хранения и транспортировки спортивного инвентаря, а также спортивной экипировки.
14	Психологическая подготовка	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки.

		Психорегулирующая тренировка. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально-психологическая подготовка.
15	Правила судейства и проведение соревнований	Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.
16	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов

Общая физическая подготовка

Базовый уровень сложности 1, 2, год обучения.

Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчет, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперед и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: вперед, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднятие, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лежа. Полуприседы и приседы. Выпады: вперед,

назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат.
Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лежа, лежа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лежа с различными положениями рук и ног.
Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперед, спиной вперед, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки; вперед, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазанье на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке. То же вперед, спиной вперед, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами. Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м), кросс, по пересеченной местности

и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину. Метание мяча на дальность и точность.

Базовый уровень сложности 3, 4, 5, 6 годы обучения

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчет, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперед и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: вперед, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками. Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лежа. Полуприседы и приседы.

Выпады: вперед, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лежа, лежа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лежа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперед, спиной вперед, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в

приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки; вперед, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазанье на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке. То же вперед, спиной вперед, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры для различных возрастных групп.

Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м).

Прыжки в высоту, длину.

Вид спорта.

Базовый уровень сложности 1, 2 год обучения

1. Упражнения для развития специальных физических качеств:

-максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;

-гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;

-координационной сложности и вестибулярной устойчивости;

-сохранение равновесия и балансирования;

-упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;

-упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности.

2. Специальная двигательная подготовка:

-упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;

-сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноименные движения различными частями тела, в различных плоскостях;

-переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;

- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;

- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, «удобную» и «неудобную» стороны;

-упражнения для формирования «чувства» ритма.

3. Специальная прыжковая подготовка:

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперед, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой;

- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;

- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине;
- элементарные прыжки и качки на батуте по 10 повторений за один подход.

Прыжки на акробатической дорожке:

Группировка: сидя, лежа на спине, стоя.

Перекаты: вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоем, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнера, соединения из нескольких кувырков.

Полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет.

Перевороты: перекидки вперед, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.

Колесо вправо, влево, вперед.

Прыжки на батуте (ДМТ и АКД)

Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот.

Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков.

Базовый уровень сложности 3, 4, 5, 6 годы обучения

1. Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;

- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;

- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;

- сохранение равновесия и балансирования
- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;
- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности.

2. Специальная двигательная подготовка:

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

3. Специальная прыжковая подготовка:

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

4.Прыжки на акробатической дорожке.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, летом, летом с поворотами, твист-кувырок.

Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнера, соединения из нескольких кувырков.

Полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках.

Перевороты: перекидки вперед, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.

Колесо вправо, влево - с места, темпового подскока и разбега.

Рондаты. Темповые перевороты вперед с места, темпового подскока и разбега на одну ногу и на две ноги. Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги.

Сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180, полпируэта, пируэт. Двойное сальто вперед в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом.

Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата.

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись. Затяжное сальто. Твист. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Колпинское сальто прогнувшись.

5.Прыжки на батуте

Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков.

Сальто вперед: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные сальто вперед. Разновидности сальто вперед на живот и с живота. То же с поворотами.

Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты. Разновидности сальто назад на живот и на спину. То же со спины и живота. То же с поворотами. Двойные сальто. Двойное сальто с вращением на 540 градусов.

Хореографическая подготовка, акробатика.

Базовый уровень сложности 1, 2-й год обучения.

Ходьба и бег. Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный, пружинный, высокий шаг. Ходьба в полуприседе, в приседе, широким шагом и выпадами. Приставной и переменный шаги вперед, назад, в сторону с различными положениями рук. Легкий, стремительный бег. Острый, перекатный, высокий бег. Ходьба и бег с различными положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами.

Пружинные движения. Одновременные и последовательные пружинные сгибания и разгибания рук (выполняются напряженно). Одновременные и попеременные пружинные движения ногами. Чередование стойки на носках с полуприседом на одной, другую согнуть вперед или назад. Стоя во 2-й или 4-й позиции, перенести тяжесть тела с одной ноги на другую (пружинными движениями). Из стойки на носках руки вверх, одновременное сгибание рук, туловища и ног в присед (целостное пружинное движение). Из круглого приседа - целостное пружинное движение в стойку на носке одной, другую согнуть и прижать носком к колену опорной; шагом вперед пружинное движение до глубокого приседа. Целостное пружинное движение после прыжка выпрямившись, прогнувшись.

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперед, постепенно поднимая руки вперед-вверх, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперед в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сед на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных п.п.).

Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху.

Прыжок прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед. Одноименный поворот на 360°, другую ногу согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперед и назад; то же, но одну руку вперед, другую назад.

Волны. Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа целостная волна вперед, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперед; из круглого полуприседа целостная волна вперед в стойку на носке, другую - назад; целостная волна вперед в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперед в выпад; то же с переходом в бег. Волна вперед в стойку на носке одной, другую ногу назад. Из стойки лицом к гимнастической стенке целостная волна в сторону; то же стоя боком к опоре; то же без опоры. Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперед, целостная волна вперед, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперед; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперед; целостная волна вперед в стойку на носке, другую - назад; целостная волна вперед в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперед в выпад; то же с переходом в бег. Взмахи. Из седа на пятках, взмах туловищем вперед из седа на бедре, взмах туловищем в сторону. Из седа на пятке взмахом встать в стойку на колене; то же в глубокий выпад, в стойку на носке.

Равновесия. Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега и танцевальных шагов. Высокое равновесие с различными положениями свободной ноги, рук, туловища; переднее равновесие (одноименное и разноименное). Равновесие в круглом полуприседе на одной, другую ногу согнуть вперед; равновесие в стойке на коленях; то же в стойке на одном колене; 1,2, 3, 4 арабески.

Прыжки. Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперед, назад, в сторону); скачок; прыжки открытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперед и сзади, махом одной с поворотом кругом, шагом. Прыжок согнув ноги вперед; прыжок со взмахом одной ногой вперед, в фазе полета согнуть и выпрямить маховую ногу назад; открытый прыжок и шаг вальса с поворотом на 360°; шагом назад закрытый прыжок шаг вальса назад; толчком одной и махом другой вперед прыжок через ногу с поворотом кругом; прыжок со сменой согнутых ног вперед с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперед с поворотом кругом.

Наклоны. Из упора лежа на предплечьях прогнувшись согнуть левую (правую) ногу назад, захватить рукой носок; то же, но захватить руками обе согнутые назад ноги. Из стойки на одном колене, другая сзади или впереди, наклон назад. Из стойки на одной, другую - вперед или в сторону на носок, последовательный глубокий наклон вперед, в сторону, назад. Из полуприседа на одной, другая нога впереди на носке, наклон вперед и, передавая тяжесть тела вперед, наклон назад. Опускание в стойку на коленях с глубоким наклоном назад; из стойки на коленях наклон назад до касания головой пола или ступней. Элементы классического танца (у опоры и на середине). Изучение позиций ног (1,2,3,4,5). Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания, приседания, наклоны, махи. Вышеперечисленные элементы выполняют в различных позициях и соединениях. Изучение позиций рук 1,2, 3-й и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Элементы современных танцев. Музыкально-двигательное воспитание. Переход от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки. Выполнение разновидностей шагов, бега, танцевальных шагов в различном темпе. Движение руками, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа.

Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега, танцевальных упражнений в заданном темпе после прекращения музыки. Движение

шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрую и т.д.

Базовый уровень сложности 3, 4, 5, 6 годы обучения.

Ходьба и бег. Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный, пружинный, высокий шаг. Ходьба в полуприседе, в приседе, широким шагом и выпадами. Приставной и переменный шаги вперед, назад, в сторону с различными положениями рук. Легкий, стремительный бег. Острый, перекатный, высокий бег. Ходьба и бег с различными положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами.

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперед, постепенно поднимая руки вперед-вверх, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперед в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сед на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных п.п.).

Элементы классического танца (у опоры и на середине). Изучение позиций ног (1,2,3,4,5). Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания, приседания, наклоны, махи. Вышеперечисленные элементы выполняют в различных позициях и соединениях. Изучение позиций рук -1,2, 3-й и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Элементы современных танцев. Музыкально-двигательное воспитание. Переход от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки. Выполнение разновидностей шагов, бега, танцевальных шагов в различном темпе. Движение руками, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа.

Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега, танцевальных упражнений в заданном темпе после прекращения музыки. Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрую и т.д. Различные соединения из пройденных элементов.

Техническая подготовка

Базовый уровень сложности

1-й год обучения.

Прыжки на акробатической дорожке.

Знакомство со снарядом. Элементарные соединения, связки, включающие базовые прыжки. Значение техники безопасности при занятиях на дорожке.

2-й год обучения:

Прыжки на акробатической дорожке.

Повторить программу 1-го обучения. Соединения, связки, включающие базовые прыжки. Выполнить норматив III юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на акробатической дорожке.

3-й год обучения:

Прыжки на акробатической дорожке.

Программа для девочек и мальчиков на этом этапе едина. Соединение элементов в связки из 3-5 элементов. Изучение и совершенствование II и юношеского разряда классификационной программы по прыжкам на акробатической дорожке. Знакомство с техникой исполнения синхронных прыжков на уровне связок, элементов и качей, состоящих из 2-3 прыжков.

4-й год обучения:

Прыжки на акробатической дорожке.

Программа для девочек и мальчиков на этом этапе едина. Соединение элементов в связки из 3-5 элементов. Выполнение норматива I юношеского и II спортивного разрядов классификационной программы по прыжкам на акробатической дорожке.

5-й год обучения:

Прыжки на акробатической дорожке.

Программа для девочек и мальчиков на этом этапе едина. Соединение элементов в связки из 3-5 элементов. Изучение и совершенствование программы III разряда (индивидуальные прыжки) по прыжкам на акробатической дорожке.

6-й год обучения:

Прыжки на акробатической дорожке.

Основной направленностью этого этапа подготовки является совершенствование и закрепление предыдущего материала.

Соединение элементов в связки из 6 элементов. Приобретение соревновательного опыта. Дальнейшее изучение и совершенствование программы II разряда по прыжкам на акробатической дорожке.

Углубленный уровень 1-2-й год обучения:

Прыжки на акробатической дорожке.

Повторение учебного материала предыдущих лет. Соединение элементов в «связки» из 6-8 элементов. Совершенствование обязательной программы II-I разряда по прыжкам на дорожке.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к

выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервнопсихическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервнопсихическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений на батуте, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения. В тренировочных группах решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка. К проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов- психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Специалист-психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении

двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет прыгуну на акробатической дорожке использовать их наиболее эффективно.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.

В качестве средств общей физической подготовки используют главным образом отдаленные по структуре от основных упражнений из других видов спорта (акробатики, гимнастики, легкой атлетики и т.д.). При этом необходимо учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными и нейтральными. Так, с увеличением силы растет скорость, улучшается координация. Положительный перенос обеспечивает близкие по структуре к основным игровым приемам навыки, совпадающие с игровым режимом мышечной работы.

В занятиях по прыжкам на акробатической дорожке широко используют общеразвивающие упражнения без снарядов, на снарядах и с предметами (скакалками, гантелями, набивными мячами), акробатические упражнения (кувырки, перевороты).

Процесс формирования двигательных навыков состоит из трех стадий:

1). Ознакомление с общей структурой упражнения. Создание на этой основе необходимых понятий и представлений: о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому, выполняя задание, делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений, у него отсутствует двигательный навык. Зрительный контроль тренера-преподавателя над выполнением упражнения необходим.

2). Овладение приемами формирования навыка. На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными. Зрительный контроль за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля. Обучающийся постепенно освобождается от ряда ошибок, так что лишних движений становится меньше. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

3). Закрепление и совершенствование навыка. Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

Экспериментальным путем доказано, что процесс формирования двигательного навыка имеет следующие закономерности:

1). Образование двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту);

2). Рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале усвоения спортивного навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется;

3). Результаты растут скачкообразно – со взлетами и спадами;

4). На стадии совершенствования навыка возникает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах его формирования возникает задержка в росте результатов. Это объясняется тем, что применяемые приемы совершенствования уже не обеспечивают дальнейшего развития техники. В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику тренировки.

Инструкторская и судейская практика

В учебно-тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определенном этапе обучения уметь самостоятельно провести занятие по гимнастике и акробатике с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками); уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических и прыжковых упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель ознакомит занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, первоначальными знаниями по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков.

В процессе тренировочных занятий каждый обучающийся должен также овладеть приемами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения обучающийся должен закреплять и совершенствовать в процессе обучения и в процессе сдачи зачета на звание «инструктор-общественник», уметь их продемонстрировать.

При обучении обучающихся судейским навыкам тренер-преподаватель объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией, предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку, производит детальный разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Судья по прыжкам на акробатической дорожке должен знать следующее:

- судейство соревнований осуществляют судейские бригады, состоящие не менее чем из трех человек (или 5) в индивидуальных прыжках, которыми руководит арбитр;

- руководит работой всех судейских бригад главная судейская коллегия (главный судья, его заместители и главный секретарь);

- упражнения оценивают из 10 баллов; за допущенные ошибки при выполнении упражнения производят сбавки:

- мелкие сбавки - 0,1 балла;

- значительные - сбавка 0,2 балла;

- грубые - сбавка 0,3 балла;

- максимальные, граничащие с невыполнением, - сбавка 0,5 балла; - или невыполнения.

Кроме того, прыгуны на акробатической дорожке с юного возраста должны знать правила записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда. Обучающиеся должны хорошо знать правила соревнований по прыжкам на акробатической дорожке. На определенном этапе уметь организовать и провести соревнования.

Обучающиеся должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе индивидуальных прыжков; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

Восстановительные мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств СФП, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Спортсмены, специализирующиеся в прыжках на акробатической дорожке, должны иметь хорошую координацию движений и ориентировку в пространстве, обладать высоким уровнем развития силы, скоростной реакции, быстроты, взрывной силы, сочетаемых с правильным выбором и точностью выполнения разнообразных двигательных действий. Упражнения во всех видах прыжков на акробатической дорожке выполняют при задержке дыхания. Кислородный запрос при прыжках относительно невелик, а кислородный долг при этом может быть значительным. Частота сердечных сокращений зависит от сложности упражнений, от продолжительности отдыха между подходами, от эмоционального состояния спортсмена. Энергетические затраты на тренировку, особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, могут достигать величины 4000-4500 ккал. В связи с этим большое значение имеет соблюдение правильного режима питания.

Спортсменам полезно знать формулу питания: белки - 14%, жиры - 30%, углеводы - 56% (ориентировочно). Медико-биологический контроль осуществляется тренером-преподавателем и предусматривает следующее: - воздействие спортивных занятий на организм занимающихся; - определение функционального состояния организма для оценки тренированности прыгуна на акробатической дорожке; - определение максимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях; - рациональное питание; - обеспечение своевременного медицинского обследования занимающихся; - выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья; - рекомендации по режиму дня; - включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления; - контроль за санитарно-гигиеническим содержанием мест занятий.

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями. Во время обучения в спортивной школе от года к году увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачебнобиологические средства: - рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности; - поливитаминные комплексы; - различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный); - ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры; - контрастные ванны и души, сауна. Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, легкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода.

Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и

улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами. Медико-биологический контроль за тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования тренировки. Контроль должен предусматривать учет и оценку тренировочных нагрузок, поскольку они являются основными средствами воздействия на развитие тренированности спортсменов и изменение их физиологического состояния. Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия. Общие методические рекомендации Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств дает больший эффект. Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Уровень сложности	Год обучения	Максимальное кол-во часов в неделю	Занятий в неделю	Максимальное кол-во часов в год
Базовый	1-2 год	6	3	312
	3-4 год	8	4	416
	5-6 год	10	5	520
Углубленный	1 год	12	4-5	627
	2 год	14	5-6	728

3.4. Методические материалы

Основными формами проведения учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочное занятие с группой, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием;

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в парах и группах;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;

- тренировочные мероприятия;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков и юниоров,

- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (на этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше чем СФП, а с этапа углубленной тренировки удельный вес объема СФП по отношению к ОФП постепенно увеличивается),

- непрерывное совершенствование спортивной техники,

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов,

- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте менее подвержены

совершенствованию. Важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, общей выносливости и силы и т.е тех из них, которые имеют под собой различные физиологические механизмы. В занятиях по прыжкам на акробатической дорожке широко используют общеразвивающие упражнения без снарядов, на снарядах и с предметами (скакалками, гантелями, набивными мячами), акробатические упражнения (кувырки, перевороты).

Процесс формирования двигательных навыков состоит из трех стадий:

1. Ознакомление с общей структурой упражнения. Создание на этой основе необходимых понятий и представлений: о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому, выполняя задание, делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений, у него отсутствует двигательный навык. Зрительный контроль тренера-преподавателя над выполнением упражнения необходим.

2. Овладение приемами формирования навыка. На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными. Зрительный контроль за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля. Обучающийся постепенно освобождается от ряда ошибок, так что лишних движений становится меньше. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

3. Закрепление и совершенствование навыка. Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

Экспериментальным путем доказано, что процесс формирования двигательного навыка имеет следующие закономерности: 1. Образование двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту); 2. Рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале усвоения спортивного навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется; 3. Результаты растут скачкообразно – со взлетами и спадами; 4. На стадии совершенствования навыка возникает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах его формирования возникает задержка в росте результатов.

Это объясняется тем, что применяемые приемы совершенствования уже не обеспечивают дальнейшего развития техники. В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику тренировки. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Учитывая то, что наиболее способные спортсмены в акробатике через 4-5 лет достигают 1 взрослого разряда, через 5-7 лет – кандидатов в мастера спорта, через 7-8 лет – мастера спорта, учебный материал изложен с учетом возраста и стажа занятий прыжков на акробатической дорожке.

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

Тренировочные занятия прыжками на акробатической дорожке проводятся в оборудованном спортивном зале, в форме урока по общепринятой схеме. После проведения общей разминки начиная необходимо выделять 5-10 мин на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения для подготовки к упражнениям основной части с учетом поставленных задач данного тренировочного занятия.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника упражнений. Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

3.4. Требования к технике безопасности в процессе реализации программы.

1. Общие требования

К тренировочным занятиям по прыжкам на акробатической дорожке допускаются обучающиеся ДЮСШ не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.

1.1. При проведении тренировочных занятий по прыжкам на акробатической дорожке необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. Тренировочные занятия по прыжкам на акробатической дорожке должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя. Самовольные занятия обучающихся без контроля педагогических работников запрещены. Не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, не относящихся к тренировочному процессу.

При проведении тренировочных занятий по прыжкам на акробатической дорожке возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

1). Травмы при занятиях сложно-координационным видом спорта (прыжки на акробатической дорожке);

2). Травмы при нарушении правил проведения на акробатической дорожке.

1.2. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю и администрации ДЮСШ. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.3. Тренировочные занятия по прыжкам на акробатической дорожке должны проводиться в удобной, облегающей, по возможности, закрытой спортивной

одежде; на ногах обязательно должны быть гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.

1.4. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и в дальнейшем, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проветрить спортзал.

2.2. Снять украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки с кулонами и т. д.) часы, очки.

2.3. Надеть спортивную форму и гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.

2.4. Проверить надежность состояния пружин и покрытия страховочных матов.

2.5. Подготовить гимнастические маты для страховки.

2.6. Проверить надежность покрытия акробатической дорожки, целостность состояния акробатических матов в «зоне приземления».

2.7. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на акробатической дорожке.

2.8. Спортивное оборудование и спортивные предметы, не используемые во время тренировочных занятий, убрать в места для хранения.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Не проводить самовольные занятия без контроля педагогических работников.

3.2. Начинать и заканчивать прыжки (упражнения) на спортивных снарядах только по команде тренера-преподавателя.

3.3. Провести разминку.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя

3.5. Строго соблюдать правила проведения в спортивном зале.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при головокружении или плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации ДЮСШ, оповестить родителей (законных представителей), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. Группу обучающихся необходимо передать под контроль другого педагогического работника, присутствующего в спортивном зале, до окончания занятия. При отсутствии педагогических работников - обучающиеся должны быть выведены из спортивного зала в холл, где должны находиться до прихода родителей (законных представителей).

4.4. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.5. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. По окончании занятий вспомогательный спортивный инвентарь (стоялки, мостики, гимнастические маты, штанги, отягощения и т.д.) необходимо убрать в отведенное для хранения место.

5.2. Снять спортивную форму и гимнастические тапочки (носки).

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.4. Провести проветривание спортивного зала.

Разновидности физической помощи:

Страховка – тренера при неудачном выполнении возможное падение или травму. Если упражнение выполняется успешно, то тренер исполнителя не касается.

Помощь – прием при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. При обучении помощь направлена на быстрое освоение упражнения. Она может быть оказана в виде проводки, толчка и поддержки.

Проводка – способ, при котором акробата поддерживают на протяжении всего движения или какой-то его части.

Толчок – применяют, чтобы увеличить фазу полета, придать больше вращения в требуемом направлении или изменить направление полета.

Самостраховка – умение акробата своевременно принимать решения и самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму. Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с перекатами и кувырками.

Основные правила падений:

- группироваться, не падать плашмя;
- напрягаться при падении;
- завершать падение перекатом или кувырком;
- не падать на прямые руки.

Особое внимание уделяется обучению взаимной помощи и страховке, как отдельному приему обеспечения безопасности на тренировках по прыжкам на акробатической дорожке.

4. Воспитательная и профориентационная работа с обучающимися.

Главной целью воспитательной работы в ДЮСШ является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для

самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества. Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность.

Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы. Спортивно-этическое и

правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой.

Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеской спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе.

Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.). Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания).

Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет».

Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива. Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков.

Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером.

В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебнотренировочных сборах необходимо создавать оптимальные

условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины.

Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно,

если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье. Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом.

Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организует тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и году обучения. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия. Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание.

Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых

педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена.

Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов,

родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Основываясь на всех выше перечисленных принципах воспитательной работы в ДЮСШ каждый тренер-преподаватель составляет свой план воспитательной работы на учебный год для каждой группы индивидуально учитывая при этом:

- возраст обучающихся;
- этап подготовки;
- вид спорта;
- половую принадлежность;
- внутренний мир ребенка;
- наиболее типичные свойства его личности;
- особенностей мышления;
- воспитание в семье;
- обстоятельства жизни в семье;
- социальное благополучие семьи;
- поведение в семье, школе и за ее пределами;
- успеваемость в школе;
- кругозор спортсмена;
- дисциплинированность;
- наличие волевых качеств;
- взаимоотношений с товарищами.

Профориентационная работа ведется посредством формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренера-преподавателя через учебно-тренировочное занятие будет способствовать формированию внимания и заинтересованности этой профессией, интереса и уважения к педагогическому труду, повышению уровня знаний, приобретению

профессионально-педагогических навыков, воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне.

Этапы ориентации на профессии в сфере физической культуры и спорта
Ориентация обучающихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ, начиная с первого года базового уровня освоения программного материала. В этот период необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов обучающихся. Организацию профессиональной ориентации в ДЮСШ делится на три этапа, каждый из которых имеет свои задачи, средства и методы.

Первый этап профессиональной ориентации включает работу с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня. Задачи этого этапа заключаются в следующем: формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач необходимо проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации

с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня включает:

- изучение личности учащегося / определение у него педагогических способностей, интереса к педагогической деятельности, сдача норм ГТО, общефизической подготовки и др.;
- проведение бесед на спортивную тематику: история развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд учителя физкультуры; проведение экскурсий в средние и высшие учебные

заведения спортивнопедагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества;

- приобретение практических навыков судейства внутришкольных соревнований и другие мероприятия.

Второй этап профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения на базовом уровне решает следующие задачи: оказание помощи спортсменам в поиске своего призвания; содействие учащимся в углубленном знакомстве с будущей профессией; формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Для решения этих задач необходимо проведение индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками ДЮСШ; шефской помощью в работе с обучающимися; изучение специальной литературы по избранной профессии и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения базового уровня включает:

- изучение личности учащегося, его интересов и способностей, а также склонности к педагогической деятельности. Проведение бесед на различные темы спортивного характера: институт физической культуры и подготовка кадров в нем; роль и значение физической культуры в народном хозяйстве;
- правильная самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении; о чемпионах мира и Олимпийских игр; физическая культура в жизни замечательных людей; гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом и др.;
- организация встреч с ветеранами спорта; проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, прессконференций с ведущими тренерами и их спортсменами; оформление и обновление стендов о спортсменах-выпускниках школы, написание реферата «Спортивная жизнь моих родителей»;
- проведение экскурсий в спортобщества;

- проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы;
- оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении тренировочных занятий, физкультурно-массовой и спортивной работе - проведение разминки, осуществление роли «старшего» в группе, на отделении;
- организация и проведение соревнований с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы.

Третий этап профессиональной ориентации с обучающимися на углубленном уровне программы 1-4 года обучения - это этап профессионального самоопределения обучающихся.

На данной этапе решаются следующие задачи:

- организация практической деятельности в избранной профессии; проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие;
- формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений;
- формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы; консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях; конкурсы по "защите" будущей профессии; написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

Профессиональная направленность (устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью) в сфере физической культуры и спорта формируется на базе двух мотивационных образований - так называемой «любви к детям» и интереса к физической культуре и спорту.

Интерес к физической культуре является вторым основным мотивом, формирующим педагогическую направленность учителя физической культуры. Спортивная направленность юношей и девушек, занимающихся спортом, должна пробудить интерес к физкультурно-педагогической деятельности, желание сделать

сильными, бодрыми, здоровыми других людей, в частности детей. Направленность тренера – преподавателя на свою работу выражается в увлеченности ею. Она становится смыслом его жизни.

Это приводит к двум следствиям. С одной стороны, любовь к своему делу заставляет тренера постоянно совершенствовать свое мастерство, интересоваться работой своих коллег, оказывать им помощь, самому выбирать полезное для своей работы, то есть быть активным творческим работником. С другой стороны, ученики, если чувствуют, что занятия с ними являются для учителя не тяжелой обязанностью, а удовольствием, отвечают ему взаимностью.

5. Система контроля и зачетные требования.

5.1. Контрольно-переводные нормативы(аттестация)

Группы	Прыжок с поворотом на 360 градусов (раз)	Подтягивание (девочки в висе лежа) (раз)			Углы на гимн. стенке			Отжимание (раз)			10 отжиманий на время (сек.)			Удержание ног (градус)	10 складок на время (сек.)			
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»		«3»	«4»	«5»	
Базовый уровень 1 года обучения					90													
	дев.	-	2	3	4	4	6	8	4	6	8	18	16	15	55	18	16	15
	мал.	-	-	1	2	6	8	10	6	8	10	18	16	15	50	18	16	15
Базовый уровень 2-3 года обучения	дев.	-	3	4	5	6	8	10	6	8	10	17	15	14	60	17	15	14
	мал.	-	1	2	3	8	10	12	8	10	12	17	15	14	55	17	15	14
Базовый уровень 4 года обучения	дев.	-	3	4	6	10	12	14	10	12	15	16	14	13	70	16	14	13
	юн.	-	2	4	6			16	14	17	18	16	14	13	65	16	14	13
					180													
Базовый уровень 5 года обучения	дев.	2	4	6	8	1	2	3	11	14	17	16	14	13	80	16	14	13
	юн.	2	3	5	7	2	3	5	14	18	22	15	13	12	75	15	13	12
Базовый уровень 6 года обучения	дев.	4	6	8	10	2	3	5	12	16	20	14	12	11	90	14	12	11
	юн.	4	4	6	8	3	5	7	17	21	25	15	13	12	80	15	13	12
Углубленный уровень 1 года обучения	дев.	5	1	2	3	3	5	7	14	18	22	14	12	11	95	14	12	11
	юн.	5	5	7	9	5	7	9	20	24	28	15	13	12	85	15	13	12
Углубленный уровень 2 года обучения	дев.	6	2	3	4	4	6	8	15	20	25	14	12	11	100	14	12	11
	юн.	6	7	9	11	6	8	10	20	25	30	13	11	10	90	13	11	10

Группы	Прыжок на 180 градусов (раз)	Прыжок на 360 450 540 градусов (раз)	Наклон из положения сидя (балл)			Мост (балл)			Прыжок в длину с места (см.)			Бег 20 м. (сек.)			Шагаги (балл)			
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
Базовый уровень 1 года обучения	дев.	3	360	7,0	8,0	9,0	7,0	8,0	9,0	100	110	130	5,2	5,0	4,8	7,0	8,0	9,0
	мал.	5	360	7,0	8,0	9,0	7,0	8,0	9,0	100	110	130	5,0	4,8	4,6	7,0	8,0	9,0
Базовый уровень 2-3 года обучения	дев.	5	360	7,0	8,0	9,0	7,0	8,0	9,0	105	115	135	5,1	4,9	4,7	7,0	8,0	9,0
	мал.	5	360	7,0	8,0	9,0	7,0	8,0	9,0	110	120	140	4,9	4,7	4,5	7,0	8,0	9,0
Базовый уровень 4 года обучения	дев.	7	450	7,0	8,0	9,0	7,0	8,0	9,0	130	140	150	4,9	4,7	4,5	7,0	8,0	9,0
	юн.	7	450	7,0	8,0	9,0	7,0	8,0	9,0	150	160	170	4,6	4,4	4,2	7,0	8,0	9,0
Базовый уровень 5 года обучения	дев.	-	450	7,0	8,0	9,0	7,0	8,0	9,0	140	150	160	4,8	4,6	4,4	7,0	8,0	9,0
	юн.	-	450	7,0	8,0	9,0	7,0	8,0	9,0	160	170	180	4,5	4,3	4,1	7,0	8,0	9,0
Базовый уровень 6 года обучения	дев.	-	540	7,0	8,0	9,0	7,0	8,0	9,0	150	160	170	4,7	4,5	4,3	7,0	8,0	9,0
	юн.	-	540	7,0	8,0	9,0	7,0	8,0	9,0	170	180	190	4,4	4,2	4,0	7,0	8,0	9,0
Углубленный уровень 1 года обучения	дев.	-	540	7,0	8,0	9,0	7,0	8,0	9,0	160	170	180	4,6	4,4	4,2	7,0	8,0	9,0
	юн.	-	540	7,0	8,0	9,0	7,0	8,0	9,0	180	190	200	4,2	4,0	3,8	7,0	8,0	9,0
Углубленный уровень 2 года обучения	дев.	-	630	7,0	8,0	9,0	7,0	8,0	9,0	190	200	210	4,2	4,0	3,8	7,0	8,0	9,0
	юн.	-	630	7,0	8,0	9,0	7,0	8,0	9,0	170	180	190	4,0	3,8	3,6	7,0	8,0	9,0

5.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.

Тема №1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие о физической культуре.

Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Тема №2. История развития избранного вида спорта.

Прыжки на акробатической дорожке как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом. Зарождение прыжков на акробатической дорожке. Становление и развитие прыжков на батуте дисциплина прыжки на акробатической дорожке в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания. Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация прыжков на батуте России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

Тема №3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в прыжках на акробатической дорожке.

Обучение и тренировка - основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки. Типы тренировочных занятий. Тренировочное занятие (тренировка) - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура тренировки данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач тренировки, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого тренировочного занятия, количество повторений элементов, связок и комбинаций. Предпосылки обучения прыжковым упражнениям. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания упражнений на акробатической дорожке и двойном мини-трампе. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений. Использование технических средств.

Тема №4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила соревнований по виду спорта. Организация и проведение соревнований. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и

квалификации. Единая всероссийская спортивная классификация и ее роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по прыжкам на батуте. Антидопинговые правила.

Тема №5. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

Тема №6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена учащихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Тема №7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Режим дня учащихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях избранным видом спорта. Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности учащихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий избранным видом спорта. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

Тема №8. Основы спортивного питания.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат учащихся. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

Тема №9. Профессиональная терминология в прыжках на акробатической дорожке.

Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в избранном виде

спорта. Термины обще-развивающих упражнений, ОФП и СФП. Термины гимнастических (акробатических) элементов.

Тема №10. Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений. Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях. Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение. Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Основы спортивного массажа. Приемы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

Тема №11. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.

Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, вовремя и после. Противопоказания массажу.

Тема №12. Профессиональная подготовка

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям без предмета и с предметом. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Тема №13. Требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме.

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарем. Перечень необходимого инвентаря и оборудования для занятий избранным видом спорта. Расположение спортивных снарядов в зале. Проверка надежности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования. Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий. Спортивная форма.

Тема №14. Психологическая подготовка.

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировочных занятий и соревнований. Учет особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам. Психологические особенности обучения сложным элементам, связкам и комбинациям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надежности. Учет индивидуальных психологических особенностей партнерства в групповых упражнениях. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте. Основные средства и методы психологической подготовки.

Тема №15. Правила судейства и проведение соревнований. Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

Тема №16. Единая всероссийская спортивная классификация Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

5.3. Методические указания по организации промежуточной аттестации и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Целями и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является:

- Возможность выбора обучающимися спортивной направленности.
- Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.
- Перевод обучающихся на следующий период реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся.
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.
- Определение уровня подготовленности обучающегося.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения. Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительную. Промежуточная аттестация обучающихся является обязательной для обучающихся на всех этапах обучения. К сдаче комплекса контрольных упражнений допускаются все обучающиеся. При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся. Обучающиеся, отсутствующие в период сдачи комплекса контрольных упражнений по каким-либо причинам, могут пройти промежуточную и итоговую аттестацию в другие отведенные сроки.

Сдачу комплекса контрольных упражнений принимает комиссия, которая утверждается директором. Приемная комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче комплекса контрольных упражнений. Оценка, выставленная приемной комиссией, является незыблемой для всех педагогических работников.

Итоги проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколами и хранятся в учебной части

ПРОГРАММА
технической подготовки для учащихся
отделения прыжки на акробатической дорожке
МОУ ДО ДЮСШ Кольского района

Базовый уровень – 1 год обучения

1. Высокое равновесие
2. Кувырок вперёд
3. Кувырок назад
4. Стойка на голове (у опоры)
5. Стойка на руках (у опоры)
6. Стойка на лопатках
7. Стойка на руках махом - мост
8. Прыжок со сменой ног
9. Колесо
10. Перекидка вперёд
11. Рондат
12. Темповой переворот

Выполнение программы:

- Кувырок вперёд-кувырок назад- стойка на лопатках - мост
- Колесо

или

- Перекидка вперёд
- Колесо-колесо

Или

- Рондат-рондат с разбега;
- Темповой переворот с разбега

Базовый уровень – 2 год обучения

1. Равновесие «ласточка»
2. Стойка на руках (махом) – кувырок вперёд
3. Переворот
4. Стойка на голове
5. Стойка на руках
6. Рондат
7. Фляк-батут (изучение)
8. Стойка на руках толчком (у опоры)
9. Перекидка вперёд
10. Темповой переворот
11. Прыжок в группировке, прыжок ноги врозь
12. Сальто вперёд с разбега
12. Сальто назад (батут-изучение)

Выполнение программы:

- Сальто вперёд с разбега
- Рондат-рондат с разбега;

или

- Темповой переворот с разбега
- Рондат-рондат с разбега;

или

- С разбега темповой переворот на одну - переворот на две
- Рондат-фляк

Базовый уровень – 3 год обучения

1. Сальто вперёд
2. Переворот на одну - переворот на две
3. Рондат-фляк
4. Рондат-фляк-фляк
5. Рондат-сальто обучение
6. Сальто назад в группировке (батут).
7. Фляк - сальто (батут).
8. Перекидка вперед на 2 ноги.
9. Прыжок со сменой ног впереди.
10. Стойка на голове силой.
11. Равновесие «ласточка».

Выполнение программы:

- Сальто вперёд с разбега - кувырок
- Рондат-фляк

или

- С разбега темповой переворот на одну - переворот на две
- Рондат-фляк

Или

- Рондат-фляк-фляк
- Рондат-фляк

Базовый уровень – 4 год обучения

12. Сальто вперёд.
13. Переворот на одну - переворот на две.
14. Рондат - фляк.
15. Рондат - фляк - фляк.
16. Сальто вперёд с разбега - кувырок - рондат.
17. Рондат - фляк - рондат.
18. Сальто назад в группировке (батут).

19. Фляк - сальто (батут).
20. Перекидка вперед на 2 ноги.
21. Прыжок со сменой ног впереди.
22. Стойка на голове силой.
23. Равновесие «ласточка».

Работа по программе:

- Сальто вперёд с разбега - кувырок - рондат
 - Рондат - фляк
- или
- Рондат - фляк - рондат
 - Рондат - фляк - фляк

Базовый уровень – 5 год обучения

1. Стойка на руках махом - курбет.
2. Прыжок ноги врозь.
3. Кувырок назад в стойку на руках.
4. Сальто вперед на 1 ногу – рондат - фляк.
5. Рондат - фляк - фляк.
6. Рондат - фляк - сальто.
7. Рондат - фляк - фляк - сальто.
8. Рондат - три фляка.
9. Бланш (батут).
10. «Пол винта» вперед (батут).
11. «Полвинта» назад (батут).

Работа по программе:

- Сальто вперёд с разбега - кувырок - рондат- фляк
 - Рондат - фляк – фляк
- или
- Рондат - фляк - рондат
 - Рондат - фляк - фляк
-
- Рондат - фляк - сальто назад
 - Рондат - фляк - сальто углом (бланш)

Базовый уровень – 6 год обучения

1. Прыжок в группировке - прыжок ноги врозь.
2. Стойка на руках толчком 2-х ног.
3. Стойка на руках махом - курбет - фляк.
4. Три фляка с места.
5. Рондат - 4 фляка.
6. Рондат - 3 фляка - сальто назад.
7. Рондат - 4 фляка - сальто назад.
8. Рондат - фляк - бланш.
9. Рондат - 2 фляка - бланш.
10. Рондат - фляк - «полвинта».
11. Блаиш - «полвинта» (батут).

12. Пирует назад (батут).

Работа по программе:

- Рондат - фляк - сальто назад
- Рондат - фляк - сальто углом (бланш)

- Рондат - фляк - фляк - сальто назад
- Рондат - фляк - фляк - сальто назад углом (бланш)

Углубленный уровень-1 год обучения

1. Прыжок с поворотом на 360° - прыжок в группировке.
2. Стойка с поворотом на 180 ° - курбет - фляк.
3. 5 фляка с места.
4. Рондат - фляк - темп - фляк.
5. Рондат - 3 фляка - сальто.
6. Рондат - 2 фляка - бланш.
7. Рондат - (фляк) - «винт».
8. Двойной «винт» (батут).
9. Бланш - «винт» (батут).

Работа по программе:

- Рондат - фляк - фляк - сальто назад
- Рондат - фляк - фляк - сальто углом (бланш)

- Рондат - темп - фляк - фляк - бланш (сальто назад углом)
- Рондат - темп - фляк - фляк - сальто назад

Углубленный уровень-2 год обучения

1. 5-6 фляков с места.
2. Сальто вперед на 1 ногу - рондат - 2 фляка - сальто.
3. Рондат - 2 темповых сальто - фляк.
4. Рондат - фляк - полтора или два «винта».
5. Двойной «винт» (батут).
6. Бланш - «винт» (батут).
7. Двойное сальто вперед (батут).
8. Двойное сальто назад (батут).

Работа по программе:

- Рондат - темп - фляк - фляк - бланш (сальто назад углом)
- Рондат - темп - фляк - фляк - сальто назад

- Рондат - бланш - фляк - темп - фляк - бланш (сальто назад углом)
- Рондат - бланш - фляк - фляк- фляк - сальто назад

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение, где проводятся занятия, должно соответствовать санитарным нормам, быть просторным /4м³/чел/, чтобы не задевать друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

1. Оборудование зала.

- акробатическая дорожка,
- шведская стенка и турник,
- спортивный зал.

2. Одежда для занятий.

- облегающая одежда, для удобства контроля педагога,
- спортивная обувь.

3. Спортивный инвентарь.

- гимнастические мячи разных размеров,
- атрибуты для выполнения ОРУ,
- гимнастические мосты,
- гимнастические маты,
- гимнастические модули,
- силовые тренажеры,
- скамейки гимнастические,
- насос универсальный для накачивания мячей,
- скакалки, гантели, обручи в расчете на полгруппы детей.

4. Гимнастические купальники для выступлений.

5. Информационное оснащение.

- методическое сопровождение.
- видеокамера

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Азбука вашего здоровья. «Советский спорт», Москва, 1995 г.
2. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки», Москва, «Советский спорт», 1990 г.
3. Комплексный педагогический контроль в процессе управления спортивной тренировкой, ЛНИИФК, 1984 г .
4. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 2005 г.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов. «Физкультура и спорт», Москва, 1982 г.
6. Программа по акробатике МОУ ДОД ДЮСШ № 1, утверждена на педагогическом совете МОУ ДОД ДЮСШ № 1 от 17 сентября 2007 г.
7. Педагогическое мастерство тренера. «Физкультура и спорт», Москва, 1981 г.
8. Спортивная гимнастика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, утверждена государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту, Москва, 1986 г.
9. Советы тренерам. «Физкультура и спорт», Москва, 1980 г.
10. Физкультурно-оздоровительные лагеря. «Физкультура и спорт», Москва, 1990 г.
11. Игнашенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 171 с.
12. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. - М.: Владос, 2015. - 629 с.
13. Коркин, В. П. Акробатика / В.П. Коркин. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 994 с.
14. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
15. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

17. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/.
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <http://www.minsport.gov.ru/> .

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Игнашенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко. - Москва: Медиа, 2018. - 171 с.
2. Коркин, В. П. Гимнастика и акробатика в семье / В.П. Коркин. - Москва: Полымя, 2018. - 489 с.
3. Коркин, В.П. Акробатика. Каноны терминологии / В.П. Коркин, В.И. Аракчеев. - Москва: Физкультура и спорт, 2015. - 143 с.
4. Сосина, В.Ю. Акробатика для всех / В.Ю. Сосина. - Москва: Олимпийская литература, 2016. - 847 с.
5. Спортивная акробатика. - Москва: Физкультура и спорт, 2018. - 238 с.
6. Хуцзюнь, Цзя История китайской акробатики / Цзя Хуцзюнь. - Москва: Шанс, 2016. - 278 с.