

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Детско-юношеская спортивная школа № 1
ИМЕНИ А. А. СЕМЁНОВА»

«УТВЕРЖДАЮ»

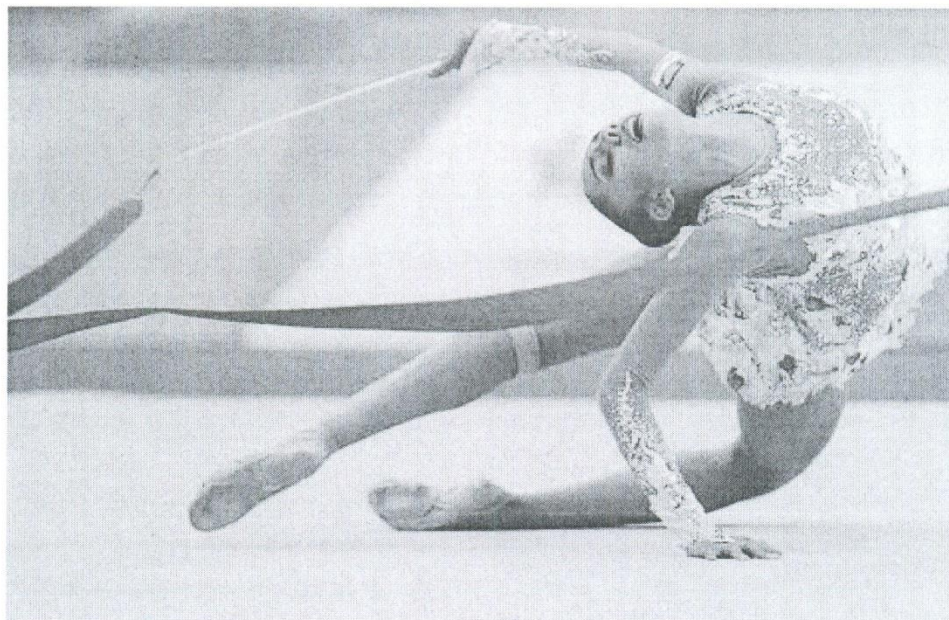
директор МБУДО «ДЮСШ № 1
им. А. А. Семёнова»

Н. В. Чернова

«01» февраля 2022 г.



**Дополнительная
предпрофессиональная программа
по художественной гимнастике**



г. Курган

Дополнительна предпрофессиональная программа по Художественной гимнастике Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 1 имени А. А. Семёнова»

Составитель:

Чернова Наталья Владимировна, директор МБУДО «ДЮСШ № 1 им. А. А. Семёнова», «Мастер спорта СССР», «Почетный работник общего образования Российской Федерации», «Отличник физической культуры и спорта Российской Федерации»»

Рецензенты:

Подколзина Татьяна Николаевна, старший тренер-преподаватель МБУДО «ДЮСШ № 1 им. А. А. Семёнова» высшей квалификационной категории, «Заслуженный работник физической культуры и спорта РФ», «Мастер спорта СССР».

Программа рассмотрена и одобрена на заседании школьного методического объединения тренеров-преподавателей Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 1 имени А. А. Семёнова» города Кургана.

Содержание

1. Пояснительная записка

- 1.1. Цели и задачи при реализации дополнительной предпрофессиональной программы.
- 1.2. Характеристика вида спорта – художественная гимнастика. Отличительные особенности художественной гимнастики.
- 1.3. Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп.
- 1.4. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы (базового и углубленного уровней).

2. Учебный план при реализации дополнительной предпрофессиональной программы (базового и углубленного уровней)

- 2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебно-тренировочного процесса.
- 2.2. План учебно-тренировочного процесса.

3. Методическая часть по образовательной программе базового и углубленного уровней

- 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения.
- 3.2. Объемы максимальных учебно-тренировочных нагрузок.
- 3.3. Методические материалы.
- 3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

4. План воспитательной и профориентационной работы

5. Система контроля и зачетные требования

- 5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.
- 5.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

6. Информационное обеспечение программы

- 6.1. Список литературы.
- 6.2. Перечень интернет-ресурсов

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цели и задачи реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

Цели: гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Задачи реализации дополнительной предпрофессиональной программы образовательных программ 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.

Учебно-тренировочный процесс охватывает 2 уровня сложности: углубленный (1-2, 3-4 годы обучения) и базовый (1, 2, 3, 4, 5 и 6 годы обучения) Каждый уровень и годы обучения решают свои задачи: □

Базовый уровень:

- 1-2 год обучения – выявление задатков и способностей детей, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники художественной гимнастики, развитие необходимых обучающемуся - спортсмену двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, умения координировать движения, сохранять равновесие, воспитание устойчивого интереса к занятиям художественной гимнастике, воспитание спортивного характера, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП;

- 3-6 год обучения – укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств юных спортсменов, повышения уровня культуры движений, овладение техникой акробатических упражнений, приобретение физической подготовленности и соревновательного опыта, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно-переводные нормативы); □

Углубленный уровень сложности программы:

- 1-2 год обучения – всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта и судейских навыков, подготовка

и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно-переводные нормативы), выполнение 1 юношеского разряда и взрослых разрядов;

- 3-4 год обучения – поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, достижение тактико-технического совершенства, освоение повышенных тренировочных нагрузок, накопление тренировочного опыта, приобретение инструкторских навыков, выполнение взрослых разрядов.

1.2. Характеристика вида спорта – художественная гимнастика.

Отличительные особенности художественной гимнастики.

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Наиболее типичными упражнениями художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии.

Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются основным её содержанием.

Важное требование в художественной гимнастике – создание при исполнении композиций эмоционально-двигательного образа на основе личного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении сложных комбинаций.

Отличительные особенности художественной гимнастики.

Данный вид спорта предполагает выполнение спортсменами различных упражнений под музыку. При этом могут использоваться разнообразные виды легкого инвентаря — такие как, например, скакалка, обруч, лента. На крупнейших мировых соревнованиях практически не распространена художественная гимнастика без соответствующих предметов. Выступления спортсменов в рамках рассматриваемой дисциплины проходят на специальном ковре величиной 13 на 13 метров.

Художественная гимнастика — исключительно популярный вид спорта в России, а также многих других постсоветских странах. Распространен он и в Канаде, Испании, Японии, Израиле. Очень интересна история данной дисциплины.

Современная художественная гимнастика как соревновательный вид спорта сформировалась в СССР к началу 1940-х годов. До того в нашей стране были созданы квалифицированные школы этого гимнастического искусства. В 1941-м прошел чемпионат Ленинграда по рассматриваемой спортивной дисциплине. В годы Великой Отечественной войны и первые послевоенные годы соревнования не проводились. Но уже в 1948-м прошел Всесоюзный чемпионат по художественной гимнастике.

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 октября. Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Уровни сложности программы	Продолжительность обучения (в годах)	Наполняемость групп (человек)	Количество часов на группу	Разряд на начало года
Базовый уровень сложности	1	15 - 30	4 - 6	-
	2	15 - 30	4 - 6	100% к/н
	3	12 - 20	6 - 9	30%-3 юн.
	4	12 - 20	6 - 8	100%-3 юн.
	5	12 - 15	9 - 12	50%-2 юн.
	6	10 - 12	9 - 12	100%-2 юн.
Углубленный уровень сложности	1	8 - 12	12 - 14	50%-1 юн.
	2	6 - 8	12 - 14	100%-1 юн.
	3	5 - 8	12 - 14	1 юн. и выше
	4	5 - 8	12 - 14	1 юн. и выше

Исключение составляют командные виды спорта (в соответствии с правилами соревнований).

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 образовательной программы (дополнительной предпрофессиональной) является:

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

*знание истории развития спорта;

*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 избранного вида спорта;
- *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 спортсменов 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 избранным видом спорта;

- *формирование двигательных умений и навыков;

- *освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- *формирование социально-значимых качеств личности;

- *получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (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 команде (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 избранного вида спорта;

*овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

*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 избранном виде спорта;

*знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

*приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

*знание основ судейства по избранному виду спорта.

- В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

*обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

*освоение комплексов специальных физических упражнений;

*повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

*знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

*формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

*знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

*опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

- В 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 избранному виду спорта 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; знание этики поведения спортивных судей;

*освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

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

*умение определять средства музыкальной выразительности;

*умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) гимнастических 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. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по виду спорта спортивная акробатика.

Наименование предметны	Уровни сложности программы	
	Базовый уровень	Углубленный уровень

х областей	1-2 годы обучения (4/5/6 ч. в н.)		3-4 годы обучения (6/7/8 ч. в н.)		5-6 годы обучения (8/9 ч. в н.)		1-2 годы обучения (9/10/11/12 ч. в н.)		3-4 годы обучения (12/13/14 ч. в н.)	
	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
Теоретические основы физической культуры и спорта	5	9/12/14	5	14/16/18	3	11/12	3	12/14/15/17	5	28/30/32
ОФП (общая физическая подготовка)	35	64/80/97	35	97/113/129	37	136/153	30	124/138/152/166	25	138/149/161
СФП (специальная физическая подготовка)	15	28/34/41	15	41/48/55	20	73/83	22	91/101/111/121	30	165/179/193
Вид спорта художественная гимнастика - техническая подготовка - тактическая и психологическая подготовка - участие в соревнованиях - основы судейства - медико-восстановительные мероприятия	15	28/34/41	15	41/48/55	20	73/83	25	103/115/126/138	15	83/90/97

ия										
Основы профессио- нального самоопреде- ления							8	33/37/ 40/44	10	55/60/ 64
Вариативные предметные области										
Различные виды спорта и подвижные игры	15	28/34/41	15	41/48/55	10	36/41	3	12/14/ 15/17	5	28/30/ 32
Инструкторская и судейская подготовка							6	25/28/ 30/33	5	28/30/ 32
Хореография или акробатика	15	27/36/42	15	41/49/56	10	39/42	3	14/13/ 17/16	5	27/30/ 33
Итого часов в год	100%	184/ 230/ 276	100 %	276/ 322/ 368	100 %	368/ 414	100 %	414/ 460/ 506/ 552	100 %	552/ 598/ 644

Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки по индивидуальным планам учащихся (самостоятельная работа) в период активного отдыха обучающихся.

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов. Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов.

Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники художественной гимнастики, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для художественной гимнастики, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Спортивные соревнования в художественной гимнастике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная акробатика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта художественная гимнастика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил.

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 (прыжков на батуте, 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.

2.2. План учебного процесса

Учебный план по спортивной акробатике

№	Содержание	Базовый уровень	Углубленный уровень
---	------------	-----------------	---------------------

	занятий										
		1 год обучения (4/5/6 ч. в нед.)	2 год обучения (4/5/6 ч. в нед.)	3 год обучения (6/7/8 ч. в нед.)	4 год обучения (6/7/ 8 ч. в нед.)	5 год обучения (8/9 ч. в нед.)	6 год обучения (8/9 ч. в нед.)	1 год обучения (9/10/ 11/12 ч. в нед.)	2 год обучения (9/10/ 11/12 ч. в нед.)	3 год обучения (12/13 /14 ч. в нед.)	4 год обучения 12/13 /14 ч. в нед.)
Теоретические занятия											
1	Место и роль физической культуры	/1/1	/1/1	/1/1	/1/1			/ /1/1	/ /1/1	1/1/2	1/1/2
2	История развития избранного вида спорта	1/1/1	1/1/1	/1/1	/1/1					1/1/2	1/1/2
3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесс	1/1/1	1/1/1	1/1/1	1/1/1	1/1	1/1	/1/ /1	/1/ /1	2/2/2	2/2/2
4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта			1/1/1	1/1/1	1/1	1/1	1/1/1/1	1/1/1/1	2/2/2	2/2/2
5	Сведения о строении и функциях организма человека	/1/1	/1/1	1/1/1	1/1/1	1/1	1/1	1/1/1/1	1/1/1/1	2/2/2	2/2/2
6	Гигиенические знания, умения и навыки:	1/1/1	1/1/1	1/1/1	1/1/1	1/1	1/1	1/1/1/1	1/1/1/1	2/2/2	2/2/2
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1/1/1	1/1/1	1/1/1	1/1/1	/1	/1	1/1/1/1	1/1/1/1	2/2/2	2/2/2
8	Основы спортивного	1/1/1	1/1/1	1/1/1	1/1/1	1/1	1/1	1/1/1/2	1/1/1/2	2/2/2	2/2/2

[illegible]

1	ОФП (общая физ. подготовка)	64/80/ 97	64/80/ 97	97/ 113/ 129	97/ 113/ 129	136/ 153	136/ 153	124/ 138/ 152/ 166	124/ 138/ 152/ 166	138/ 149/ 161	138/ 149/ 161
2	СФП (специальная физ. подготовка)	28/34/ 41	28/34/ 41	41/48/ 55	41/48/ 55	73/83	73/83	91/ 101/ 111/ 121	91/ 101/ 111/ 121	165/ 179/ 193	165/ 179/ 193
3	Вид спорта художественная гимнастика - техническая подготовка - тактическая и психологическая подготовка - участие в соревнованиях - основы судейства - медико-восстановительные мероприятия	28/34/ 41	28/34/ 41	41/48/ 55	41/48/ 55	73/83	73/83	103/ 115/ 126/ 138	103/ 115/ 126/ 138	83/ 90/ 97	83/ 90/ 97
4	Основы профессионального самоопределения							33/37/ 40/44	33/37/ 40/44	55/60/ 64	55/60/ 64
Вариативные предметные области											
5	Различные виды спорта и подвижные игры	28/34/ 41	28/34/ 41	41/48/ 55	41/48/ 55	36/41	36/41	12/14/ 15/17	12/14/ 15/17	28/30/ 32	28/30/ 32
6	Инструкторская и судейская подготовка							25/28/ 30/33	25/28/ 30/33	28/30/ 32	28/30/ 32
7	Хореография или акробатика	27/36/ 42	27/36/ 42	41/49/ 56	41/49/ 56	39/42	39/42	14/13/ 17/16	14/13/ 17/16	27/30/ 33	27/30/ 33

	Итого часов в год	184/ 230/ 276	184/ 230/ 276	276/ 322/ 368	276/ 322/ 368	368/ 414	368/ 414	414/ 460/ 506/ 552	414/ 460/ 506/ 552	552/ 298/ 644	552/ 298/ 644
--	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	---------------------	---------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------	------------------------------

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Теоретическая подготовка Теоретические знания позволяют спортсменам художественной гимнастики 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.

№	Название темы	Краткое 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 избранного вида спорта	Истоки спортивной акробатики. История развития в России и за рубежом. Анализ результатов крупнейших соревнований. Состав сборной России. Перспективы развития спортивной акробатики.
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 специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде
4	Основы законодательства в сфере физической культуры	Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для

	и спорта	присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным 16 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 пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма.
6	Гигиенические знания, умения и навыки:	Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, к местам занятий физкультурой и спортом: гимнастическому, тренажерному залам, их оборудованию. Навыки личной гигиены
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня спортсменов. Понятие о гигиене занятий спортом и отдыха. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.
8	Основы спортивного питания	Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию
9	Профессиональная терминология в избранном виде спорта	Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в избранном виде спорта. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.
10	Требования 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, 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, во время и после. Противопоказания массажу
12	Профессиональная подготовка	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям. 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
13	Требования 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. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специальнопсихологическая 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

Обязательные предметные области:

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Базовый уровень

- знание истории развития художественной гимнастики;
- 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.

Углубленный уровень

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

«Общая физическая подготовка»

Базовый уровень

- 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 художественной гимнастикой;
- Формирование двигательных умений и навыков;
- Освоение комплексов общеподготовительных и общеразвивающих физических упражнений;
- Формирование социально-значимых качеств личности;

- Получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе;

«Общая и специальная физическая подготовка»

Углубленный уровень:

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

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

- Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по художественной гимнастике;

- Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий художественной гимнастикой.

«Вид спорта» (техническая и тактическая подготовка)

Базовый уровень:

- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой художественной гимнастики;

- Овладение основами техники художественной гимнастики на уровне третьего, второго, первого, юношеских спортивных разрядов и третьего спортивных разрядов;

- 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 художественной гимнастике;

- Знание требований техники безопасности при занятиях художественной гимнастикой;

- Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- Знание основ судейства соревнований по художественной гимнастике;

Углубленный уровень:

- Обучение и совершенствование техники и тактики в художественной гимнастике;

Овладение основами техники художественной гимнастики на уровне третьего, второго, первого спортивных разрядов, спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»;

- Освоение комплексов специальных физических упражнений;

- Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по художественной гимнастике;
- Формирование мотиваций к занятиям художественной гимнастикой;
- Знание официальных правил соревнований и правил судейства по художественной гимнастике;
- Опыт участия физкультурных и спортивных мероприятиях.

«Основы профессионального самоопределения»

Углубленный уровень:

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

Вариативные предметные области:

«Различные виды спорта и подвижные игры»

Базовый и углубленный уровень:

- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами подвижных игр;
- Умение развивать физические качества, необходимые для занятий художественной гимнастикой средствами других видами спорта и подвижных игр;
- Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

«Хореографическая подготовка»

Базовый и углубленный уровень:

- Умение определять средства музыкальной выразительности;
- Умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в художественной гимнастике;
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- Приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

«Акробатика»

Базовый и углубленный уровень:

- Умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в художественной гимнастике;
- Умение выполнять полуакробатические и акробатические в соревновательных упражнениях;
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

«Судейская подготовка»

Углубленный уровень:

- Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- Знание этики поведения спортивных судей;
- Освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по художественной гимнастике.

План – схема психологической подготовки

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Обще подготовительный	1.Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы. 2.Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам 3.Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе. 4.Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности. 5.Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях,	Постановка перед акробатом трудных, но выполнимых задач, убеждение акробата в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений. Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания. То же Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсмена как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы,

	методах психорегуляции. 6.Овладение приемами саморегуляции психических состояний: -изменение мыслей по желанию, -подчинение самоприказу, -успокаивающая и активизирующая разминка -дыхательные упражнения, -идеомоторная тренировка, - психорегулирующая тренировка, - - успокаивающий и активизирующий самомассаж. 7.Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной акробатике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.	самонаблюдение и самоанализ. Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: Объяснение и многократное повторение в применении осваиваемых приемов. Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
Специально-подготовительный	1.Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности. 2.Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к	Совместно с акробатом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости. Разработать индивидуальный режим

	соревнованиям 3.Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий. 4.Совершенствование методики саморегуляции психических состояний. 5.Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу . 6.Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.	соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Разработать комплекс действий спортсмена перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях во время модельных тренировок, прикидок, соревнований. Готовясь к основным соревнованиям провести акробата через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований. Путем самоанализа определить индивидуальные эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтения, вязание, игры, прогулки.
Соревновательный	1.Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности акробата, убеждение его в

	2. Сохранение нервнопсихической свежести, профилактика нервнопсихических перенапряжений. 3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов. 4. Снятие соревновательного напряжения.	возможности решить поставленные соревновательные задачи. Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий. Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактика неблагоприятных психических состояний. Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.
--	--	--

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,
- 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.

Художественная гимнастика - вид спорта со сложной координацией движений, где результаты выполнения упражнений оценивают по качеству показанной техники с предметами или групповых видах. Спортсмены, специализирующиеся в художественной гимнастике, 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. Многие упражнения в акробатике 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 углубленного уровня обучения, 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 акробата;
- 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 врачебно-биологические 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.

3.2. Объемы максимальных учебно-тренировочных нагрузок.

Уровень сложности	Год обучения	Максимальное кол-во часов в неделю	Занятий в неделю	Максимальное кол-во часов в год
Базовый	1 - 2	6	2 - 3	276
	3 - 4	9	3 - 4	414
	5 - 6	12	3 - 4	552
Углубленный	1 - 2	14	3 - 6	644
	3 - 4	14	3 - 6	644

3.3. 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.

На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов;

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Учитывая то, что наиболее способные спортсмены в художественной гимнастике через 4-5 лет достигают 1 спортивного разряда, через 5-7 лет – звания Кандидатов в мастера спорта, через 7-8 лет – звания Мастера спорта, учебный материал изложен с учетом возраста и стажа занятий акробатикой.

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 учебно-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 те тех из них, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Девочки, возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+			
Мышечная масса					+	+	+	+			
Быстрота		+	+	+				+	+	+	

Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+	+			
Сила						+	+		+	+	
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+	
Анаэробные возможности								+	+	+	
Гибкость	+	+	+		+	+					
Координационные способности		+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+				

Учебно-тренировочные занятия по художественной гимнастике проводятся в оборудованном спортивном зале, в форме урока по общепринятой схеме. После проведения общей разминки 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.

Занятия по ОФП и СФП проводятся на всех этапах подготовки – от новичков до мастеров спорта. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого 35 комплекса физических качеств, из которых складывается гармоническое развитие акробата.

3.4. Требования к технике безопасности в процессе реализации программы.

1. Общие требования.

1.1. К тренировочным занятиям по художественной гимнастике допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.

1.2. При проведении тренировочных занятий по художественной гимнастике необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. Тренировочные занятия по художественной гимнастике должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя (концертмейстера). Самовольные занятия обучающихся без контроля педагогических работников – запрещены.

1.4. Не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, не относящихся к тренировочному процессу.

1.5. При выполнении группового или личных музыкально-гимнастических упражнения не допускается присутствие на гимнастическом ковре других спортсменов.

1.6. При проведении тренировочных занятий по художественной гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

☐ Травмы при занятиях сложно координационным видом спорта (художественная гимнастика);

☐ Травмы при нарушении правил при работе с предметами.

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

1.8. Тренировочные занятия по художественной гимнастике должны проводиться в удобной, облегающей, по возможности закрытой спортивной одежде, на ногах обязательно должны быть гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.

1.9. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

1.10. 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 тренировочных занятий.

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

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

2.3. Проверить надежность покрытия ковра, целостность его состояния.

2.4. Проверить надежность крепления хореографического станка.

2.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на ковре.

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

2.7. Действия обучающихся по установке и приведению спортивных снарядов в должное «рабочее» положение организовываются и осуществляются по команде тренера-преподавателя (концертмейстера).

2.8. Провести разминку.

2.9. Тщательно проветрить спортзал.

3. Требования безопасности во время тренировочного занятия.

3.2. Не проводить самовольные занятия без контроля педагогических работников.

3.3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя

3.5. Строго соблюдать правила проведения в спортивном зале.

3.6. По окончании учебно-тренировочных занятий по спортивной акробатике вспомогательный спортивный инвентарь (стоялки, мостики, гимнастические маты, штанги, отягощения и т.д.) необходимо убрать в отведенное для хранения место.

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 (концертмейстеру) или администрации МБУ, 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 спортивной акробатикой и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Тренировочные 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 (концертмейстера), исключив панику.

5.Требования безопасности по окончании тренировочных занятий.

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

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

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

5.4. Провести влажную уборку и проветривание спортивного зала.

Разновидности физической помощи:

*Страховка – готовность тренера при неудачном выполнении упражнения предотвратить 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 быстрейшее освоение упражнения. Она может быть оказана в виде проводки, толчка и поддержки.

*Проводка – способ, при котором гимнаста 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 гимнаста 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 спортивной акробатике.

6. Воспитательная и профориентационная работа с обучающимися.

Главной целью воспитательной работы в ДЮСШ № 1 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 с 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 № 1, 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.

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. 42 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 учебно-тренировочных 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- 43 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 оценки 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 спортсмен 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 44 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 № 1 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 спортивно-педагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества; приобретение практических навыков судейства внутришкольных соревнования 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, пресс-конференций 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, физкультурномассовой 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 данном 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.

7. Система контроля и зачетные требования.

Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений (резкость, координация движения), необходимых для освоения соответствующих программ подготовки.

Для проведения индивидуального отбора МБУДО «ДЮСШ № 1» проводит тестирование, а также предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами.

Для зачисления в группы базового уровня 1-го обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание –разгибание рук в упоре лежа(не менее 3 раз)	Сгибание –разгибание рук в упоре лежа(не менее 3 раз)
	И. П. – сед, ноги вместе – «угол» (удержание не менее 1 с.)	И. П. – сед, ноги вместе – «угол» (удержание не менее 1 с.)
Гибкость	И. П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед «Складка» (фиксация не менее 3 с.)	И. П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед «Складка» (фиксация не менее 3 с.)
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп ног до пальцев рук не более 50 см., фиксация 5 с.)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп ног до пальцев рук не более 50 см., фиксация 5 с.)
	Шпагат и жгут не более 30% от идеального положения)	Шпагат и жгут не более 30% от идеального положения)
Координация	Стойка на руках у гимнастической стенки	Стойка на руках у гимнастической стенки
	Переворот боком («колесо»)	Переворот боком («колесо»)
	Равновесие на одной ноге (ласточка) – фиксация 3 сек.	Равновесие на одной ноге (ласточка) – фиксация 3 сек.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы:

Для зачисления в группы базового уровня 2-го года обучения:

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

качество		
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)
	Сгибание –разгибание рук в упоре лежа(не менее 5 раз)	Сгибание –разгибание рук в упоре лежа(не менее 5 раз)
	И. П. – сед, ноги вместе – «угол» (удержание не менее 3 с.)	И. П. – сед, ноги вместе – «угол» (удержание не менее 3 с.)
Гибкость	И. П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед «Складка» (фиксация не менее 5 с.)	И. П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед «Складка» (фиксация не менее 5 с.)
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп ног до пальцев рук не более 40 см., фиксация 5 с.)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп ног до пальцев рук не более 30 см., фиксация 5 с.)
	Шпагат и жгут не более 15% от идеального положения)	Шпагат и жгут не более 15% от идеального положения)
Координация	Стойка на руках у гимнастической стенки (с фиксацией 3 с.)	Стойка на руках у гимнастической стенки (с фиксацией 3 с.)
	Переворот боком («колесо») в остановку	Переворот боком («колесо») в остановку
	Равновесие на одной ноге (ласточка) – фиксация 5 сек.	Равновесие на одной ноге (ласточка) – фиксация 5 сек.

Для зачисления в группы базового уровня 3-го года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине - 8 раз за 20 секунд	Подъем туловища лежа на спине - 8 раз за 20 секунд
	Прыжок через скамейку 7 раз	Прыжок через скамейку 7 раз
	Отжимание 5 раз за 20 секунд	Отжимание 5 раз за 20 секунд
Сила	И. П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 1 раза), с опорой на гимнастическую стенку	И. П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 1 раза), с опорой на гимнастическую стенку

	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Стойка на руках (без опоры, с фиксацией 1 с.)	Стойка на руках (без опоры, с фиксацией 1 с.)
	Удержание равновесия «Ласточка» (не менее 5 сек.)	Удержание равновесия «Боковая затяжка» (не менее 3 сек.)
	Кувырок вперед в группировке	Кувырок вперед в группировке
Гибкость	Шпагат без поддержки рук (фиксация не менее 3 с.)	Шпагат (руки в стороны) (фиксация не менее 3 с.)
	Мост из положения лежа, встать с моста, руки вверх	Мост из положения лежа, встать с моста, руки вверх
Спортивный разряд	к/н, 3 юношеский разряд	

Для зачисления в группы базового уровня 4-го года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине - 10 раз за 20 секунд	Подъем туловища лежа на спине - 10 раз за 20 секунд
	Прыжок через скамейку 10 раз	Прыжок через скамейку 10 раз
	Отжимание 5 раз за 15 секунд	Отжимание 5 раз за 15 секунд
Сила	И. П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 3 раз), с опорой на гимнастическую стенку	И. П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 3 раз), с опорой на гимнастическую стенку
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)
Координация	Стойка на руках, не менее 3 секунд	Стойка на руках, не менее 3 секунд
	Удержание равновесия «Боковая затяжка» (не менее 3 сек.)	Удержание равновесия «Боковая затяжка» (не менее 5 сек.)
	Связка: Стойка на руках - кувырок вперед в	Связка: Стойка на руках - кувырок вперед в

	группировке	группировке
	Прыжок с поворотом на 360 гр.	Прыжок с поворотом на 360 гр.
Гибкость	Шпагат без поддержки рук (фиксация не менее 5 с.)	Шпагат (руки в стороны) (фиксация не менее 5 с.)
	Мост из положения стоя (опуститься и подняться)	Мост из положения стоя (опуститься и подняться)
Спортивный разряд	3 , 2 юношеский разряд	

Для зачисления в группы базового уровня 5-го года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 15 с. (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 15 с. (не менее 15 раз)
	Прыжок в группировке (за 15 секунд – 10 прыжков)	Прыжок в группировке (за 15 секунд – 10 прыжков)
	Отжимание (7 раз за 15 секунд)	Отжимание (7 раз за 15 секунд)
Сила	И. П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (спичаг) и удержание в стойке – 1 секунду или равновесие «Крокодил» на двух руках (удержание не менее 3 с.)	И. П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (спичаг) и удержание в стойке – 3 секунды
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
Координация	Удержание равновесия «Затяжка» (не менее 5 сек.)	Удержание равновесия «Боковая затяжка» (не менее 5 сек.)
	Стойка на руках (фиксация 3 секунды), поворот на 180гр.	Стойка на руках (фиксация 3 секунды), поворот на 180гр
Гибкость	Шпагат поперечный или продольный (с фиксацией не менее 10 с.)	Шпагат поперечный или продольный (с фиксацией не менее 10 с.)

		с.)
	Через стойку на руках (1 секунда) опуститься на мост и встать, руки вверх (медленный переворот вперед)	Через стойку на руках (1 секунда) опуститься на мост и встать, руки вверх (медленный переворот вперед)
Спортивный разряд	3, 2 и 1 юношеский разряд	

Для зачисления в группы базового уровня 6-го годов обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 15 с. (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 15 с. (не менее 15 раз)
	Прыжок в группировке (за 15 секунд – 12 прыжков)	Прыжок в группировке (за 15 секунд – 12 прыжков)
	Отжимание (10 раз за 15 секунд)	Отжимание (10 раз за 15 секунд)
Сила	И. П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (спичаг) и опускание в угол вне, равновесие «Крокодил» на одной руке (удержание не менее 3 с.)	И. П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (спичаг) и опускание в угол вне.
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)
Координация	Стойка на руках с поворотом на 360 гр.	Стойка на руках (фиксация 5 секунд)
	Прыжок с поворотом на 540 гр.	Прыжок с поворотом на 540 гр.
Гибкость	Шпагат поперечный или продольный со 2 перекладины (с фиксацией не менее 5 с.)	Шпагат поперечный или продольный со 2 перекладины (с фиксацией не менее 5 с.)

	Стойка «мексиканка или кольцо» (не менее 3 с.)	Стойка «мексиканка или кольцо» (не менее 3 с.)
Спортивный разряд	2 и 1 юношеский разряд	

Для зачисления в группу углубленного уровня 1 года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 20 с. – 20 раз	Подъем туловища лежа на спине за 20 с. – 20 раз
	Отжимание (10 раз за 15 секунд)	Отжимание (10 раз за 15 секунд)
	Прыжок в группировке (за 15 секунд – 15 прыжков)	Прыжок в группировке (за 15 секунд – 15 прыжков)
Сила	-	Стойка на руках на гимнастическом ковре (фиксация не менее 5 с.), опустится в угол вне - 3 раза
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание –разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание –разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
Гибкость	Шпагат поперечный или продольный руки в стороны с 3 перекладины (с фиксацией не менее 10 с.)	Шпагат поперечный руки в стороны с 3 перекладины (с фиксацией не менее 15 с.)
Спортивный разряд	2, 1 юношеский, 3, 2, 1 спортивные разряды, КМС	

Для зачисления в группу углубленного уровня 2 года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 30 с. – 25 раз	Подъем туловища лежа на спине за 30 с. – 25 раз
	Отжимание (15 раз за 20 секунд)	Отжимание (15 раз за 20 секунд)
	Прыжок в группировке (за	Прыжок в группировке (за

	15 секунд – 12 прыжков)	15 секунд – 12 прыжков)
Сила	-	Стойка на руках на гимнастическом ковре (фиксация не менее 5 с.), опускание в угол вне – 5 раз
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание –разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание –разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Гибкость	Шпагат поперечный или продольный руки в стороны (с фиксацией не менее 10 с.) с 4 перекладины	Шпагат поперечный руки в стороны (с фиксацией не менее 15 с.) с 4 перекладины
Спортивный разряд	1 юношеский, 3, 2, 1 спортивные разряды, КМС, МС	

Для зачисления в группу углубленного уровня 3 года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 50 с. – 40 раз	Подъем туловища лежа на спине за 50 с. – 40 раз
	Отжимание (20 раз за 25 секунд)	Отжимание (20 раз за 25 секунд)
	Прыжок в группировке (за 20 секунд – 15 прыжков)	Прыжок в группировке (за 20 секунд – 15 прыжков)
Сила	Подъем переворотом – не менее 3 раз	Подъем переворотом – не менее 3 раз
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание –разгибание рук в стойке на руках (не менее 15 раз)	Сгибание –разгибание рук в стойке на руках (не менее 10 раз)
Гибкость	«Мост» из положения стоя, на одной руке(ноге) – не менее 5 сек.	«Мост» из положения стоя, на одной руке(ноге) – не менее 5 сек.

Спортивный разряд	1 юношеский, 3, 2, 1 спортивные разряды, КМС, МС
-------------------	--

Для зачисления в группу углубленного уровня 4 года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 60 с. – 50 раз	Подъем туловища лежа на спине за 60 с. – 50 раз
	Отжимание (25 раз за 30 секунд)	Отжимание (25 раз за 30 секунд)
	Прыжок в группировке (за 30 секунд – 20 прыжков)	Прыжок в группировке (за 30 секунд – 20 прыжков)
Сила	Подъем переворотом – не менее 5 раз	Подъем переворотом – не менее 5 раз
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз)
	Сгибание –разгибание рук в стойке на руках (не менее 20 раз)	Сгибание –разгибание рук в стойке на руках (не менее 15 раз)
Гибкость	Шпагат с 4 перекладине, руки в стороны	Шпагат с 4 перекладине, руки в стороны
Спортивный разряд	1 юношеский, 3, 2, 1 спортивные разряды, КМС, МС	

5.2 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 этап (период) реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся □
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся. □
- Определение этапа 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 углубленного уровня 1-4 годов обучения, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме). 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-оздоровительного этапа.

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, согласно приказу директора ДЮСШ.

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.

Аттестация считается пройденной, если сданы не менее 85 % контрольных нормативов.

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

8. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

Нормативные документы □

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5); □

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 года № 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»; □

- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; □
- □ приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта», □
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», □
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», □
- типовой тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), 2012 год, (авт. - Макаров Н.В., Пилук Н. Н., Рыжков А., Марьясин С. Л., Фаизов И. Ф.).

Методическая литература

1. Прыжки на батуте – «Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки по прыжкам на батуте для ДЮСШ, СДЮШОР 61 и ШВСМ» (под общей редакцией Н.В. Макарова и Н.Н. Пилюка.- М.: Советский спорт, г.Москва, 2012г – 112 с).
2. Спортивная гимнастика (юноши) – программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, 1983г, Москва – комитет по ФК и С при совете Министров СССР. (Автор – Розин Е.Ю.)
3. Ю.В. Менхин – «Физическое воспитание: теория, методика, практика» – Учебное пособие, Москва, Физкультура и спорт, 2006г.
4. Система ГАРАНТ: <http://base.garant.ru/70608810/40/#ixzz3E1rsBXKY>
5. Загайнов Р.М. - Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
6. Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
7. Ингерлейб М.Б. – Анатомия физических упражнений – (издание 2), Ростов н/Д, Феникс, 2009г – 187 с.
8. Карпенко Л.А Учебное пособие – СПб, издательство -СПбГАФК, 2000г
9. Коренберг В.Б. - Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
- 10.Матвеев Л.П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
- 11.Менхин Ю.В. – Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие, 2006г, Москва, ФиС., 312с.

12. Никитушкин В.Т., Квашук П.В., Бауэр В.Г. - Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
13. Никитушкин В.Т. - Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
14. Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
15. Озолин Н.Г. - Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ : Астрель, 2004. - 863 с.
16. Озолин Н.Г. - Путь к успеху - М.: Физкультура и спорт, 1980 - 95 с., и сл.
17. Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. - Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / методическое пособие, Ростов-на-Дону, 2014, 126 с.
18. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры : автореф. дис. ... дра психол. наук / Стамбулова Н. Б. ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999. - 40 с.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - 62 www.minstm.gov.ru
4. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Бауэр В.Г., Гончарова Е.Л., Панкратова В.Н. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. - 31 с.
- Болобан В.Н. Юный акробат. - Киев: Здоров'я, 1982. - 160 с.
- Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров'я, 1986. - 128 с.
- Болобан В.Н. Спортивная акробатика: учебное пособие. - Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. - 128 с.
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с. Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб. /

- Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с. Гимнастика: учебник для вузов /под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
 - Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
 - Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилук Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2008. - № 2. - С. 16-20.
 - Коренберг В.Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
 - Курьсь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. -Т. 1,2. - Ставрополь, 1994. - 405 с.
 - Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
 - Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
 - Никитушкин ВТ., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. -М.: Советский спорт, 2005.
 - Никитушкин ВТ. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
 - Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
 - Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ : Астрель, 2004. - 863 с.
 - Пилук Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 7. - С. 38-39.
 - Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. — М.: Советский спорт, 2010. - 310 с.
 - Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод, рекомендации. - М.: Физ. культура, 2010. - 36 с.
 - Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе на 2009-2012 гг.
 - Скакун В.А. Акробатические прыжки. - Ставрополь: Кн. изд-во, 1990. - 222 с.
 - Спортивная акробатика: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.П. Коркина. - М., ФиС, 1981.
 - Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. -Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
 - Фискалов ВД. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.
- Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**
- Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - www.fig-gymnastics.com/

- Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics - www.ueg.org/
- Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
- Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России www.sportgymrus.ru
- Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/
- Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России - www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/
- Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
- Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/> - 232 с.