

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»  
Камышловского городского округа

Допущена к реализации (апробации)  
решением педагогического совета  
МАУ ДО «Дом детского творчества»  
КГО

Протокол № 4 от «25» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО

«Дом детского творчества» КГО

Ю. В. Салыхова

Приказ № 1316-ОД от «05» сентября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Акробатика»**

(стартовый, базовый и продвинутый уровень)

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 7 лет

Объем программы: 396 часов

Составители:

Гежа Иван Дмитриевич,

педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Камышлов, 2025

## Оглавление

<b>1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1. Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
<b>1.2. Цель и задачи программы.....</b>	<b>9</b>
<b>И.4. Содержание программы .....</b>	<b>12</b>
<b>У. Комплекс организационно-педагогических условий .....</b>	<b>56</b>
<b>В.1. Календарный учебный график .....</b>	<b>56</b>
<b>В.2. Условия реализации программы.....</b>	<b>57</b>
<b>В.3. Формы аттестации .....</b>	<b>58</b>
<b>В.4. Оценочные материалы.....</b>	<b>58</b>
<b>В.5. Методические материалы .....</b>	<b>60</b>
<b>В.6. Список литературы.....</b>	<b>62</b>
<b>В. Сведения об авторе-разработчике .....</b>	<b>64</b>
<b>4. Аннотация.....</b>	<b>65</b>
<b><i>Приложение.....</i></b>	<b><i>66</i></b>

|

"

—

Т

о

с

1

4

7

7

4

1

7

5

0

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Слово «акробатика» в переводе с греческого означает «поднимающийся вверх». Акробатические упражнения основаны на мастерском владении телом и хорошем развитии мускулатуры. Основу акробатики составляют приемы вращения тела и сохранения равновесий в необычных, разнообразных условиях опоры.

Занятия акробатикой оказывает всестороннее влияние на человека, формируя и развивая его двигательные качества. Сильным, гибким, быстрым и ловким становится тот, кто постоянно упражняется в акробатическом искусстве.

Дополнительная общеобразовательная программа «Акробатика» имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Специфика предполагаемой деятельности обусловлена тем, что акробатика – отличное средство пропаганды спорта. Акробатические упражнения необычайно зрелищны. Их используют в различных показательных выступлениях. Именно благодаря своей зрелищности занятия акробатикой стали особенно популярными среди детей школьного возраста.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Акробатика» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

6. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных общеобразовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом».

9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 10.08.2023 г. № 932-Д «О внесении изменений в регламент проведения независимой оценки качества (независимой экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 20.04.2022 г. № 392-Д».

10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08.2023 г. № 932-Д «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям

и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных общеобразовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом».

11. Устав МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО.

12. Образовательная программа МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что в настоящее время динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению, двигательная активность детей на уроках физической культуры недостаточна, что делает занятия спортом в сфере дополнительного образования просто необходимыми.

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья детей, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

В хореографической студии «Экартэ» на данный момент существуют мужские группы. Обучение в мужских группах имеет особое отличие. Во-первых, особое внимание уделяется физической подготовке. Во-вторых, большинство дисциплин (стретчинг, современный танец) преподает хореограф – мужчина. На занятиях по стретчингу педагог уделяет время для разучивания акробатических трюков, но этого времени недостаточно. В связи с этим, дополнительная общеобразовательная программа «Акробатика» введена в образовательный комплекс дисциплин для мужских групп хореографической студии «Экартэ».

**Отличительной особенностью** данной программы является овладение детьми базовыми элементами акробатики и гимнастики, привитие детям понятия о здоровом образе жизни, а также увеличение объема учебных часов, направленных на создание танцевальных композиций конкурсного назначения.

Программа составлена на основе обобщения опыта коллег Челябинской и Нижегородской областей. Отличия отражаются в построении учебного плана, содержании занятий, применяемых методах и приемах.

### **Адресат общеразвивающей программы**

Программа адресована детям младшего и среднего школьного возраста 7-14 лет.

Младший школьный возраст является благоприятным для развития многих физических способностей. Именно в этом возрасте дети способны к длительному выполнению циклических упражнений умеренной и большой мощности, но в результате высокой подвижности нервной системы преобладают эмоциональные порывы, поэтому не следует увлекаться большими нагрузками и однотипностью упражнений.

Выполняемые упражнения в этот период должны быть разнообразны и строиться от простого к сложному, через игру и развитие естественных форм движений. Наиболее интенсивно к 10-11 годам развивается скорость одиночного движения, скоростные способности, связанные с взрывной эмоциональностью, и координационные способности, связанные с естественными движениями. Этому способствует сбалансированная и согласованная работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В младшем школьном возрасте легче развить такие качества, как гибкость и ловкость. Развитие гибкости связано с хорошей подвижностью суставов и эластичностью связок. Качество ловкости окончательно формируется в возрасте от 7 до 12 лет. Для ребенка характерно овладение частными движениями с последующим их объединением в целостное движение, поэтому нельзя применять раздельное обучение движению.

Силовые возможности в 7-11 лет обладают сравнительно низкими показателями мышечной силы. Силовые и особенно изометрические (статические) упражнения вызывают у детей быстрое утомление. В этом периоде дети приспособлены к кратковременным скоростно-силовым

упражнениям динамического характера. Однако младших школьников следует постепенно приучать к сохранению статических поз для формирования скелета, при этом большое значение имеет развитие мышц туловища. Упражнения на силу нужно выполнять с использованием собственного веса тела: прыжки, лазание, перелезание, ползание, висы, упоры, приседания.

Младший школьный возраст – хороший период для формирования черт личности. В игре ребенок растет и развивается, у него появляется время для творчества и общения в коллективе, идет бурный всплеск эмоций, создается возможность применить полученные умения и навыки на практике, происходит направленная реализация природных ресурсов.

Подросток (11-14 лет) желает самостоятельности и самоопределенности в социуме. Именно в этом возрасте обучающиеся ориентируются на «авторитетного», успешного, по их мнению, взрослого. Поэтому на современную картину психологического становления подростков оказывает сильное влияние коммерциализация общества. Педагогу-хореографу необходимо не только быть сильной, творческой и самобытной личностью, но и уметь научить подростка добиваться высоких личных результатов.

Проблема становления коммуникативных компетенций обучающихся тесно связана с процессами «кризиса 11 лет», который складывается из противоречия между групповым (семья, класс) способом деятельности и возрастающей способностью подростка к самостоятельному суждению. Формирование конструктивного баланса между группой и индивидуумом – нелегкая для отроческого возраста задача. Общение на основе реальных индивидуальных достижений (и победа над самим собой, и победа на конкурсе) составляют хорошую альтернативу неконструктивным формам коммуникативного поведения. Коммуникативным потенциалом обладают и культурно-массовые мероприятия.

На основе возрастающей самооценки и самоуважения у подростка уже к 12-13 годам должно сформироваться позитивное самосознание («образ Я»). Формирование позитивного телесного образа на уроках акробатики благотворно влияет на гармоничное развитие личности.

### ***Набор детей***

Количество обучающихся в группе – 7-25 человек.

Одним из главных условий поступления ребенка в объединение является наличие справки от педиатра о состоянии здоровья поступающего. Для набора детей в группы требуется предварительный отбор.

**Режим занятий** - периодичность и продолжительность занятий.

Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Количество занятий в неделю:

- 1-ый год обучения – 1 ч. в неделю;
- 2-ой год обучения – 1 ч. в неделю;
- 3-ий год обучения – 1 ч. в неделю;
- 4-ый год обучения – 1 ч. в неделю;
- 5-ый год обучения – 2 ч. в неделю;
- 6-ой год обучения – 2 ч. в неделю;
- 7-ой год обучения – 2 ч. в неделю.

### **Срок освоения и объем программы**

Программа «Акробатика» вводится с 4-го года обучения в хореографической студии и рассчитана на 7 лет обучения (396 ч.):

- 1-ый год обучения – 36 ч.;
- 2-ой год обучения – 36 ч.;
- 3-ий год обучения – 36 ч.;
- 4-ый год обучения – 36 ч.;
- 5-ый год обучения – 72 ч.;
- 6-ой год обучения – 72 ч.;
- 7-ой год обучения – 72 ч.



**Форма обучения** – очная, групповые занятия. При необходимости возможно использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Уровни сложности программы:**

1) Стартовый уровень (1-ый и 2-ой год обучения). Основными задачами данного уровня являются: знакомство с предметом, формирование интереса к акробатике, освоение базовых элементов акробатики и гимнастики.

2) Базовый уровень (3-ий, 4-ый и 5-ый год обучения) предполагает освоение основных специализированных знаний, умений и навыков по предмету, формирование навыков на уровне практического применения.

3) Продвинутый уровень (6-ой и 7-ой год обучения) разработан на основе усложненного учебного материала, предназначен для творческой самореализации обучающихся, проявляющих особые способности в области акробатики.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** повышение уровня физического развития и физической подготовленности, укрепление здоровья обучающихся посредством обучения акробатическим элементам.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формировать основы знаний в области акробатики;
- формировать навыки выполнения отдельных двигательных действий;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать комплексному развитию физических качеств (скоростно-силовых, гибкости, силы, ловкости, выносливости, быстроты).

### **Развивающие:**

- повысить уровень физического развития и физической подготовленности;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений.

### **Воспитательные:**

- формировать необходимость в здоровом образе жизни;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности и систематическим занятиям акробатикой;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей и творческой самореализации детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

## **. Планируемые результаты**

### ***Метапредметные:***

- применение знаний и практических навыков в разных видах деятельности;
- способность обучающихся понимать и принимать учебную цель и задачи;
- умение в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;
- умение решать творческие задачи через поиск, анализ и интерпретацию информации;

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- умение работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

***Предметные:***

- знание основного понятийно-терминологического аппарата по акробатике;
- знание специфики построения акробатических комбинаций;
- умение составлять и выполнять акробатические комбинации.

***Личностные:***

- осознание необходимости в здоровом образе жизни;
- проявление интереса к двигательной активности и систематическим занятиям акробатикой;
- позитивная самооценка своих творческих и физических способностей.
- опыт самостоятельного общественного действия в открытом социуме (участие в благотворительных концертах, выступление для социальных партнеров, родителей и обучающихся учреждения).

**1.4. Содержание программы**  
**Учебный план по годам обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема, раздел</b>	<b>Количество часов</b>							<b>Итого</b>
		<b>1-ый год</b>	<b>2-ой год</b>	<b>3-ий год</b>	<b>4-ый год</b>	<b>5-ый год</b>	<b>6-ой год</b>	<b>7-ой год</b>	
<b>1.</b>	Водное занятие	1	1	1	1	1	1	1	<b>7</b>
<b>2.</b>	Элементы спортивной гимнастики	6	4	4	4	8	4	4	<b>34</b>
<b>3.</b>	Общая и специальная подготовка	8	6	6	6	13	10	10	<b>59</b>
<b>4.</b>	Основы техники выполнения элементов спортивной акробатики	6	9	9	9	20	22	22	<b>97</b>
<b>5.</b>	Акробатические композиции	7	9	9	9	22	24	24	<b>104</b>
<b>6.</b>	Итоговое занятие по пройденному материалу	1	1	1	1	1	2	2	<b>9</b>
<b>7.</b>	Постановочная работа	6	5	5	5	6	8	8	<b>43</b>
<b>8.</b>	Концертное выступление	1	1	1	1	1	1	1	<b>7</b>
	<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>360</b>

## **Цель и задачи 1-го года обучения**

### **(стартовый уровень)**

**Цель:** формирование мотивации к акробатике через приобретение начальных навыков в овладении элементами спортивной акробатики и гимнастики.

#### **Задачи:**

- способствовать освоению основных терминов и понятий акробатики: «исходное положение», «упор», «стойка», «шпагат», «мост», «перекат», «кувырок», «группировка», «колесо», «перекат»;
- сформировать представление о технике выполнения элемента/упражнения по его названию;
- обучить безошибочно и самостоятельно выполнять базовые элементы, упражнения и комбинации («Колесо», «Колесо на одну руку», «Кувырок вперед», «Кувырок назад», «Стойка на руках»);
- развивать физические и творческие качества обучающихся;
- формировать интерес к спортивной акробатике.

**Учебный план**  
**1-го года обучения (стартовый уровень)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Прак тика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>Опрос</b>
<b>2</b>	<b>Элементы спортивной гимнастики</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
2.1	Упражнения на развитие гибкости	3		3	Педагогическое наблюдение
2.2	Упражнения на развитие ловкости и координации	3		3	Педагогическое наблюдение
<b>3</b>	<b>Общая и специальная подготовка</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
3.1	Прыжки	2		2	Педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения общей физической подготовки	4		4	Педагогическое наблюдение
3.3	Кардиоупражнения	2		2	Педагогическое наблюдение
<b>4</b>	<b>Основы техники выполнения элементов спортивной акробатики</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Акробатические композиции</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	
5.1	Основы составления акробатического номера	1	1		Опрос
5.2	Составление комбинаций из изученных элементов	6		6	Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие по пройденному материалу</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>Зачет</b>
<b>7</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
7.1	Прослушивание музыки и рассказ о сюжете номера	1	1		Педагогическое наблюдение
7.2	Разучивание отдельных движений и комбинаций	2		2	Педагогическое наблюдение
7.3	Отработка танцевального номера	3		3	Просмотр номеров
<b>8</b>	<b>Концертное выступление</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>Концерт</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	

## Содержание учебного плана

### 1-го года обучения (стартовый уровень)

#### 1. Вводное занятие

**Теория:** Знакомство с учреждением, помещением студии. Правила поведения и техники безопасности. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятии. Знакомство с дисциплиной «Акробатика». Особенности программы 1-го года обучения. Требования и правила освоения программы.

**Практика:** Игры на знакомство.

#### 2. Элементы спортивной гимнастики

##### 2.1. Упражнения на развитие гибкости

**Практика:** Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости: упражнений для мышц шеи, кистей рук, спины, подколенных сухожилий, мышц ног в области тазобедренных суставов, мышц спины.

##### 2.2. Упражнения на развитие ловкости и координации

**Практика:** Разучивание упражнений «бег с разворотом», общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища без предметов, упражнений с гимнастическими палками.

#### 3. Общая и специальная подготовка

##### 3.1. Прыжки

**Практика:** Выполнение прыжков по позициям, прыжков на одной ноге, прыжков с поворотом на 180°, упражнений на развитие прыгучести.

##### 3.2. Упражнения общей физической подготовки

**Практика:** Выполнение упражнений для развития силы мышц ног (приседаний, фиксирование полуприседа), упражнений для развития силы мышц спины (поднимание туловища), упражнений для развития силы мышц брюшного пресса (скручиваний, «уголок»), упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса (отжиманий).

##### 3.3. Кардиоупражнения

**Практика:** Выполнение упражнений на выносливость, бега с высоким подниманием ног, с ускорением, с захлёстыванием голени назад, прыжками.

#### 4. Основы техники выполнения элементов спортивной акробатики.

**Практика:** Выполнение упражнений «Колесо», «Колесо на одну руку», «Кувырок вперед», «Кувырок назад», «Стойка на руках».

## **5. Акробатические композиции**

### **5.1. Основы составления акробатического номера**

**Теория:** Теоретические основы составления акробатического номера. Взаимосвязь акробатики с хореографией.

### **5.2. Составление комбинаций**

**Практика:** Подбор музыкальных фонограмм, составление композиции, разучивание хореографии и акробатических связок.

## **6. Итоговое занятие по пройденному материалу**

**Практика:** Подведение итогов по изученному материалу. Выступление детей перед родителями и другими воспитанниками студии в рамках открытого занятия.

## **7. Постановочные работы**

### **7.1. Прослушивание музыки и рассказ о сюжете номера**

**Теория:** Общая характеристика акробатики номера. Прослушивание музыки и рассказ о сюжете танца.

### **7.2. Разучивание отдельных движений и комбинаций**

**Практика:** Работа над образом (характер образа, специфика поз: руки, корпус, голова). Разучивание отдельных частей номера. Отработка под счет и под музыку.

### **7.3. Отработка танцевального номера**

**Практика:** Развод рисунка танца. Отработка под счет и под музыку. Отработка выхода в танце и его концовки. Отработка чистоты движений и характера в танце.

## **8. Концертное выступление**

**Практика:** Выступление детей в рамках отчетного концерта хореографической студии «Экортэ».



**Требования к уровню подготовки обучающихся**  
**1-го года обучения**  
**(стартовый уровень)**

По итогам освоения общеобразовательной программы первого года обучения обучающиеся будут:

- знать основные термины и понятия: «исходное положение», «упор», «стойка», «шпагат», «мост», «перекат», «кувырок», «группировка», «колесо», «перекат»;
- иметь четкое представление о технике выполнения элемента/упражнения по его названию;
- безошибочно и самостоятельно выполнять базовые элементы, упражнения и комбинации («Колесо», «Колесо на одну руку», «Кувырок вперед», «Кувырок назад», «Стойка на руках»);
- выполнять нормативные требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать правила техники безопасности на занятиях, алгоритм оказания первой помощи при травмах и ушибах, причину травм и их профилактику;
- проявлять интерес к акробатическим элементам.

## **Цель и задачи 2-го года обучения**

### **(стартовый уровень)**

**Цель:** разучивание с обучающимися элементов спортивной акробатики и гимнастики в движении.

**Задачи:**

- закрепить полученные в первый год обучения знания, умения и навыки;
- способствовать продолжению изучения базовых элементов акробатики;
- формировать умение грамотно излагать теоретические основы акробатики;
- развивать двигательные навыки, координацию, ориентацию в пространстве;
- развивать физические и творческие качества обучающихся.

**Учебный план**  
**2-го года обучения (стартовый уровень)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Прак тика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>Опрос</b>
<b>2</b>	<b>Элементы спортивной гимнастики</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
2.1	Упражнения на развитие гибкости	2		2	Педагогическое наблюдение
2.2	Упражнения на развитие ловкости и координации	2		2	Педагогическое наблюдение
<b>3</b>	<b>Общая и специальная подготовка</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
3.1	Общеразвивающие упражнения	3		3	Педагогическое наблюдение
3.2	Специальная физическая подготовка	3		3	Педагогическое наблюдение
<b>4</b>	<b>Основы техники выполнения элементов спортивной акробатики</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	Педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Акробатические композиции</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	
5.1	Основы составления связок из акробатических элементов	1	1		Опрос
5.2	Составление комбинаций	6		6	Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие по пройденному материалу</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>Зачет</b>
<b>7</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
7.1	Прослушивание музыки и рассказ о сюжете номера	1	1		Педагогическое наблюдение
7.2	Разучивание отдельных движений и комбинаций	2		2	Педагогическое наблюдение
7.3	Отработка танцевального номера	2		2	Просмотр номеров
<b>8</b>	<b>Концертное выступление</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>Концерт</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	

## Содержание учебного плана 2-ого года обучения (стартовый уровень)

### 1. Вводное занятие

**Теория:** Повторный инструктаж по технике безопасности на занятии. Особенности программы 2-го года обучения. Требования и правила освоения программы.

**Практика:** Игра на сплочение коллектива.

### 2. Элементы спортивной гимнастики

#### 2.1. Упражнения на развитие гибкости

**Практика:** Выполнение подготовительных элементов к упражнениям (наклон вперед из положения стоя и сидя, «бабочка» из положения сидя и лежа на животе, поперечный и продольный шпагат, мостик, выкруты в плечевых суставах).

#### 2.2. Упражнения на развитие ловкости и координации

**Практика:** Закрепление упражнений «бег с разворотом», общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища без предметов.

Выполнение упражнений с мячами:

- попеременное перебрасывание между партнерами мяча, отскочившего от стены;
- подбрасывание мяча вверх, кувырок, ловля мяча.

### 3. Общая и специальная подготовка

#### 3.1. Общеразвивающие упражнения

**Практика:** Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени (назад и вперед), приставными шагами левым и правым боком, прыжки на одной ноге (левой и правой), наклоны, движения головой, руками, упор присев.

#### 3.2. Специальная физическая подготовка

**Практика:** Выполнение упражнений для развития силы:

- сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (спина прямая);
- лежа на спине: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами;
- лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»);
- лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого положения;
- приседание на правой, левой ноге («пистолет»).

### 4. Основы техники выполнения элементов спортивной акробатики.

**Практика:** Закрепление техники выполнения упражнений «колесо», «Колесо на одну руку», «Кувырок вперед и назад», «Стойка на руках».

Разучивание упражнений «Рандат», «Стойка на груди», «Стойка на голове у стены».

## **5. Акробатические композиции**

### **5.1. Основы составления связок из акробатических элементов**

**Теория:** Требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях по спортивной акробатике во избежание травм.

### **5.2. Составление комбинаций**

**Практика:** Подбор музыкальных фонограмм, составление композиции, разучивание хореографии и акробатических связок.

## **6. Итоговое занятие по пройденному материалу**

**Практика:** Подведение итогов по изученному материалу. Выступление детей перед родителями и другими воспитанниками студии в рамках открытого занятия.

## **7. Постановочные работы**

### **7.1. Прослушивание музыки и рассказ о сюжете номера**

**Теория:** Общая характеристика акробатики в танце. Прослушивание музыки и рассказ о сюжете танца.

### **7.2. Разучивание отдельных движений и комбинаций**

**Практика:** Работа над образом (характер образа, специфика поз: рук, корпуса, головы). Разучивание отдельных частей номера. Отработка под счет и под музыку.

### **7.3. Отработка танцевального номера**

**Практика:** Развод рисунка танца. Отработка под счет и под музыку. Отработка выхода в танце и его концовки. Отработка чистоты движений и характера в танце.

## **8. Концертное выступление**

**Практика:** Выступление детей в рамках отчетного концерта хореографической студии «Экартэ».

**Требования к уровню подготовки обучающихся**  
**2-ого года обучения**  
**(стартовый уровень)**

По итогам освоения общеобразовательной программы второго года обучения обучающиеся будут:

- иметь четкое представление о теоретической основе акробатики;
- уметь выполнять базовые элементы акробатики: «Рандат», «Стойка на груди», «Стойка на голове у стены»;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- выполнять нормативные требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать правила техники безопасности на занятиях, алгоритм оказания первой помощи при травмах и ушибах, причины травм и их профилактику.

## **Цель и задачи 3-го года обучения**

### **(базовый уровень)**

**Цель:** разучивание новых элементов спортивной акробатики и гимнастики в движении.

**Задачи:**

- закрепить полученные в первый и второй год обучения знания, умения и навыки;
- развивать умение грамотно излагать теоретические основы акробатики;
- формировать навыки выполнения отдельных акробатических элементов;
- повышать уровень физического развития и физической подготовленности;
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки;
- обеспечить осознанное овладение движениями;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
- способствовать развитию творческих способностей детей.

**Учебный план**  
**3-го года обучения (базовый уровень)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Прак тика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>Опрос</b>
<b>2</b>	<b>Элементы спортивной гимнастики</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
2.1	Упражнения на развитие гибкости	2		2	Педагогическое наблюдение
2.2	Упражнения на развитие ловкости и координации	2		2	Педагогическое наблюдение
<b>3</b>	<b>Общая и специальная подготовка</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
3.1	Общеразвивающие упражнения	3		3	Педагогическое наблюдение
3.2	Специальная физическая подготовка	3		3	Педагогическое наблюдение
<b>4</b>	<b>Основы техники выполнения элементов спортивной акробатики</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	Педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Акробатические композиции</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	
5.1	Основы составления связок из акробатических элементов	1	1		Опрос
5.2	Составление комбинаций	6		6	Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие по пройденному материалу</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>Зачет</b>
<b>7</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
7.1	Прослушивание музыки и рассказ о сюжете номера	1	1		Педагогическое наблюдение
7.2	Разучивание отдельных движений и комбинаций	2		2	Педагогическое наблюдение
7.3	Отработка танцевального номера	2		2	Просмотр номеров
<b>8</b>	<b>Концертное выступление</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>Концерт</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	



## Содержание учебного плана

### 3-ого года обучения (базовый уровень)

#### 1. Вводное занятие

**Теория:** Повторный инструктаж по технике безопасности на занятии. Особенности программы 3-го года обучения. Требования и правила освоения программы. Беседа на тему «История возникновения спортивной акробатики в мире».

**Практика:** Игры на сплочение коллектива.

#### 2. Элементы спортивной гимнастики

##### 2.1. Упражнения на развитие гибкости

**Практика:** Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости:

- из положения стоя с наклоном вперёд и касанием ладонями пола;
- из положения стоя с наклоном вперёд и захватом руками голени до соприкосновения груди и колен;
- из седа – наклоны до соприкосновения груди и колен;
- упражнения с гимнастической палкой – «выкруты» в плечевых суставах;
- упражнения для развития гибкости спины (подготовка к мостику).

##### 2.2. Упражнения на развитие ловкости и координации

**Практика:** Выполнение упражнений для рук, ног и туловища без предметов: положения рук – в стороны, вперёд, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног – махи вперёд, в сторону и назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног, приседания с наклонами вперёд и отведением рук назад; для туловища – наклоны вперёд, в стороны, назад, повороты влево и вправо; в упоре лёжа сгибание и прогибание тела; из седа ноги врозь наклоны вперёд, влево, вправо; из упора присев прыжком принять положение упора лёжа; из положения упора согнувшись переход в упор лёжа и обратно.

#### 3. Общая и специальная подготовка

##### 3.1. Общеразвивающие упражнения

**Практика:** Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени (назад и вперед), приставными шагами левым и правым боком, прыжки на одной ноге (левой и правой), наклоны, движения головой, руками, упор присев.

##### 3.2. Специальная физическая подготовка

**Практика:** Выполнение упражнений для развития силы и быстроты:

- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;
- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперёд, в стороны, то же, но с гимнастической палкой;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- приседания: ноги врозь и вместе.

#### **4. Основы техники выполнения элементов спортивной акробатики**

**Практика:** Выполнение индивидуальных акробатических упражнений: группировка стоя, сидя, лёжа; перекаты вперёд, назад, в стороны; кувырок вперёд и назад; прыжок-кувырок, кувырок вперёд с поворотом; стойка на лопатках с опорой на руках; стойка на голове и руках; стойка на груди; равновесие на одной ноге («ласточка»); переворот боком (колесо) на одной руке; перекидка вперед и назад, стойка на руках согнувшись и прогнувшись у стены, кувырок вперед в группировке со стойки на руки, кувырок назад в стойку на руках в группировке.

#### **5. Акробатические композиции**

##### **5.1. Основы составления связок из акробатических элементов**

**Теория:** Способы преодоления страха, усталости и боли при выполнении акробатических упражнений.

##### **5.2. Составление комбинаций**

**Практика:** Подбор музыкальных фонограмм, составление композиции, разучивание хореографии и акробатических связок.

Примерные соединения:

- из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках; из положения лёжа на животе перекат в положение лёжа на спине, сгибания руки и ноги – «мост»; «полушпагат», из положения сед, наклоны вперёд, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках.

#### **6. Итоговое занятие по пройденному материалу**

**Практика:** Подведение итогов по изученному материалу. Выступление детей перед родителями и другими воспитанниками студии в рамках открытого занятия.

#### **7. Постановочные работы**

##### **7.1. Прослушивание музыки и рассказ о сюжете номера**

**Теория:** Общая характеристика акробатики в танце. Прослушивание музыки и рассказ о сюжете танца.

##### **7.2. Разучивание отдельных движений и комбинаций**

**Практика:** Работа над образом (характер образа, специфика поз: рук, корпуса, головы). Разучивание отдельных частей номера. Отработка под счет и под музыку.

##### **7.3. Отработка танцевального номера**

**Практика:** Развод рисунка танца. Отработка под счет и под музыку. Отработка выхода в танце и его концовки. Отработка чистоты движений и характера в танце.

## **8. Концертное выступление**

*Практика:* Выступление детей в рамках отчетного концерта хореографической студии «Экартэ».

**Требования к уровню подготовки обучающихся**  
**3-ого года обучения**  
**(базовый уровень)**

По итогам освоения общеобразовательной программы третьего года обучения обучающиеся будут:

- иметь четкое представление о теоретической основе акробатики;
- уметь выполнять отдельные акробатические элементы;
- уметь ориентироваться в пространстве и осознанно владеть движениями;
- выполнять нормативные требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- проявлять интерес к двигательной активности и занятиям акробатикой.

## **Цель и задачи 4-го года обучения**

### **(базовый уровень)**

**Цель:** разучивание элементов и комбинаций спортивной акробатики в движении.

**Задачи:**

- закрепить полученные знания, умения и навыки в области акробатики;
- совершенствовать умение грамотно излагать теоретические основы акробатики;
- формировать навыки выполнения усложненных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике;
- повышать уровень физического развития и физической подготовленности;
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
- способствовать развитию творческих способностей детей.

**Учебный план**  
**4-го года обучения (базовый уровень)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Прак тика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>Опрос</b>
<b>2</b>	<b>Элементы спортивной гимнастики</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
2.1	Упражнения на развитие гибкости	2		2	Педагогическое наблюдение
2.2	Упражнения на развитие ловкости и координации	2		2	Педагогическое наблюдение
<b>3</b>	<b>Общая и специальная подготовка</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
3.1	Общеразвивающие упражнения	3		3	Педагогическое наблюдение
3.2	Специальная физическая подготовка	3		3	Педагогическое наблюдение
<b>4</b>	<b>Основы техники выполнения элементов спортивной акробатики</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	Педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Акробатические композиции</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	
5.1	Основы составления связок из акробатических элементов	1	1		Опрос
5.2	Составление комбинаций для индивидуального исполнения	4		4	Педагогическое наблюдение
5.3	Составление парных упражнений	4		4	Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие по пройденному материалу</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>Зачет</b>
<b>7</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
7.1	Прослушивание музыки и рассказ о сюжете номера	1	1		Педагогическое наблюдение
7.2	Разучивание отдельных движений и комбинаций	2		2	Педагогическое наблюдение
7.3	Отработка танцевального номера	2		2	Просмотр номеров
<b>8</b>	<b>Концертное выступление</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>Концерт</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	

## Содержание учебного плана 4-ого года обучения (базовый уровень)

### 1. Вводное занятие

**Теория:** Повторный инструктаж по технике безопасности на занятии. Особенности программы 4-го года обучения. Требования и правила освоения программы.

**Практика:** Игры на сплочение коллектива.

### 2. Элементы спортивной гимнастики

#### 2.1. Упражнения на развитие гибкости

**Практика:** Совершенствование правильного выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости:

- из положения стоя с наклоном вперёд и касанием ладонями пола;
- из положения стоя с наклоном вперёд и захватом руками голени до соприкосновения груди и колен;
- из седа – наклоны до соприкосновения груди и колен;
- упражнения с гимнастической палкой – «выкруты» в плечевых суставах.

Разучивание новых упражнений:

- наклоны вперёд, стоя у станка с поднятой ногой до уровня пояса до соприкосновения груди и колена поднятой ноги, наклоны к опорной ноге с касанием руками пола;
- стоя у станка, махи одной и другой ногой вперёд, в стороны, назад.

#### 2.2. Упражнения на развитие ловкости и координации

**Практика:** Совершенствование правильного выполнения упражнений для рук, ног и туловища без предметов: положения рук – в стороны, вперёд, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног – махи вперёд, в сторону и назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног, приседания с наклонами вперёд и отведением рук назад; для туловища – наклоны вперёд, в стороны, назад, повороты влево и вправо; в упоре лёжа сгибание и прогибание тела; из седа ноги врозь наклоны вперёд, влево, вправо; из упора присев прыжком в положение упора лёжа; из положения упора, согнувшись, переход в упор лёжа и обратно.

Разучивание упражнений:

- со скакалкой: прыжки с продвижением вперёд, назад, в сторону, в полуприседе, с двойным вращением скакалки вперёд и назад;
- с набивными мячами: поднимание и вращение мячей во всех плоскостях; наклоны вперёд, назад, в стороны, приседания с мячом на одной или двух ногах, с продвижением вперёд, назад, в стороны; броски и ловли мяча (по заданию).

### **3. Общая и специальная подготовка**

#### **3.1. Общеразвивающие упражнения**

**Практика:** Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени (назад и вперед), приставными шагами левым и правым боком, прыжки на одной ноге (левой и правой), наклоны, движения головой, руками, упор присев.

#### **3.2. Специальная физическая подготовка**

**Практика:** Совершенствование правильного выполнения комплекса упражнений для развития силы и быстроты: напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук; поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны без предметов; поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны с гимнастической палкой; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; приседания: ноги врозь и вместе; подтягивания в висе лёжа; вис на перекладине.

### **4. Основы техники выполнения элементов спортивной акробатики**

**Практика:** Выполнение индивидуальных акробатических упражнений: группировка стоя, сидя, лёжа; перекаты вперед, назад, в стороны; кувырок вперед и назад; прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом; стойка на лопатках с опорой руками; стойка на голове и руках; стойка на груди; равновесие на одной ноге («ласточка») – переворот боком (колесо)/ на одной руке; перекидка вперед и назад.

### **5. Акробатические композиции**

#### **5.1. Основы составления связок из акробатических элементов**

**Теория:** Развитие спортивной акробатики в России. Акробатические элементы: виды, техники, особенности. Правила составления акробатической комбинации из акробатических элементов.

#### **5.2. Составление комбинаций для индивидуального исполнения**

**Практика:** Подбор музыкальных фонограмм, составление композиции, разучивание хореографии и акробатических связок.

**Примерные соединения:**

- из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках; из положения лёжа на животе перекат в положение лёжа на спине, сгибания руки и ноги – «мост»; «полушпагат», из положения сед, наклоны вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках;
- из стойки ноги врозь, руки вверх, переход в «мост», выполнение 5-6 покачиваний вперед-назад; из положения лежа на спине – выпрямление, перекат в сторону, упор лёжа, упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов.



### **5.3. Составление парных упражнений**

**Практика:** Составление и выполнение парных упражнений.

**Парные упражнения:**

- выполнение приседания, стоя лицом друг к другу, соединив носки ног и взявшись за руки лицевым или глубоким хватом;
- прогибание тела верхнего партнера назад до касания одной или двумя ногами головы с опорой руками на колени, бёдрами на руки нижнего, лежащего на спине с согнутыми ногами.

## **6. Итоговое занятие по пройденному материалу**

**Практика:** Подведение итогов по изученному материалу. Выступление детей перед родителями и другими воспитанниками студии в рамках открытого занятия.

## **7. Постановочные работы**

### **7.1. Прослушивание музыки и рассказ о сюжете номера**

**Теория:** Общая характеристика акробатики в танце. Прослушивание музыки и рассказ о сюжете танца.

### **7.2. Разучивание отдельных движений и комбинаций**

**Практика:** Работа над образом (характер образа, специфика поз: рук, корпуса, головы). Разучивание отдельных частей номера. Отработка под счет и под музыку.

### **7.3. Отработка танцевального номера**

**Практика:** Развод рисунка танца. Отработка под счет и под музыку. Отработка выхода в танце и его концовки. Отработка чистоты движений и характера в танце.

## **8. Концертное выступление.**

**Практика:** Выступление детей в рамках отчетного концерта хореографической студии «Экортэ».

**Требования к уровню подготовки обучающихся**  
**4-ого года обучения**  
**(базовый уровень)**

По итогам освоения общеобразовательной программы четвертого года обучения обучающиеся будут:

- иметь четкое представление о теоретической основе акробатики;
- уметь выполнять усложненные акробатические элементы и акробатические композиции индивидуально и в парах;
- уметь ориентироваться в пространстве в статике и осознанно владеть движениями;
- выполнять нормативные требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- проявлять интерес к двигательной активности и занятиям акробатикой.

## **Цель и задачи 5-го года обучения**

### **(базовый уровень)**

**Цель:** разучивание элементов и композиций спортивной акробатики, применение их в постановке хореографических номеров.

#### **Задачи:**

- закрепить полученные знания, умения и навыки в области акробатики;
- формировать навыки выполнения изучаемых двигательных действий;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать комплексному развитию физических качеств (скоростно-силовых, гибкости, силы, ловкости, выносливости, быстроты);
- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- поддерживать интерес к двигательной активности и систематическим занятиям акробатикой;
- способствовать развитию творческих способностей детей.

**Учебный план**  
**5-го года обучения (базовый уровень)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Прак тика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>Опрос</b>
<b>2</b>	<b>Элементы спортивной гимнастики</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
2.1	Упражнения на развитие гибкости	4		4	Педагогическое наблюдение
2.2	Упражнения на развитие ловкости и координации	4		4	Педагогическое наблюдение
<b>3</b>	<b>Общая и специальная подготовка</b>	<b>13</b>		<b>13</b>	
3.1	Общеразвивающие упражнения	6		6	Педагогическое наблюдение
3.2	Специальная физическая подготовка	7		7	Педагогическое наблюдение
<b>4</b>	<b>Основы техники выполнения элементов спортивной акробатики</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	Педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Акробатические композиции</b>	<b>22</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	
5.1	Основы составления связок из акробатических элементов	1	1		Опрос
5.2	Составление комбинаций для индивидуального исполнения	14		14	Педагогическое наблюдение
5.3	Составление парных упражнений	7		7	Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие по пройденному материалу</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>Зачет</b>
<b>7</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
7.1	Прослушивание музыки и рассказ о сюжете номера	1	1		Педагогическое наблюдение
7.2	Разучивание отдельных движений и комбинаций	2		2	Педагогическое наблюдение
7.3	Отработка танцевального номера	3		3	Просмотр номеров
<b>8</b>	<b>Концертное выступление</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>Концерт</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>	

## Содержание учебного плана 5-ого года обучения (базовый уровень)

### 1. Вводное занятие

**Теория:** Повторный инструктаж по технике безопасности на занятии. Особенности программы 5-го года обучения. Требования и правила освоения программы. Беседа на тему «Развитие спортивной акробатики в городе Екатеринбурге».

**Практика:** Игры на сплочение коллектива.

### 2. Элементы спортивной гимнастики

#### 2.1. Упражнения на развитие гибкости

**Практика:** Совершенствование правильного выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости:

- из положения стоя с наклоном вперёд и касанием ладонями пола;
  - из положения стоя с наклоном вперёд и захватом руками голени до соприкосновения груди и колен;
  - из седа – наклоны до соприкосновения груди и колен;
  - упражнения с гимнастической палкой – «выкруты» в плечевых суставах.
  - наклоны вперёд, стоя у станка с поднятой ногой до уровня пояса до соприкосновения груди и колена поднятой ноги, наклоны к опорной ноге с касанием руками пола;
  - стоя у станка, махи одной и другой ногой вперёд, в стороны, назад.
- Разучивание новых упражнений:
- мост из положения лёжа на спине, наклоном назад из стойки ноги врозь;
  - шпагат на левую, правую и шпагат поперечный;
  - из седа на полу ноги врозь – наклон вперёд до касания грудью пола.

#### 2.2. Упражнения на развитие ловкости и координации

**Практика:** Совершенствование правильного выполнения упражнений для рук, ног и туловища без предметов: положения рук – в стороны, вперёд, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног – махи вперёд, в сторону и назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног, приседания с наклонами вперёд и отведением рук назад; для туловища – наклоны вперёд, в стороны, назад, повороты влево и вправо; в упоре лёжа сгибание и прогибание тела; из седа ноги врозь наклоны вперёд, влево, вправо; из упора присев прыжком принять положение упора лёжа; из положения упора согнувшись переход в упор лёжа и обратно.

Совершенствование правильного выполнения упражнений для рук, ног и туловища с предметами:

- со скакалкой: прыжки с продвижением вперёд, назад, в сторону, в полуприседе, с двойным вращением скакалки вперёд и назад;

- с набивными мячами: поднимание и вращение мячей во всех плоскостях; наклоны вперёд, назад, в стороны, приседания с мячом на одной или двух ногах, с продвижением вперёд, назад, в стороны; броски и ловли мяча (по заданию).

Разучивание упражнений:

- с гимнастическими палками: наклоны вперёд, в стороны, назад, повороты влево и вправо;
- прыжки: ноги вместе, врозь, на одной, скрестно и с поворотами.

### **3. Общая и специальная подготовка**

#### **3.1. Общеразвивающие упражнения**

**Практика:** Совершенствование правильного выполнения комплекса общеразвивающих упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени (назад и вперед), приставными шагами левым и правым боком, прыжки на одной ноге (левой и правой), наклоны, движения головой, руками, упор присев.

#### **3.2. Специальная физическая подготовка**

**Практика:** Совершенствование правильного выполнения упражнений для развития силы и быстроты:

- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;
- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперёд, в стороны без предметов,
- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперёд, в стороны с гимнастической палкой;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- приседания: ноги врозь и вместе;
- подтягивания в висе лёжа;
- вис на перекладине;
- упражнения на перекладине: висы на время, вис углом, подтягивание на количество раз.

### **4. Основы техники выполнения элементов спортивной акробатики**

**Практика:** Совершенствование правильного выполнения индивидуальных акробатических упражнений: группировка стоя, сидя, лёжа; перекаты вперёд, назад, в стороны; кувырок вперёд и назад; прыжок-кувырок, кувырок вперёд с поворотом; стойка на лопатках с опорой руками; стойка на голове и руках; стойка на груди; равновесие на одной ноге («ласточка») – переворот боком (колесо)/ на одной руке; перекидка вперед и назад.

## **5. Акробатические композиции**

### **5.1. Основы составления связок из акробатических элементов**

**Теория:** Понятие «Акробатический этюд». Правила подготовки акробатического этюда.

### **5.2. Составление комбинаций для индивидуального исполнения**

**Практика:** Подбор музыкальных фонограмм, составление композиции, разучивание хореографии и акробатических связок.

Совершенствование выполнения индивидуальных акробатических комбинаций:

- из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках; из положения лёжа на животе перекат в положение лёжа на спине, сгибания руки и ноги – «мост»; «полушпагат», из положения сед, наклоны вперёд, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках;

- из стойки ноги врозь, руки вверх, переход в «мост», выполнение 5-6 покачиваний вперёд-назад; из положения лежа на спине – выпрямление, перекат в сторону, упор лёжа, упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов.

Разучивание новой акробатической комбинации, состоящей из нескольких упражнений:

- из упора присев – кувырок с поворотом;
- из положения стоя через наклон назад переход в «мост»;
- лежа на спине с прямым телом перекат в сторону, прогибание тела, руки вверх в стороны;
- упор лёжа, упор присев ноги скрестно, подъем с поворотом кругом.

### **5.3. Составление парных упражнений**

**Практика:** Составление и выполнение парных упражнений.

*Совершенствование выполнения парных упражнений:*

- выполнение приседания, стоя лицом друг к другу, соединив носки ног и взявшись за руки лицевым или глубоким хватом;
- прогибание тела верхнего партнера назад до касания одной или двумя ногами головы с опорой руками на колени и бёдрами на руки нижнего партнера, лежащего на спине с согнутыми ногами.

*Разучивание новых парных упражнений:*

- стойка верхнего партнера ногами на коленях нижнего, сидящего на скамейке, с глубоким или лицевым хватом; подъем нижнего партнера с удерживанием верхнего на своих коленях;
- стойка верхнего партнера ногами на коленях нижнего партнера, без опоры на скамейку, с глубоким или лицевым хватом; подъем нижнего партнера с удерживанием верхнего на своих коленях;
- стойка верхнего партнера ногами на коленях нижнего, находящегося в полупреседе, спиной к нему с поддержкой нижним за бёдра.

Составление парных упражнений самостоятельно.

## **6. Итоговое занятие по пройденному материалу**

**Практика:** Подведение итогов по изученному материалу. Выступление детей перед родителями и другими воспитанниками студии в рамках открытого занятия.

## **7. Постановочные работы**

### **7.1. Прослушивание музыки и рассказ о сюжете номера**

**Теория:** Общая характеристика акробатики в танце. Прослушивание музыки и рассказ о сюжете танца.

### **7.2. Разучивание отдельных движений и комбинаций**

**Практика:** Работа над образом (характер образа, специфика поз: рук, корпуса, головы). Разучивание отдельных частей номера. Отработка под счет и под музыку.

### **7.3. Отработка танцевального номера**

**Практика:** Развод рисунка танца. Отработка под счет и под музыку. Отработка выхода в танце и его концовки. Отработка чистоты движений и характера в танце.

## **8. Концертное выступление**

**Практика:** Выступление детей в рамках отчетного концерта хореографической студии «Экартэ».



**Требования к уровню подготовки обучающихся**  
**5-ого года обучения**  
**(базовый уровень)**

По итогам освоения общеобразовательной программы пятого года обучения обучающиеся будут:

- иметь четкое представление о теоретической основе акробатики;
- уметь выполнять акробатические элементы и акробатические композиции индивидуально и в парах;
- демонстрировать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;
- уметь ориентироваться в пространстве в статике и динамике;
- выполнять нормативные требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- проявлять интерес к двигательной активности и занятиям акробатикой.

## **Цель и задачи 6-го года обучения**

### **(продвинутый уровень)**

**Цель:** разучивание усложненных элементов и композиций спортивной акробатики, их творческое применение на практике.

**Задачи:**

- закрепить полученные знания, умения и навыки в области акробатики;
- формировать навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- повышать уровень физического развития и физической подготовленности;
- содействовать улучшению работоспособности детского организма;
- поддерживать интерес к двигательной активности и систематическим занятиям акробатикой;
- воспитывать доброжелательные отношения у обучающихся со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата;
- способствовать развитию творческих способностей и творческой самореализации детей.

**Учебный план**  
**6-го года обучения (продвинутый уровень)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Тео рия	Прак тика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>Опрос</b>
<b>2</b>	<b>Элементы спортивной гимнастики</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
2.1	Упражнения на развитие гибкости	2		2	Педагогическое наблюдение
2.2	Упражнения на развитие ловкости и координации	2		2	Педагогическое наблюдение
<b>3</b>	<b>Общая и специальная подготовка</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
3.1	Общеразвивающие упражнения	4		4	Педагогическое наблюдение
3.2	Специальная физическая подготовка	6		6	Педагогическое наблюдение
<b>4</b>	<b>Основы техники выполнения элементов спортивной акробатики</b>	<b>22</b>		<b>22</b>	Педагогическое наблюдение
4.1	Индивидуальные акробатические элементы	14		14	Педагогическое наблюдение
4.2	Прыжки	8		8	Педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Акробатические композиции</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	
5.1	Композиции для индивидуального исполнения	10		10	Педагогическое наблюдение
5.2	Парные упражнения	8		8	Педагогическое наблюдение
5.3	Групповые композиции	6		6	Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие по пройденному материалу</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>Зачет</b>
<b>7</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
7.1	Прослушивание музыки и рассказ о сюжете номера	1	1		Педагогическое наблюдение
7.2	Разучивание отдельных движений и комбинаций	3		3	Педагогическое наблюдение
7.3	Отработка танцевального номера	4		4	Просмотр номеров
<b>8</b>	<b>Концертное выступление</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>Концерт</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	

## Содержание учебного плана 6-ого года обучения (продвинутый уровень)

### 1. Вводное занятие

**Теория:** Повторный инструктаж по технике безопасности на занятии. Особенности программы 6-го года обучения. Требования и правила освоения программы. Беседа на тему «Польза от занятий спортивной акробатикой».

### 2. Элементы спортивной гимнастики

#### 2.1. Упражнения на развитие гибкости

**Практика:** Совершенствование выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости: упражнения для мышц шеи, кистей рук, спины, подколенных сухожилий, мышц ног в области тазобедренных суставов, мышц спины.

#### 2.2. Упражнения на развитие ловкости и координации

**Практика:** Совершенствование выполнения упражнений «бег с разворотом», общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища без предметов, упражнений с гимнастическими палками.

### 3. Общая и специальная подготовка

#### 3.1. Общеразвивающие упражнения

**Практика:** Совершенствование выполнения комплекса общеразвивающих упражнений: упражнений без предметов и с предметами (гимнастическими палками, скамейками, стенками, набивными мячами, скакалками и т. д.) на силу, гибкость и растягивание; упражнений на координацию движений и ориентировку в пространстве.

Разучивание новых упражнений:

- для рук и верхнего плечевого пояса: поднимание и опускание рук в различных направлениях с различной скоростью и степенью мышечных усилий; повороты и круговые движения руками; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; поднимание и опускание рук с гимнастической палкой, гантелями от 0,5 до 1,0 кг, то же с набивными мячами; наклоны вперёд, держась руками за гимнастическую стенку; сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнёра или амортизатора; сгибание и разгибание туловища в положении сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены; то же, но лёжа бёдрами на скамейке;

- для туловища – наклоны и повороты из различных положений; сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на спине и животе; из положения лёжа бёдрами на гимнастической скамейке или коне (ноги закреплены) лицом вниз или вверх – сгибание и выпрямление тела; то же с отягощениями (набивными мячами, гантелями);

- для ног – из стойки ноги врозь – приседания, полуприседания, выпады вперёд, назад, в стороны в положении сидя и стоя; поднимание ноги вперёд, назад, в стороны с удержанием на максимальной высоте; полуприседания и приседания на носках на двух и одной ноге и на всей ступне с опорой одной или двумя руками; махи и круговые движения ногой в положении стоя, сидя и лёжа; махи ногами с доставанием носком подвешенного мяча, постепенно поднимая его до уровня головы; приседания с грузом (партнёром, набивными мячами, грифом от штанги и т. д.); продольный и поперечный шпагаты.

### **3.2. Специальная физическая подготовка**

**Практика:** Выполнение упражнений для развития силы и быстроты.

Бег: бег с отведением прямых ног назад, вперёд, скрестным шагом в сторону, спиной, скрещивания по разным направлениям, «змейка», «спираль», проходы справа и слева; бег и ходьба в чередовании с прыжками и поворотами, с различными положениями и движениями рук.

Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60 и 100 м на время; бег на 800, 1000 и 2000 м (на расстояние); прыжки в длину и высоту с места и разбега. Прыжки со скакалкой – 30-40 прыжков с чередованием на одной и двух ногах.

## **4. Основы техники выполнения элементов спортивной акробатики**

### **4.1. Индивидуальные акробатические элементы**

**Практика:** Выполнение индивидуальных акробатических упражнений: «мост» из стойки ноги врозь – опускание и подъем; махом одной и толчком другой, стойка на руках и опускание в «мост»; стойка на руках и кувырок вперёд; кувырок назад, согнувшись через стойку на руках; равновесие («ласточка»); фронтальное равновесие; затяжка «кольцом»; прыжок шагом; из стойки на руках кувырок вперёд согнувшись; переворот боком с поворотом в шпагат; переворот вперед, со сменой ног, с опорой на руки и голову, то же в шпагат; из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо; перекидка назад на одну и две ноги, в шпагат; равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног; стойки – силой с прямыми ногами на голове и руках, на предплечьях у опоры толчком двумя; из стойки на руках опускание в равновесие на локтях; стойка силой согнувшись; прыжок назад с воротом кругом и кувырок вперёд; равновесие на локте с опорой свободной рукой; равновесие с захватом ноги за голень.

### **4.2. Прыжки**

Прыжки на акробатической дорожке:

- с разбега переворот боком (колесо);
- переворот вперёд с поворотом (рондат);
- переворот вперёд и переворот вперёд на одну;

- сальто вперёд с мостика и трамплина, в переход на рондат;
- рондат, фляк.

## **5. Акробатические композиции**

### **5.1. Композиции для индивидуального исполнения**

**Практика:** Подбор музыкальных фонограмм, составление композиции, разучивание хореографии и акробатических связок. Соединение 5-6 изученных элементов в связке.

### **5.2. Парные упражнения**

**Практика:** Совершенствование выполнения парных упражнений:

- выполнение приседания, стоя лицом друг к другу, соединив носки ног и взявшись за руки лицевым или глубоким хватом;
- прогибание тела верхнего партнера назад до касания одной или двумя ногами головы с опорой руками на колени и бёдрами на руки нижнего партнера, лежащего на спине с согнутыми ногами.
- стойка верхнего партнера ногами на коленях нижнего, сидящего на скамейке, с глубоким или лицевым хватом; подъем нижнего партнера с удерживанием верхнего на своих коленях;
- стойка верхнего партнера ногами на коленях нижнего партнера, без опоры на скамейку, с глубоким или лицевым хватом; подъем нижнего партнера с удерживанием верхнего на своих коленях;
- стойка верхнего партнера ногами на коленях нижнего, находящегося в полупреседе, спиной к нему с поддержкой нижним за бёдра.

### **5.3. Групповые композиции**

**Практика:** Разучивание групповых упражнений:

- нижний и средний – выпады, верхний – стойка ногами на коленях партнёров с поддержкой;
- нижний держит верхнего и среднего за руки глубоким хватом, верхний и средний опираются свободными руками о пол, а ногами о ноги нижнего, верхний и средний – руки от пола поднять вверх – в сторону (растяжка);
- нижний стоит руки в стороны, верхний – упор лёжа на нижнего и руках среднего;
- то же, но средний держит верхнего за одну ногу двумя руками (другая нога поднята вверх – назад).

## **6. Итоговое занятие по пройденному материалу**

**Практика:** Подведение итогов по изученному материалу. Выступление детей перед родителями и другими воспитанниками студии в рамках открытого занятия.

## **7. Постановочные работы**

### **7.1. Прослушивание музыки и рассказ о сюжете номера**

**Теория:** Общая характеристика акробатики в танце. Прослушивание музыки и рассказ о сюжете танца.

### **7.2. Разучивание отдельных движений и комбинаций**

**Практика:** Работа над образом (характер образа, специфика поз: рук, корпуса, головы). Разучивание отдельных частей номера. Отработка под счет и под музыку.

### **7.3. Отработка танцевального номера**

**Практика:** Развод рисунка танца. Отработка под счет и под музыку. Отработка выхода в танце и его концовки. Отработка чистоты движений и характера в танце.

## **8. Концертное выступление**

**Практика:** Выступление детей в рамках отчетного концерта хореографической студии «Экартэ».

**Требования к уровню подготовки обучающихся**  
**6-ого года обучения**  
**(продвинутый уровень)**

По итогам освоения общеобразовательной программы шестого года обучения обучающиеся будут:

- уметь выполнять отдельные акробатические элементы и акробатические композиции индивидуально, в парах и группах;
- демонстрировать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;
- уметь ориентироваться в пространстве в статике и динамике;
- выполнять нормативные требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом, иметь повышенную работоспособность организма;
- проявлять интерес к занятиям акробатикой и настойчивость при достижении конечного результата;
- демонстрировать доброжелательные отношения со сверстниками;
- проявлять творческие способности при выполнении акробатических композиций.



## **Цель и задачи 7-го года обучения**

### **(продвинутый уровень)**

**Цель:** разучивание усложненных элементов и композиций спортивной акробатики, их творческое применение на практике.

**Задачи:**

- закрепить полученные знания, умения и навыки в области акробатики;
- формировать навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- повышать уровень физического развития и физической подготовленности;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- поддерживать интерес к двигательной активности и систематическим занятиям акробатикой;
- воспитывать доброжелательные отношения у обучающихся со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей и творческой самореализации детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

**Учебный план  
7-го года обучения (продвинутый уровень)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Прак тика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>Опрос</b>
<b>2</b>	<b>Элементы спортивной гимнастики</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
2.1	Упражнения на развитие гибкости	2		2	Педагогическое наблюдение
2.2	Упражнения на развитие ловкости и координации	2		2	Педагогическое наблюдение
<b>3</b>	<b>Общая и специальная подготовка</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
3.1	Общеразвивающие упражнения	4		4	Педагогическое наблюдение
3.2	Специальная физическая подготовка	6		6	Педагогическое наблюдение
<b>4</b>	<b>Основы техники выполнения элементов спортивной акробатики</b>	<b>22</b>		<b>22</b>	Педагогическое наблюдение
4.1	Индивидуальные акробатические элементы	14		14	Педагогическое наблюдение
4.2	Прыжки	8		8	Педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Акробатические композиции</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	
5.1	Композиции для индивидуального исполнения	10		10	Педагогическое наблюдение
5.2	Парные упражнения	8		8	Педагогическое наблюдение
5.3	Групповые композиции	6		6	Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие по пройденному материалу</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>Зачет</b>
<b>7</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
7.1	Прослушивание музыки и рассказ о сюжете номера	1	1		Педагогическое наблюдение
7.2	Разучивание отдельных движений и комбинаций	3		3	Педагогическое наблюдение
7.3	Отработка танцевального номера	4		4	Просмотр номеров
<b>8</b>	<b>Концертное выступление</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>Концерт</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	

## Содержание учебного плана 7-ого года обучения (продвинутый уровень)

### 1. Вводное занятие

**Теория:** Повторный инструктаж по технике безопасности на занятии. Особенности программы 6-го года обучения. Требования и правила освоения программы. Беседа на тему «Что такое допинг? Последствия применения допинга».

### 2. Элементы спортивной гимнастики

#### 2.1. Упражнения на развитие гибкости

**Практика:** Совершенствование выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости: упражнения для мышц шеи, кистей рук, спины, подколенных сухожилий, мышцы ног в области тазобедренных суставов, мышц спины.

#### 2.2. Упражнения на развитие ловкости и координации

**Практика:** Совершенствование выполнения упражнений «бег с разворотом», общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища без предметов, упражнений с гимнастическими палками.

### 3. Общая и специальная подготовка

#### 3.1. Общеразвивающие упражнения

**Практика:** Совершенствование выполнения комплекса общеразвивающих упражнений:

- без предметов и с предметами (гимнастическими палками, скамейками, стенками, набивными мячами, скакалками и т. д.) на силу, гибкость и растягивание;
- на координацию движений и ориентировку в пространстве;
- для рук и верхнего плечевого пояса: поднятие и опускание рук в различных направлениях с различной скоростью и степенью мышечных усилий; повороты и круговые движения руками; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; поднятие и опускание рук с гимнастической палкой, гантелями от 0,5 до 1,0 кг, то же с набивными мячами; наклоны вперёд, держась руками за гимнастическую стенку; сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнёра или амортизатора; сгибание и разгибание туловища в положении сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены; то же, но лёжа бёдрами на скамейке;
- для туловища – наклоны и повороты из различных положений; сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на спине и животе; из положения лёжа бёдрами на гимнастической скамейке или коне (ноги закреплены) лицом вниз или вверх – сгибание и выпрямление тела; то же с отягощениями (набивными мячами, гантелями);

- для ног – из стойки ноги врозь – приседания, полуприседания, выпады вперёд, назад, в стороны в положении сидя и стоя; поднимание ноги вперёд, назад, в стороны с удержанием на максимальной высоте; полуприседания и приседания на носках на двух и одной ноге и на всей ступне с опорой одной или двумя руками; махи и круговые движения ногой в положении стоя, сидя и лёжа; махи ногами с доставанием носком подвешенного мяча, постепенно поднимая его до уровня головы; приседания с грузом (партнёром, набивными мячами, грифом от штанги и т. д.), продольный и поперечный шпагаты.

### **3.2. Специальная физическая подготовка**

**Практика:** Совершенствование выполнения упражнений для развития силы и быстроты.

Бег: бег с отведением прямых ног назад, вперёд, скрестным шагом в сторону, спиной, скрещивания по разным направлениям, «змейка», «спираль», проходы справа и слева; бег и ходьба в чередовании с прыжками и поворотами, с различными положениями и движениями рук.

Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60 и 100 м на время; бег на 800, 1000 и 2000 м (на расстояние); прыжки в длину и высоту с места и разбега. Прыжки со скакалкой – 30-40 прыжков с чередованием на одной и двух ногах.

## **4. Основы техники выполнения элементов спортивной акробатики**

### **4.1. Индивидуальные акробатические элементы**

**Практика:** Совершенствование выполнения индивидуальных акробатических упражнений: «мост» из стойки ноги врозь – опускание и подъем; махом одной и толчком другой, стойка на руках и опускание в «мост»; стойка на руках и кувырок вперёд; кувырок назад, согнувшись через стойку на руках; равновесие («ласточка»); фронтальное равновесие; затяжка «кольцом»; прыжок шагом; из стойки на руках кувырок вперёд согнувшись; переворот боком с поворотом в шпагат; переворот вперед, со сменой ног, с опорой на руки и голову, то же в шпагат; из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо; перекидка назад на одну и две ноги, в шпагат; равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног; стойки – силой с прямыми ногами на голове и руках, на предплечьях у опоры толчком двумя; из стойки на руках опускание в равновесие на локтях; стойка силой согнувшись; прыжок назад с воротом кругом и кувырок вперёд; равновесие на локте с опорой свободной рукой; равновесие с захватом ноги за голень.

Разучивание индивидуальных акробатических элементов:

- курбет в шпагат, переход из шпагата в шпагат;
- из моста толчком двух ног перекат, прогнувшись через грудь и живот в упор лёжа.

#### **4.2. Прыжки**

Повторение изученных видов прыжков на акробатической дорожке:

- с разбега переворот боком (колесо);
  - переворот вперёд с поворотом (рондат);
  - переворот вперёд и переворот вперёд на одну;
  - сальто вперёд с мостика и трамплина, в переход на рондат;
  - примерные соединения: рондат, переворот назад на одну ногу с поворотом, переворот вперёд; переворот на одну, рондат, переворот назад.
  - рондат, фляк.
- Разучивание новых видов прыжков:
- рондат, два фляка;
  - рондат, сальто.

### **5. Акробатические композиции**

#### **5.1. Композиции для индивидуального исполнения**

**Практика:** Подбор музыкальных фонограмм, составление композиции, разучивание хореографии и акробатических связок. Соединение 5-6 изученных элементов в связке.

#### **5.2. Парные упражнения**

**Практика:** Совершенствование выполнения парных упражнений:

- выполнение приседания, стоя лицом друг к другу, соединив носки ног и взявшись за руки лицевым или глубоким хватом;
- прогибание тела верхнего партнера назад до касания одной или двумя ногами головы с опорой руками на колени и бёдрами на руки нижнего партнера, лежащего на спине с согнутыми ногами.
- стойка верхнего партнера ногами на коленях нижнего, сидящего на скамейке, с глубоким или лицевым хватом; подъем нижнего партнера с удерживанием верхнего на своих коленях;
- стойка верхнего партнера ногами на коленях нижнего партнера, без опоры на скамейку, с глубоким или лицевым хватом; подъем нижнего партнера с удерживанием верхнего на своих коленях;
- стойка верхнего партнера ногами на коленях нижнего, находящегося в полупреседе, спиной к нему с поддержкой нижним за бёдра.

#### **5.3. Групповые композиции**

**Практика:** Повторение групповых упражнений:

- нижний и средний – выпады, верхний – стойка ногами на коленях партнёров с поддержкой;
- нижний выполняет поддержку верхнего и среднего за руки глубоким хватом, у верхнего и среднего опора свободными руками о пол, а ногами о ноги нижнего, верхний и средний – руки от пола поднять вверх – в сторону (растяжка);
- нижний стойка на ногах руки в стороны, верхний – упор лёжа на нижнего и руках среднего;

- то же, но средний выполняет поддержку верхнего за одну ногу двумя руками (другая нога поднята вверх – назад).

Разучивание групповых упражнений:

- верхний – стойка спиной к нижнему, нижний – хват верхнего за пояс, верхний, опираясь на руки среднего, стойка на бёдра нижнего;

- нижний и средний – выпады друг к другу, верхний – стойка на руках (на полу между партнёрами, с их поддержкой);

- верхний – поддержка под живот на ступнях лежащего нижнего, средний стойка в выпаде за головой нижнего и поддержка верхнего за руки лицевым хватом;

- нижний – полуприсед, средний на коленях нижнего, верхний – стойка на руках с поддержкой среднего;

- нижний - на спине, подняв ноги, средний, прогибаясь, опора лопатками о ступни нижнего, верхний - стойка на руках у головы нижнего с поддержкой средним за ноги.

## **6. Итоговое занятие по пройденному материалу**

**Практика:** Подведение итогов по изученному материалу. Выступление детей перед родителями и другими воспитанниками студии в рамках открытого занятия.

## **7. Постановочные работы**

### **7.1. Прослушивание музыки и рассказ о сюжете номера**

**Теория:** Общая характеристика акробатики в танце. Прослушивание музыки и рассказ о сюжете танца.

### **7.2. Разучивание отдельных движений и комбинаций**

**Практика:** Работа над образом (характер образа, специфика поз: рук, корпуса, головы). Разучивание отдельных частей номера. Отработка под счет и под музыку.

### **7.3. Отработка танцевального номера**

**Практика:** Развод рисунка танца. Отработка под счет и под музыку. Отработка выхода в танце и его концовки. Отработка чистоты движений и характера в танце.

## **8. Концертное выступление**

**Практика:** Выступление детей в рамках отчетного концерта хореографической студии «Экортэ».

**Требования к уровню подготовки обучающихся**  
**7-ого года обучения**  
**(продвинутый уровень)**

По итогам освоения общеобразовательной программы седьмого года обучения обучающиеся будут:

- уметь выполнять отдельные акробатические элементы и акробатические композиции индивидуально, в парах и группах;
- демонстрировать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;
- уметь ориентироваться в пространстве в статике и динамике;
- выполнять нормативные требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом, иметь повышенную работоспособность организма;
- проявлять интерес к занятиям акробатикой и настойчивость при достижении конечного результата;
- демонстрировать доброжелательные отношения со сверстниками;
- проявлять творческие способности при выполнении акробатических композиций.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1-ый год обучения	2-ой и последующий годы обучения
Комплектование учебных групп. Проведение родительских собраний	17.08-09.09 <b>Допустимо до 30.09</b>	17.08.20-09.09.20
Начало учебного года	10.09 <b>Допустимо с 01.10</b>	10.09
Продолжительность учебного года	36 учебных недель	36 учебных недель
Конец учебного года	24.05	24.05
Стартовая аттестация	10.09-24.09 <b>Допустимо 01.10-12.10</b>	10.09-24.09
Текущая аттестация	По окончании разделов, тем	По окончании разделов, тем
Промежуточная аттестация	20.12-30.12	24.04-25.04
Итоговая аттестация	По окончании реализации программы 24.04-24.05	По окончании реализации программы 24.04-24.05
Зимние каникулы	30.12-09.01.	30.12-09.01
Летние каникулы	25.05-09.09	25.05-09.09

В каникулярное время с обучающимися проводятся досуговые массовые мероприятия по общему плану мероприятий учреждения, а также мероприятия по плану воспитательной работы объединения.



### *Календарный учебный график по предмету*

<b>Год обучения</b>	<b>Сен</b>	<b>Окт</b>	<b>Нояб</b>	<b>Дек</b>	<b>Янв</b>	<b>Фев</b>	<b>Мар</b>	<b>Апр</b>	<b>Май</b>
1-ый	3	5	4	5	3	4	4	5	3
2-ой	3	5	4	5	3	4	4	5	3
3-ий	3	5	4	5	3	4	4	5	3
4-ий	3	5	4	5	3	4	4	5	3
5-ий	6	10	8	10	6	8	8	10	6
6-ой	6	10	8	10	6	8	8	10	6

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Хореографический зал: зеркала, станки.
2. Костюмы в соответствии с репертуарным планом.
3. Коврики для занятий на полу, гимнастические палки, мячи, маты, гимнастический мост.
4. Подборка аудио кассет и CD дисков.
5. Музыкальный центр.

### **Информационное обеспечение**

<https://youtu.be/2AXldaO5--U>

<https://www.youtube.com/c/ШоубалетКультурнаяреволюция/featured>

### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеразвивающей программе, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

### 2.3. Формы аттестации

Мониторинг результатов обучающихся проводится 3 раза в год. В начале учебного года (сентябрь) проводится входная диагностика, каждое полугодие (декабрь, май) – промежуточная, в конце курса (май) – итоговая.

С помощью входной диагностики определяется уровень развития необходимых физических качеств, содержание занятий и величина физической нагрузки в них. Диагностика проходит в виде учебно-практического занятия с контрольно-зачётными элементами.

Промежуточная диагностика осуществляется в форме педагогического наблюдения.

Итоговая аттестация проводится по окончании учебного года. Диагностика состоит из двух разделов: теоретическая и практическая части. Теоретическая часть через тестирование позволяет определить уровень усвоения теоретического материала. Практическая часть реализуется в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и определяет уровень развития физических качеств и степени подготовленности обучающихся. По результатам итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий уровень или программу обучения.

Формы контроля: тестирование, опрос, педагогическое наблюдение, просмотр и анализ контрольных акробатических упражнений и комбинаций, концертных номеров, самостоятельно выполненных упражнений.

### 2.4. Оценочные материалы (1-ый - 7-ой года обучения)

Изучаемый параметр	Формы и методы диагностики	Инструментарий
Входная диагностика (10.09-24.09)		
Практическая часть: определение уровня физического развития	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Входная диагностика для обучающихся по

обучающихся		акробатике»
Промежуточная диагностика (20.12-30.12)		
Практическая часть: определение уровня техники исполнения элементов акробатики	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Промежуточная диагностика для обучающихся по акробатике»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 4 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
Итоговая диагностика (24.04-24.05)		
Теоретическая часть: определение уровня владения теоретическими основами в области акробатики (по завершению уровня сложности)	Тестирование, опрос	Приложение № 5 Тест «Акробатика» для обучающихся стартового уровня  Приложение № 6 Тест «Спортивная акробатика» для обучающихся базового уровня  Приложение № 7 Опрос «Теоретические основы по спортивной акробатике» для обучающихся продвинутого уровня История и общие сведения
Практическая часть: определение уровня техники исполнения элементов акробатики	выполнение упражнений	Приложение № 3 «Итоговая диагностика для обучающихся»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»

## **2.5. Методические материалы**

Проведение учебных занятий спортивно-оздоровительного этапа основывается на теоретической, физической, технической, тактической, хореографической и психологической подготовке занимающихся в данном виде спорта.

### **Методы обучения**

В образовательном процессе используются разнообразные методы обучения.

*Словесный метод:* педагог использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указание, также проявляется в беседе и оценке.

*Практический метод* включает в себя: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у обучающихся образовались навыки в данном виде спорта. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

*Наглядный метод* – подразумевает выразительный показ упражнений под счет, с музыкой.

В работе с обучающимися обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу с отработкой его на более высоком уровне, на новом материале с учетом возрастных особенностей детей.

**Формы организации образовательного процесса:** групповые занятия.

**Формы организации учебного занятия:** тренировочные, информационные, практическое занятие.

Структура и методические особенности занятия.

Учебные занятия строятся в соответствии с общими

закономерностями построения занятия по физическому воспитанию.

Учебное занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной – общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся;
  - умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются: построения, перестроения;

- различные виды ходьбы, бега, прыжков; упражнения на внимание, координацию и быстроту реакции.

Основная часть. Задачами основной части занятия являются: формирование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование основных физических качеств и способностей.

Средства основной части занятия:

- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов,
- акробатические упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, мышечного корсета,
  - подвижные игры.

Заключительная часть. Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки, подведение итогов занятия.

Основными средствами заключительной части являются: малоподвижные игры; различные виды ходьбы; упражнения на расслабление; короткие беседы; релаксация.

Для освоения акробатических упражнений предлагается ряд подготовительных элементов, которые помогут детям правильно и быстро освоить упражнения спортивной акробатики.

**Педагогические технологии:** технология игровой деятельности, технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, коммуникативная технология обучения, технология коллективной

творческой деятельности.

## **2.6. Список литературы**

*Литература для педагога:*

1. Аверкович, Н. И. Акробатика. В помощь начинающим. / Н. И. Аверкович. – Москва: «Физкультура и спорт», 1997. – 258 с.
2. Викулова, А. Д. Развитие физических способностей детей / А. Д. Викулова, И. М. Бутин. – Ярославль: Гринго, 1996. – 356 с.
3. Журавин, М. Л. «Гимнастика» / М. Л. Журавин, Н. К. Меньшикова. – 7-е изд. – Москва: «Академия», 2005. – 448 с.
4. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В. В. Козлов. – Москва: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2003. – 214 с.
5. Коркина, В. П. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры / В. П. Коркина. – Москва: ФиС, 2013. – 381 с.
6. Семенова, Г. И. Развитие физических качеств / Г. И. Семенова, Н. Я. Городничева. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2002. – 44 с.

***Интернет-ресурсы:***

Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России - [www.vfgr.ru/](http://www.vfgr.ru/)

Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)

***Литература для обучающихся:***

1. Сосина, В.Ю. Акробатика для всех / В.Ю. Сосина. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 847 с.
2. Спортивная акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 238 с.

### **3. Сведения об авторе-разработчике**

**1. ФИО:** Гежа Иван Дмитриевич.

МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО, педагог дополнительного образования.

**3. Квалификационная категория:** высшая.

**4. Профессиональное образование:**

- **высшее** - ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет» (2019 г.); направление – государственное и муниципальное управление (бакалавр);

- **среднее профессиональное** – ГБОУ СПО СО «Свердловский областной музыкально-эстетический педагогический колледж», г. Екатеринбург, 2014 г.; специальность – педагогика дополнительного образования, квалификация – педагог дополнительного образования в области хореографии, организатор детского танцевального объединения.

**5. Стаж (педагогический, по должности):** 7 лет.



#### 4. Аннотация

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «**Акробатика**» по направленности является **физкультурно-спортивной**, по виду – **модифицированной**. Адресована детям 7-14 лет. Срок обучения по данной программе **7 лет**.

**Цель** программы: повышение уровня физического развития и физической подготовленности, укрепление здоровья обучающихся посредством обучения акробатическим элементам.

**Задачи:** формировать основы знаний в области акробатики; формировать навыки выполнения отдельных двигательных действий; поддерживать интерес к двигательной активности и систематическим занятиям акробатикой.

**Содержание программы** включает разделы: «Элементы спортивной гимнастики», «Общая и специальная подготовка», «Основы техники выполнения элементов спортивной акробатики», «Акробатические композиции», «Итоговое занятие по пройденному материалу», «Постановочная работа», «Концертное выступление».

**Формы реализации программы:** групповые занятия.

**Ожидаемые результаты:** знание основного понятийно-терминологического аппарата по акробатике; знание специфики построения акробатических комбинаций; умение составлять акробатические комбинации; проявление интереса к двигательной активности и систематическим занятиям акробатикой; опыт самостоятельного общественного действия в открытом социуме (участие в благотворительных концертах, выступление для социальных партнеров, родителей и обучающихся учреждения).

**Входная диагностика обучающихся по акробатике**

**Цель:** определить уровень развития необходимых физических качеств.

**Ход занятия:** педагог проводит вводное учебно-практическое занятие с контрольно-зачётными элементами, которые органично вплетены в содержание и ход занятия, не являясь явными «раздражителями» для новичков. Детям необходимо выполнить предложенные элементы (нормативы) для того, чтобы педагог мог определить уровень начальной физической подготовки и наличие необходимых для танцоров качеств.

Максимальное количество баллов за каждое выполненное упражнение – 3:

- 0 баллов – не выполнил упражнение;
- 1 балл – низкий уровень исполнения;
- 2 балла – средний уровень исполнения;
- 3 балла – высокий уровень исполнения.

Баллы за каждое упражнение выставляются в таблицу. В завершении педагог выводит средний балл.

**Контрольно-зачетные элементы и упражнения**

**для обучающихся 1-го года обучения (зачисление на стартовый уровень подготовки)**

1) Упражнения на развитие гибкости:

- «Складочка» – складка: И.П. – сидя на полу, вытянуть ноги вперёд, руками скользить по ногам, полностью прижаться к ногам, удерживать 3 счета;
- «Улитка» – наклон назад: И.П. – стоя на коленях, руки на поясе, сделать максимальный наклон назад;
- упражнение на выворотность: выполнить «Бабочку», «Лягушку» (лёжа на животе) и встать в I позицию.

2) Упражнения общей и специальной подготовки:

- прыжки (наличие толчка): И.П. – руки на поясе, стойка по 6-й позиции. Выполнить 10 прыжков с прямыми ногами. Оценивается лёгкость, чистота и высота исполнения;

- приседы: И.П. – руки на поясе, стойка по 6-й позиции. Выполнить 10 раз, вытягивая руки вперед.

3) Музыкально-ритмическая координация (элементы игровой технологии). Игра «Повтори за мной» – воспроизведение ритмического рисунка в хлопках под музыкальное сопровождение. Методом включённого наблюдения оценивается правильность и чёткость исполнения:

- высокий – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

- средний – допускает 2-3 ошибки;

- низкий – неверно воспроизводит ритмический рисунок.

### **Контрольно-зачетные элементы и упражнения для обучающихся 2-го года обучения**

#### **1) Элементы на равновесие:**

- «Ласточка». Одну ногу отвести назад. Обе руки отвести в стороны назад. Обязательно зафиксировать положение корпуса. Только после этого медленно поднимать вверх ногу, которая находится сзади, не меняя положения груди и головы;

- «Флажок». Исходное положение: туловище прямо, плечи опущены, таз подтянут, колени прямые, пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. Вывести правую ногу вперёд на носок и поднять её до горизонтального положения;

- Усложненный вариант. Согнуть ногу в колене, рукой взяться за пятку и вытянуть ногу в сторону, выпрямляя ее. Удерживать равновесие 8 счетов на каждую ногу;

- фронтальное равновесие.

#### **2) Выполнение элементов спортивной акробатики:**

- «Колесо». Встать ровно. Руки перед собой, левая кисть повёрнута внутрь, обе кисти натянуты на себя. Сделать шаг левой ногой, поставить руки на пол, параллельно отталкиваясь правой ногой. Пройдя через колесо, поставить на пол правую ногу, а затем левую и оторвать руки;

- «Кувырок вперед», «кувырок назад». Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Техника выполнения кувырка назад. Группировка. Спина округляется, подбородок максимально плотно прижимается к груди, руки обхватывают голени. Толчок и перекат. Оттолкнувшись ногами, делается перекат на спину. Переворот. Размыкая ноги и вытягивая их за голову, делается переворот, возвращаясь в исходное положение;

- «Стойка на руках». Из исходного положения руки вверх широким шагом наклонить туловище вперед. Опереться руками о пол на ширине плеч, пальцы врозь. Махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках, соединить ноги. В стойке на руках максимально вытянуться вверх, сохраняя равновесие и прямое положение тела. Для упрощения выполнять возле стены.

### **Контрольно-зачетные элементы и упражнения**

#### **для обучающихся 3-го года обучения**

#### **(зачисление на базовый уровень)**

##### **1) Упражнения на развитие гибкости:**

- «Бабочка» из положения сидя и лежа на животе. Сидя на полу, выполнить упражнение «бабочка», согнув ноги, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Сделать наклон вперед и потянуться носом к носочкам. Лечь на живот. Одновременно раздвинуть в стороны согнутые ноги и соединить друг с другом ступни;

- полушпагат. Из упора стоя на левом колене, правая назад, опуская правую сесть на пятку левой, правую отвести назад, бедром коснуться пола. Туловище вертикально, руки в стороны;

- «Мостик». Лечь на спину, ноги согнуты в коленях. Руки поставить на ладони близко к плечам, направляя локти вверх. Попытаться встать на «мостик», постепенно выпрямляя руки и ноги, прогибаясь в пояснице. Задержаться в этом положении на пару секунд, а затем опуститься в исходное положение.

## 2) Элементы спортивной акробатики:

- «Колесо на одну руку». Упражнение выполняется как «колесо» только с опорой на одну руку. Вторую руку либо убрать за спину, либо взять за запястье;

- «Рондат». Переворот с поворотом (рондат). Рондат служит переходным элементом от разбега к акробатическим прыжкам. Выполняется махом одной и толчком другой ногой с последовательной опорой прямыми руками, поворотом на 180° и фазой полета после опоры руками. Упражнение выполняется в вертикальной плоскости, левая рука (при повороте налево) и ноги ставятся по одной линии, правая рука — на 5—10 см влево;

- «Стойка на груди». Данное упражнение делается из положения «змейка». Ноги натянуты, руки стоят прямые под плечевым суставом. Отталкиваясь руками, сделать покачивания, опуская тело на пол и поднимая ноги в потолок. Туловище лежит на полу, голова смотрит прямо, подбородок на полу. Руки опустить вдоль тела и положить на пол. Сделать рывок ногами и подняться с пола;

- «Стойка на голове у стены». Согнуть в локтях руки и опереться на пол (или коврик). Опустить макушку на пол, обхватить голову руками и зафиксировать положение шеи и головы. Приступить к поднятию вверх ног.

## **Контрольно-зачетные элементы и упражнения**

### **для обучающихся 4-го года обучения**

#### **1) Упражнения общей и специальной подготовки:**

- из положения стоя с наклоном вперёд и касанием ладонями пола,
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

#### **2) Выполнение индивидуальных акробатических упражнений:**

- прыжок-кувырок;
- стойка на руках согнувшись и прогнувшись у стены;
- кувырок вперед в группировке со стойки на руки, кувырок назад в стойку на руках в группировке.

## **Контрольно-зачетные элементы и упражнения**

### **для обучающихся 5-го года обучения**

#### **1) Упражнения общей и специальной подготовки:**

- из положения стоя с наклоном вперёд и обхватом ног;
- продольный и поперечный шпагат;
- мостик из положения стоя.

#### **2) Выполнение индивидуальных акробатических упражнений:**

- Перекидка вперед. Медленный переворот вперед (перекидка).  
Махом одной и толчком другой стойка на руках. Удерживая плечи над кистями, сильно прогнуться и выполнить мягкое опускание в мост. В момент касания носками пола подать таз и тело вперед, перейти на всю стопу и оттолкнуться руками от пола. Встать прогнувшись, оставляя руки вверху, голову наклоненной назад.

#### **3) Комбинация для индивидуального исполнения:**

Из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках; из положения лёжа на животе перекат в положение лёжа на спине, сгибания руки и ноги – «мост»; «полушпагат», из положения сед, наклоны вперёд, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках.

**Контрольно-зачетные элементы и упражнения  
для обучающихся 6-го года обучения (для продвинутого уровня)**

1) Упражнения общей и специальной подготовки:

- шпагат на левую, правую и шпагат поперечный;
- из седа на полу ноги врозь – наклон вперёд до касания грудью пола;
- подтягивания в висе лёжа.

2) Комбинация для индивидуального исполнения. Из стойки ноги врозь, руки вверх, переход в «мост», выполнение 5-6 покачиваний вперёд-назад; из положения лежа на спине – выпрямление, перекаат в сторону, упор лёжа, упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов.

**Контрольно-зачетные элементы и упражнения  
для обучающихся 7-го года обучения**

1) Упражнения общей и специальной подготовки:

- «ласточка», прыжком сменить положение ног;
- из стойки на руках опускание в равновесие на локтях.

2) Прыжки на акробатической дорожке:

- с разбега переворот боком (колесо);
- переворот вперёд с поворотом (рондат);

3) Парные упражнения:

- прогибание тела верхнего партнера назад до касания одной или двумя ногами головы с опорой руками на колени и бёдрами на руки нижнего партнера, лежащего на спине с согнутыми ногами;

- стойка верхнего партнера ногами на коленях нижнего, сидящего на скамейке, с глубоким или лицевым хватом; подъем нижнего партнера с удерживанием верхнего на своих коленях.

4) Групповые композиции: нижний и средний партнер – выпады, верхний – стойка ногами на коленях партнёров с поддержкой.

### Диагностическая карта входной диагностики обучающихся

Год обучения по программе \_\_\_\_\_

Уровень сложности \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО обучающегося	Общая и специальная подготовка				Элементы спортивной акробатики					Ср. балл

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Педагог ДО \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

(подпись)

(ФИО педагога)



### **Промежуточная диагностика обучающихся по акробатике**

**Цель:** определить уровень развития физических качеств и уровень выполнения акробатических элементов обучающимися в соответствии с программным материалом данного года обучения.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**Ход занятия:** педагог проводит учебно-практическое занятие с учетом параметров педагогического наблюдения, которые были изучены в рамках содержания программы. Детям необходимо выполнить предложенные элементы (нормативы) для того, чтобы педагог мог определить уровень промежуточной подготовки.

Каждый параметр оценивается по своим критериям, описанным в карте оценки. В таблице против каждой фамилии проставляются баллы уровней освоения программы. Педагог заполняет таблицу по всем показателям на каждого ребенка, затем подсчитывается количество баллов у каждого ребенка и по каждому показателю определяется освоение программы в процентах.

## Карта оценки результативности реализации образовательной программы

Название образовательной программы \_\_\_\_\_

Год обучения по программе- \_\_\_\_\_ Уровень сложности \_\_\_\_\_

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И. обучающихся	Параметры педагогического наблюдения							Сумма баллов	Уровень Высокий (В) Средний (С) Низкий (Н)
		Освоение теоретических знаний	Гибкость	Быстрота, сила, резкость	Исполнение основных элементов акробатики	Творческое развитие (музыкальность)	Мотивация и осознание перспективы	Соблюдение правил безопасности		

*Критерии оценки параметров:* от 1-3 баллов – низкий уровень; от 4-6 баллов – средний уровень; от 7-10 баллов – высокий уровень.

Определение уровня освоения программы по общему количеству баллов: от 14 до 55 баллов – низкий уровень; от 56-97 баллов – средний; от 98-140 баллов – высокий.

ИТОГО:

Низкий уровень - \_\_\_\_ человек - \_\_\_\_ % Средний уровень - \_\_\_\_ человек - \_\_\_\_ % Высокий уровень - \_\_\_\_ человек - \_\_\_\_ %.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Педагог ДО \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

(подпись)

(ФИО педагога)

**Итоговая диагностика обучающихся по акробатике**

**Цель:** определить уровень развития физических качеств и уровень выполнения акробатических элементов.

**Ход занятия:** педагог проводит открытое занятие с контрольно-зачётными элементами, которые были изучены в рамках содержания программы. Детям необходимо выполнить предложенные элементы (нормативы) для того, чтобы педагог мог определить уровень подготовки обучающихся на конец года.

Знание и применение техники исполнения простейших гимнастических и акробатических элементов считается выполненным, если обучающийся правильно выполняет элементы на равновесие, упражнения на развитие гибкости, упражнения общей и специальной подготовки, элементы малой акробатики. Учитывается соблюдение правил безопасности в процессе деятельности.

Последовательность выполнения акробатических комбинаций считается выполненной, если обучающийся выполняет эстетически красиво гимнастические и акробатические элементы общей комбинации в заданной последовательности. Учитываются: соблюдение правил безопасности в процессе деятельности, творческие навыки, артистизм.

Максимальное количество баллов – 3:

- 0 баллов – не выполнил упражнение;
- 1 балл – низкий уровень исполнения;
- 2 балла – средний уровень исполнения;
- 3 балла – высокий уровень исполнения.

Баллы за каждое упражнение выставляются в таблицу. В завершении педагог выводит средний балл.

### ***Содержание итоговой диагностики для обучающихся***

**1-ый год обучения.** Выполнение элементов на равновесие: «Ласточка», «Флажок», фронтальное равновесие. Выполнение упражнений «Колесо», «Кувырок вперед», «Кувырок назад», «Стойка на руках».

**2-ой год обучения.** Выполнение упражнений: полушпагат, «Колесо на одну руку», «Рондат», «Стойка на груди», «Стойка на голове у стены».

**3-ий год обучения.** Выполнение упражнений общей и специальной подготовки: из положения стоя с наклоном вперёд и касанием ладонями пола, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Выполнение индивидуальных акробатических упражнений: прыжок-кувырок; стойка на лопатках с опорой на руках; стойка на голове и руках; стойка на руках согнувшись и прогнувшись у стены, кувырок вперед в группировке со стойки на руки, кувырок назад в стойку на руках в группировке.

**4-ый год обучения.** Выполнение упражнений на гибкость: из положения стоя с наклоном вперёд и обхватом ног, шпагат, мостик.

Выполнение элементов спортивной акробатики: перекидка вперед.

Акробатическая комбинация для индивидуального исполнения: из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках; из положения лёжа на животе перекат в положение лёжа на спине, сгибания руки и ноги – «мост»; «полушпагат», из положения сед, наклоны вперёд, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках;

**5-ый год обучения.** Выполнение упражнений общей и специальной подготовки: шпагат на левую, правую и шпагат поперечный; из седа на полу ноги врозь – наклон вперёд до касания грудью пола; подтягивание в висе лёжа.

Акробатическая комбинация для индивидуального исполнения: из стойки ноги врозь, руки вверх, переход в «мост», выполнение 5-6 покачиваний вперёд-назад; из положения лежа на спине – выпрямление, перекат в сторону, упор лёжа, упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов.

**6-ой год обучения.** Упражнения на равновесие: «Ласточка», прыжком сменить положение ног; из стойки на руках опускание в равновесие на локтях.

Прыжки на акробатической дорожке:

- с разбега переворот боком (колесо);
- переворот вперёд с поворотом (рондат).

Парные акробатические упражнения:

- прогибание тела верхнего партнера назад до касания одной или двумя ногами головы с опорой руками на колени и бёдрами на руки нижнего партнера, лежащего на спине с согнутыми ногами;
- стойка верхнего партнера ногами на коленях нижнего, сидящего на скамейке, с глубоким или лицевым хватом; подъем нижнего партнера с удерживанием верхнего на своих коленях.

Групповые акробатические композиции: - нижний и средний партнер – выпады, верхний – стойка ногами на коленях партнёров с поддержкой.

**7-ой год обучения.** Выполнение индивидуальных акробатических упражнений: «мост» из стойки ноги врозь – опускание и подъем; махом одной и толчком другой, стойка на руках и опускание в «мост»; стойка на руках и кувырок вперёд; кувырок назад, согнувшись через стойку на руках.

Прыжки на акробатической дорожке:

- переворот вперёд и переворот вперёд на одну;
- сальто вперёд с мостика и трамплина, в переход на рондат.

Парные акробатические упражнения: стойка верхнего партнера ногами на коленях нижнего, находящегося в полупреседе, спиной к нему с поддержкой нижним за бёдра.

Групповые акробатические композиции:

- верхний стоит спиной к нижнему, нижний берёт верхнего за пояс, верхний, опираясь на руки среднего, становится на бёдра нижнего;

- нижний и средний – выпады друг к другу, верхний – стойка на руках (на полу между партнёрами, с их поддержкой).

## Диагностическая карта итоговой аттестации обучающихся

Год обучения по программе \_\_\_\_\_

Уровень сложности \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО обучающегося	Общая и специальная подготовка				Элементы спортивной акробатики					Акроб атичес кая комби нация	Итого

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Педагог ДО \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

(подпись)

(ФИО педагога)

Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности

Группа \_\_\_\_\_ Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_ Лет \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

1. Коммуникативность														Результат
1	Любит быть на людях	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Замкнутый, общается с узким кругом старых друзей	8-6 - высокий, 5-4 – средний, 3-1 - низкий	
2	Открытый	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Скрытный		
3	Обращается за помощью к другим детям	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Остается с затруднениями один		
4	Обращается к взрослому за помощью	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Остается с затруднениями один		
5	Яркая мимика, жесты	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Слабовыраженная мимика, жестикуляция		
6	Эмоционален в контакте	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не проявляет эмоций		
7	Готов к коллективной деятельности	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Предпочитает индивидуальную работу		
8	Глубокое общение	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Общение носит поверхностный характер		
	Общий результат													
2. Толерантность														Результат
1	Спокойный, уступчивый, доброжелательный стиль поведения	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Агрессивный	9-7 – высокий, 6-4 – средний, 3-1 – низкий	
2	Разрешает конфликты конструктивным путем	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Разрешает конфликты неконструктивным путем (драка, обида)		
3	Чувство юмора	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Отсутствие чувства юмора		
4	Чуткость	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Равнодушие		
5	Доверие к другим	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Недоверие к другим		
6	Терпение к различиям	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Выраженная потребность в определенности		
7	Доброжелательность	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Негативное отношение к окружающим		
8	Умение слушать	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Неумение слушать		
9	Способность к сопереживанию											Эмоциональная холодность		
	Общий результат													



3. Рефлексивность													Результат
1	Реально оценивает свои силы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Недооценивает или завышает свои возможности	6-5 – высокий, 4-3 – средний, 2-1 – низкий
2	Говорит о себе, как о личности	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не говорит о своих личностных качествах	
3	Говорит о своих чувствах	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не говорит о своих чувствах	
4	Самостоятельно регулирует свое поведение	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Эффективен только внешний контроль	
5	Выражает свое отношение к деятельности	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не выражает собственное отношение к деятельности	
6	Стремится самостоятельно исправить ошибку для достижения результата	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не корректирует свою деятельность	
Результат													

Общий результат \_\_\_\_\_ б. Уровень \_\_\_\_\_

Максимальное количество баллов по всем показателям – 23 б.

**Высокий уровень:** 23-18 баллов.

**Средний уровень:** 9-17 баллов.

**Низкий уровень:** 1-8 баллов.

## Карта мониторинга развития социальной компетентности в группе

Группа \_\_\_\_\_  
 Объединение \_\_\_\_\_  
 Педагог \_\_\_\_\_  
 Дата проведения \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИ обучающегося	Составляющие социальной компетентности			Показатель социальной компетентности
		коммуникативность	толерантность	рефлексивность	
	<b>Средний по группе</b>				

**Тест «Акробатика»**  
**для обучающихся стартового уровня**

**1. Как называется данное упражнение?**



**Ответ:** \_\_\_\_\_

**2. В этот вид спорта входят:** у мужчин – вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин – опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. **Что за вид спорта?**

**Варианты ответов:**

- А) художественная гимнастика;
- Б) спортивная акробатика;
- В) спортивная гимнастика.

**3. С какими предметами не выступают спортсмены в художественной гимнастике?**

**Варианты ответов:**

- А) скакалка;
- Б) булава;
- В) гимнастическая палка;
- Г) лента.

**4. На каком снаряде НЕ выступают мужчины в спортивной гимнастике?**

**Варианты ответов:**

- А) бревно;
- Б) перекладина;
- В) кольца;
- Г) конь.

**4. Какой снаряд относится к спортивной гимнастике?**



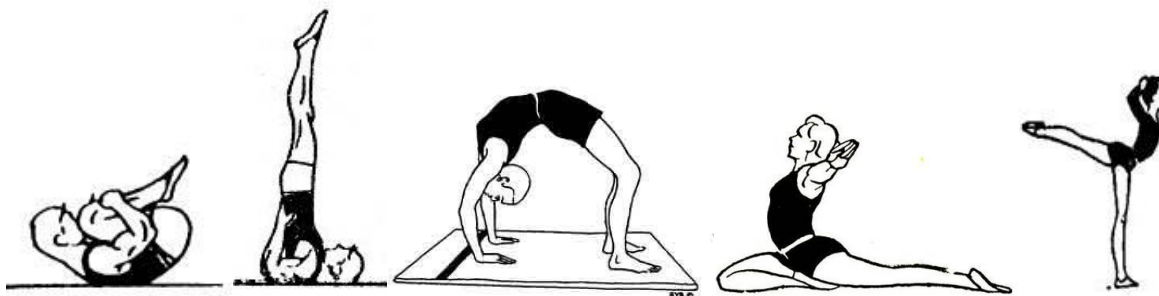
**Ответ:** \_\_\_\_\_

**5. Как называется данное исходное положение?**



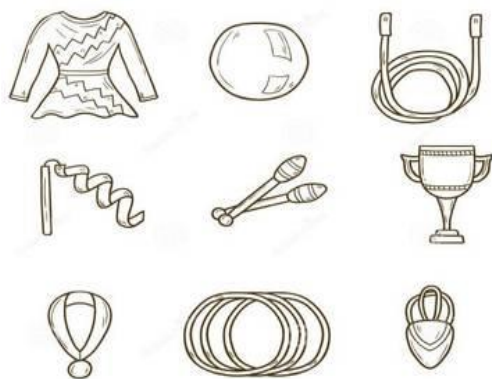
**Ответ:** \_\_\_\_\_

**7. Напиши названия акробатических упражнений**



**Ответ:** \_\_\_\_\_

**9. Напиши названия предметов для художественной гимнастики**

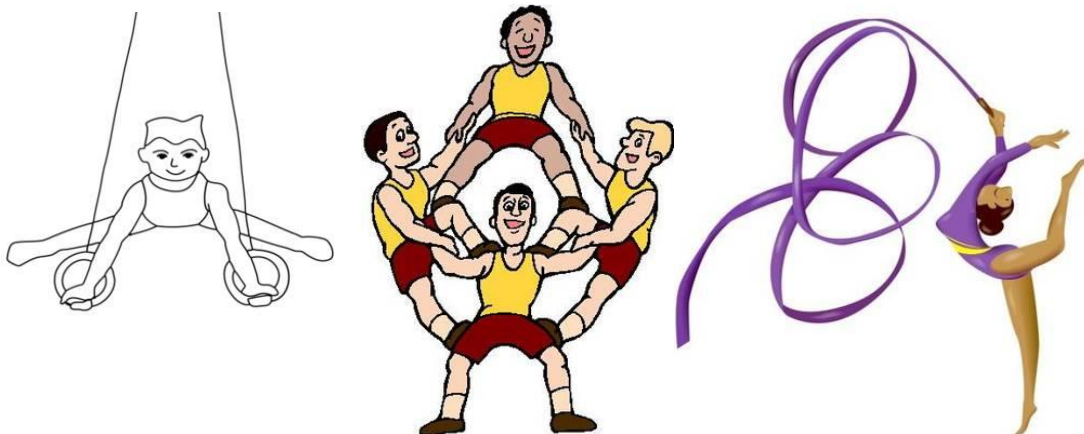


Ответ: \_\_\_\_\_

**9. Подчеркни чертой физические качества, которые развивает гимнастика**

Физические качества: сила, доброта, выносливость, вспыльчивость, гибкость, скромность, эгоизм, ловкость.

**10. Какими видами спорта занимаются спортсмены? Напиши**



Ответ: \_\_\_\_\_

**Оценка результатов теста:**

- 8-10 правильных ответов – высокий уровень;
- 7-5 правильных ответов – средний уровень;
- менее 5 правильных ответов – низкий уровень.

**Тест «Спортивная акробатика»  
для обучающихся базового уровня**

**Задание № 1:** выбери правильный ответ.

**1. Здоровый образ жизни направлен на:**

- А) сохранение и улучшение здоровья;
- Б) развитие физических качеств;
- В) поддержание высокой работоспособности.

**2. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:**

- А) малая двигательная активность, психологические стрессы;
- Б) переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- В) все перечисленное.

**3. В двигательный режим школьника входят:**

- А) зарядка;
- Б) уроки физической культуры;
- В) прием пищи;
- Г) чтение книг;
- Д) работа за компьютером;
- Е) просмотр спортивных телепередач;
- Ж) прогулка.

**4. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:**

- А) переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности;
- Б) развитию выносливости;
- В) повышению артериального давления;
- Г) все перечисленное.

**5. Что относится к процедурам закаливания:**

- А) питье холодной воды;
- Б) прогулка под дождем;
- В) обливание водой;
- Г) прохладный душ;
- Д) солнечные ванны;
- Е) держание ног в тазу с горячей водой;
- Ж) выполнение физических упражнений.

**6. С чего следует начинать закаливающие процедуры:**

- А) с обливания водой, имеющей температуру тела;
- Б) с обливания прохладной водой;
- В) с обливания холодной водой;
- Г) с растирания тела полотенцем.

**7. К личной гигиене относится:**

- А) чистка зубов;
- Б) чистка ковров;
- В) смена постельного белья;
- Г) мытье рук и тела;
- Д) расчесывание волос.

**8. Для того, чтобы сохранить зубы, нельзя ...**

- А) есть много твердой пищи;
- Б) есть много сладкого;
- В) есть поздно вечером.

**9. Чтобы предотвратить заболевание зубов, их необходимо чистить зубной щеткой:**

- А) два раза в день утром и вечером;
- Б) три раза в день утром, днем и вечером;

- В) каждый раз после еды в течение дня;  
Г) все перечисленное.

**10. Назовите основные причины лишнего веса:**

- А) пропуск уроков физической культуры;  
Б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность;  
В) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы.

**11. Руки необходимо мыть с мылом:**

- А) перед приемом пищи;  
Б) после посещения туалета;  
В) после прогулки;  
Г) все перечисленное.

**12. Всемирный день здоровья отмечается:**

- А) 23 июня;  
Б) 21 ноября;  
В) 7 апреля;  
Г) 1 августа.

**Задание № 2: соотнеси название понятий и терминов с их описанием.**

Название терминов и понятий	Описание терминов и понятий
Спорт	специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки.
Физическая культура	сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.
Режим дня	организация личного времени человека для наиболее оптимального использования его физического и интеллектуального потенциала, чередование труда и отдыха



Здоровье	это все, что помогает нам сохранить и укрепить здоровье.
ЗОЖ (здоровый образ жизни)	раздел медицины, изучающий влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающий меры, направленные на предупреждение заболеваний
Закаливание	состояние полного физического, психического и социального благополучия
Гигиена	метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела).

### Правильные ответы к заданию № 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
а	в	а, б, ж	б	в, г, д	а	а, в, г	б	а	б	г	в

### Критерии оценивания задания:

- 9-12 правильных ответов – 3 балла;
- 6-8 правильных ответов – 2 балла;
- менее 6 правильных ответов – 1 балл.

### Правильные ответы к заданию № 2

Название терминов и понятий	Описание терминов и понятий
Спорт	специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки.
Физическая культура	сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.
Режим дня	организация личного времени человека для наиболее оптимального использования его физического и интеллектуального потенциала, чередование труда и отдыха
Здоровье	состояние полного физического, психического и социального благополучия

ЗОЖ (здоровый образ жизни)	это все, что помогает нам сохранить и укрепить здоровье
Закаливание	метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела).
Гигиена	раздел медицины, изучающий влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающий меры, направленные на предупреждение заболеваний

**Критерии оценивания задания:**

- 6-7 правильных ответов – 3 балла;
- 4-5 правильных ответов – 2 балла;
- менее 4 правильных ответов – 1 балл.

**Опрос «Теоретические основы по спортивной акробатике»  
для обучающихся продвинутого уровня**

**1. Акробатика – это ...?**

Вид спорта, заключающийся в выполнении специальных акробатических упражнений, которые связаны с сохранением равновесия, а также вращением тела как с опорой, так и без опоры.

**2. История возникновения спортивной акробатики в мире**

Слово «акробат» произошло от греческого «акробатэс», что означает «хожу на цыпочках, лезу вверх». Акробатика, как вид физических упражнений, возникла в глубокой древности. Изображения на сохранившихся памятниках, сосудах, фресках и других изделиях свидетельствуют о том, что этот вид спорта был известен в Древнем Египте за 2300 лет до н.э. Занимались акробатическими упражнениями и в Древней Греции. На Крите наряду театрализованными процессиями, связанными с уборкой урожая и различными церемониями, проводились игры с быками, частью которых были акробатические упражнения.

**3. Развитие спортивной акробатики в России**

На Руси акробатика развивалась самостоятельно. Она пользовалась большим успехом у населения и составляла обязательную часть увеселительных зрелищ. Древнерусские скоморохи были плясунами, фокусниками, жонглёрам и акробатами. Вначале они выступали по одному. Затем объединялись по двое, по трое и группами.

**4. Развитие спортивной акробатики в городе Екатеринбурге**

В Свердловске акробатика культивируется как вид спорта с 1948 года. Первые секции были организованы в техникумах физической

культуры и советской торговли (тренеры: Б. Шиляев, И. Эссаулов, Б. Храмцов). Затем открыли секции в ДСО «Буревестник» и «Спартак» (тренер: Р. Обухов). Долгое время спортсмены этих школ являлись победителями и призерами всероссийских и международных соревнований. В конце 70-х годов акробатика зародилась в ДЮСШ завода Уралэлектротяжмаш под руководством Н.П. Мамина.

### **5. Какие дисциплины в спортивной акробатике Вы знаете?**

Женские, мужские и смешанные пары, тройки и четверки.

### **6. Какая польза от занятий спортивной акробатикой?**

Спортивная акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия спортивной акробатикой способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры – основа акробатических упражнений. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. Потребность в активных движениях школьника полностью удовлетворяется занятиями спортивной акробатикой и помогает сформировать физически полноценного человека. Даже если в результате занятий спортивной акробатикой ребенок не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом.

## **7. Что такое допинг? Каковы последствия применения допинга?**

Допинг – использование веществ природного или синтетического происхождения, позволяющее добиться увеличения работоспособности и улучшения спортивных результатов. При первом выявлении допинга спортсмен дисквалифицируется на 2 года, при повторном – пожизненно. Употребление добавок в большинстве случаев не проходит бесследно. Такое вмешательство в организм ведет к негативным последствиям, и спортсмен расплачивается за достижения своим здоровьем. Кроме здоровья, он рискует потерять карьеру, стать преступником перед государством и мировым сообществом, ведь допинг – это обман, а обман противоречит правилам спорта.