

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**  
**Краснодарский край**  
**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН**

Рассмотрена и принята на  
педагогическом совете  
Протокол № 3  
от «28» марта 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом МАУ ДО СШ  
№ 140 от «16» апреля 2024 г.  
И.М. Птицына



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ**  
**НАПРАВЛЕННОСТИ «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»**

Уровень программы: базовый  
Срок реализации: 36 ч  
Возрастная категория: от 5 до 18 лет  
Состав группы: (до 25 человек)  
Форма обучения: Очная, очная с применением  
дистанционных образовательных технологий

Разработчики программы:  
Заместитель директора по УВР  
Агапитова Светлана Владимировна

Зенков Алексей Станиславович  
тренеры-преподаватели высшей категории  
отделения прыжки на батуте МАУ ДО СШ

г. Приморско-Ахтарск  
2024 год

| <b>СОДЕРЖАНИЕ</b> |                                                                                  |    |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.                | Комплекс основных характеристик программы                                        | 3  |
| 1.1               | Пояснительная записка                                                            | 3  |
| 1.2               | Цель и задачи программы                                                          | 5  |
| 1.3.              | Содержание программы                                                             | 5  |
| 1.3.1             | Учебный план                                                                     | 6  |
| 1.3.2.            | Содержание учебно-тренировочного плана                                           | 6  |
| 1.4               | Планируемые результаты                                                           | 9  |
| 1.5.              | Воспитательная работа                                                            | 8  |
| 2.                | Комплекс организационно-педагогических условий                                   | 10 |
| 2.1               | Календарный учебный график                                                       | 10 |
| 2.2.              | Условия реализации программы                                                     | 10 |
| 2.3               | Формы контроля                                                                   | 11 |
| 2.4               | Оценочные материалы                                                              | 11 |
| 2.5               | Методическое обеспечение программы                                               | 14 |
| 2.6               | Календарный план воспитательной работы                                           | 14 |
| 2.7               | План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 15 |
| 3.                | Список используемой литературы                                                   | 16 |

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Прыжки на батуте» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
  - Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
  - Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
  - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
  - Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ;
- Уставом МАУ ДО СШ г. Приморско-Ахтарск

**Направленность**– физкультурно-спортивная.

**Тип**– дополнительная общеразвивающая программа

**Вид**– модифицированная.

**Актуальность** обусловлена тем, что среди огромного числа традиционных и вновь появляющихся видов спорта прыжки на батуте занимают совершенно особое место. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма.

**Отличительные особенности** Особенность программы заключается в способе ее реализации. Программа имеет постепенное освоение материала, которое реализуется последовательно от простого к сложному. Такая особенность реализации программы позволяет максимально полно дать, детям и их родителям (законным представителям), представление о виде спорта прыжки на батуте, сформировать у обучающихся первичные знания, умения и навыки не только в выбранном виде спорта, но и в общей физической подготовке. Очень важно отметить, что тренировки проводятся в группе. Это коллектив и, в данном случае, в его состав входят обучающиеся как дошкольного и младшего школьного возраста, так и обучающиеся старшего школьного возраста.

Во время тренировки дети учатся работать вместе, уважать друг друга и помогать друг другу. У детей воспитывается ответственность. Также дети становятся ответственными за спортивный инвентарь, учатся работать в коллективе. Дети становятся более уверенными в своих силах, исчезает зажатость и нерешительность. Исчезает страх перед другими детьми.

**Педагогическая целесообразность** Программы сводится к эффективной помощи детям и подросткам найти свое место в мире событий и информации, закалить волю и характер, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

**Уровень освоения** – ознакомительный.

**Адресат Программы:** дети от 5 до 17 лет.

**Объем Программы и срок освоения** – 36 часов.

**Режим:** занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах:

1 час – 45 минут, между занятиями перерыв 10 минут

Недельная нагрузка на одну группу – 2 часа.

Занятия проводятся – 1 раз в неделю по два часа.

**Наполняемость группы:** от 15 до 25 человек.

**Срок освоения программы:**

Программа может быть реализована в течении календарного года, как с сентября по декабрь, так и с января по май, и скорректирована с учетом праздничных дней.

**Доступность реализации программы для различных категорий воспитанников:** возможно участие в реализации программы талантливых детей (одаренных, мотивированных), детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний, без учета уровня их физического развития и подготовленности. Вне зависимости от гендерной принадлежности и возрастных ограничений с 5 до 18 лет. Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний.

**Тип занятий:** групповые.

**Виды занятий:** комбинированные (теория и практика).

**Форма обучения:** – очная, очно-дистанционная с применением дистанционных технологий (ДОТ), электронного обучения (ЭО).

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; электронная почта; облачные сервисы; СМС, ZOOM, Skype, WhatsApp, и т.д.

**Методы и приемы обучения:** показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.

## 1.2. Цель и задачи программы

### **Цель Программы:**

- Формирование первичных знаний, двигательных умений и навыков средствами вида спорта прыжки на батуте, приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом

### **- Задачи Программы:**

#### **Обучающие:**

- обучать основным правилам безопасного поведения в спортивном зале, правилам личной и общественной гигиены;

-

обучить начальным двигательным навыкам посредством специальных и хореографических упражнений;

- сохранить и укрепить здоровье ребёнка, развить физические качества и двигательные способности;

- формировать у занимающихся потребность в здоровом образе жизни.

#### **Развивающие:**

- развивать у детей музыкально-ритмические навыки, выразительность в исполнении гимнастических упражнений;

- развивать физические качества и двигательные способности;

- развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям художественной гимнастики;

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

- воспитывать силу воли и трудолюбие;

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## 1.3. Содержание программы

Данная программа по уровню содержания сложности относится к ознакомительному (стартовому) уровню, так как в ней используются общедоступные и универсальные формы организации образовательного процесса.

Реализацию данной программы предлагается осуществлять на основе следующих принципов:

Общие социальные принципы воспитательной стратегии общества, предусматривающие использование социальных факторов (культуры, воспитания, образования) для обеспечения всестороннего и гармоничного развития: принцип спортивно - оздоровительной направленности.

Общие принципы образования и воспитания: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности и последовательности.

Специфические принципы физического воспитания: принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

### 1.3.1. Учебный план

| №<br>п/п                 | Название<br>раздела, темы                     |       | Количество часов |          |         | Форма<br>контроля,<br>аттестации |
|--------------------------|-----------------------------------------------|-------|------------------|----------|---------|----------------------------------|
|                          |                                               | всего | теори            | практика | инд. з. |                                  |
| 1. Теоретические занятия |                                               |       |                  |          |         |                                  |
| 1.1.                     | Теория                                        | 4     | 4                | -        | -       | наблюдение                       |
| 2. Практические занятия  |                                               |       |                  |          |         |                                  |
| 2.1                      | Общая физическая<br>подготовка<br>(ОФП)       | 8     | -                | 8        | -       | Тестирование                     |
| 2.2.                     | Специальная<br>физическая<br>подготовка (СФП) | 8     | -                | 8        |         | Тестирование                     |
| 2.3.                     | Техническая<br>подготовка                     | 8     | --               | 8        | -       | Тестирование                     |
| 2.4.                     | Хореографическая<br>подготовка                | 8     | --               | 8        | -       | Тестирование                     |
|                          | Итого                                         | 36    | 4                | 32       | -       | Тестирование                     |

### 1.3.2. Содержание учебно-тренировочного плана

#### Теоретическая подготовка

*Правила техники безопасности.*

Правила поведения в спортивном зале. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травматизма. Приёмы самостраховки.

*Правила пользования спортивным оборудованием.*

Правила пользования батутотом, гимнастической стенкой, акробатической дорожкой и т.д.

*Правила поведения в спортивном зале.*

Требования к занимающимся в спортивном зале. Порядок входа и выхода обучающихся из спортивного зала. Правила поведения в раздевалках, туалетах, питьевой режим.

*Гигиена и закаливание.*

Режим дня. Значимость соблюдения личной и общественной гигиены. Значение домашнего задания по физической подготовке. Основные правила личной гигиены.

Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений. Закаливание в домашних условиях. Закаливание при занятиях прыжками на батуте.

#### Общая физическая подготовка.

ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

Ходьба: с высоким подниманием бедра, руки на поясе; с махами, вперед/ назад, руки вперед; с касанием маховой ноги: колена, носка; с координацией движений рук и ног; на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с закрытыми глазами.

Бег: медленный, в среднем темпе 300-400 м; с ускорением; с выполнением упражнения по команде: «Стой!» (основная стойка), «Сесть!» (сед упор руками сзади, передвижение вперед, назад с помощью рук), «Лечь!» (упор лежа, передвижение на руках вперед, назад).

Прыжки: на месте с различным положением рук/ног и со сменой положения; в длину с места; на двух ногах; с продвижением вперед с выполнением различных упражнений (повороты, группировки, складки, разножки и т.д.), с различным положением рук (вниз, вверх, круговые движения); Прыжки в длину с двух - трёх шагов, с разбега со сменой положения ног в воздухе. Прыжок в «шпагат». Выпрыгивание из приседа. Прыжки через скакалку.

## Специальная физическая подготовка

Все теоретические занятия интегрированы с практикой.

**Гимнастика.** Строевая подготовка: шеренга, колонна, круг. Команды: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Направо», «Налево», «Кругом», «Разойдись», приветствие. Передвижение в колонне по одному. Перестроения: «В колонну по два», «В колонну по три»

Гимнастический шаг: на носках, пятках, наружных сводах стопы, внутренних сводах стопы, перекатом с пятки на носок, с носка на всю стопу, вперед, назад; шаг махом прямой ноги вперед, назад; передвижение в полуприседе; шаг выпадом; танцевальные шаги. Ходьба с различным положением рук.

Наклоны вперед с прямой спиной, с максимальным сгибанием тела / до касания ладонями пола и грудью ног, то же сидя; наклоны в сторону, назад в стойке ноги врозь, с подниманием рук вверх. Повороты туловища в стойке ноги врозь с различным положением рук. Наклоны туловища в седее ноги вместе и в седее ноги врозь. Поднимание и различные движение ног сидя на полу, скамейке, лёжа на спине, в висе на гимнастической стенке, перекладине. Круговые движения ногами, руками, туловищем, головой, предплечьями, стопой и т.д. в различных положениях.

### **Акробатика.**

Группировка из седа, основной стойки, положения лёжа. Перекат вперед и назад на спине в группировке; на животе руки вверх; на груди с захватом голеней. Перекат в сторону в группировке из упора стоя на коленях, из упора присев.

Стойка на лопатках в группировке из положения лёжа. Стойка на лопатках с прямыми ногами с помощью и без помощи рук.

Кувырок вперед из упора присев, в сед - ноги врозь; в сед в группировке; в упор присев. Кувырок вперед из широкой стойки в исходное положение. Кувырок вперед через обруч; в длину. Кувырок вперед с прямыми ногами из узкой стойки в исходное положение.

Кувырок назад из упора присев, из широкой стойки, из узкой стойки с завершением кувырка в различных положениях.

Стойка на голове в группировке из упора присев. Стойка на голове.

Стойка на руках из упора лёжа, ноги на гимнастической стенке. Стойка на руках толчком одной, махом другой у гимнастической стенки. Стойка на руках толчком двух ног у гимнастической стенки.

Мост из положения стоя с опорой на гимнастическую стенку. Мост из положения лежа с помощью, самостоятельно. Мост с опорой на одну руку и одну ногу, передвижение вперед и назад. Переворот в сторону.

**Специальные упражнения.** Наклоны: стоя, ноги вместе; ноги врозь; вперед, назад, в сторону, с различным положением рук; темповые наклоны. Наклон сидя, ноги вместе; ноги врозь. Полушпагат. Наклоны вперед, назад в полушпагате.

Шпагат поперечный. Пружинистые движения в шпагате. Шпагат прыжком.

Шпагат продольный на левую, правую ногу. Пружинистые движения в шпагате, наклоны вперед, назад.

Сгибание, разгибание стопы. Пружинистые движения в седее на пятках.

Стойка на носках с различными положениями рук. Прыжок на прямых ногах на опору 5-10 см.

### **Хореография.**

Упражнения у опоры: отведение ноги назад на носок, махи ногами на 45, 90 градусов и выше, медленное поднимание ног на 45, 90 градусов и выше; прыжки ноги вместе; прыжки ноги вместе – ноги врозь, с разведением на 45 градусов.

### **Батут.**

1. Хождение по сетке.
2. Прыжки на двух ногах: руки на пояс, руки вверх, руки вниз, с круговым движением рук; прыжки с поворотами 180, 360, 540 градусов; прыжок наколени, на четвереньки; прыжок в сед; прыжок в группировке, складке ноги вместе, складке наги врозь.

3. прыжки на живот и на спину в различных положениях (в группировке, складке ноги вместе, прогнувшись).
  4. Серия прыжков: группировка, согнувшись ноги вместе, ноги врозь.
  5. Прыжки с поворотами на 180, 360 градусов на спину, на живот, в сед.
  6. Прыжки со вставанием со спины, с живота, из седа, с четверенек споворотом на 180, 360 градусов.
  7. Перекаты с живота на спину, со спины на живот, из седа на живот, на спину, со спины назад на ноги и т.д.
  8. Прыжки с вращением от 3 до 4 четвертей вперёд, назад, из различных исходных положений: с четверенек, с колен, с ног.
- Выбор средств, методов, а также набора изучаемых элементов зависит от спортивной подготовленности занимающегося, от его способностей, возможностей его функциональных систем, и определяется тренером – преподавателем в строго индивидуальном порядке.

#### 1.4. Планируемые результаты

##### Предметные:

- будут знать правила поведения и технику безопасности в спортивном зале, правила личной и общественной гигиены;
- овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, гимнастическими, хореографическими и акробатическими упражнениями.

##### Личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

##### Метапредметные:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- владеть основами гигиены, соблюдать режим дня;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### 1.5. Воспитательная работа

Воспитательный потенциал Программы ориентирован на формирование здорового образа жизни среди детей и молодежи. Данная программа является первым этапом в отборе и дальнейшем развитии «спортивной траектории» сопровождения одаренных детей, она не направлена на повторение или продолжение образовательных программ в системе общего образования, а позволяет применить полученные знания, умения и навыки в области практической физкультурно-спортивной деятельности, развить их и сформировать новые образовательные результаты. Приоритет в работе тренера-преподавателя отдается решению **воспитательных задач**. Только через воспитание можно добиться выработки таких качеств как сила воли, твёрдость характера, целеустремлённость, ответственность, дисциплинированность, которые в будущем помогут обучающемуся преодолевать физические и психологические нагрузки, а также приобретать и развивать другие качества.

**Цель воспитательной работы:** формирование у обучающихся ценностных ориентаций посредством занятий физкультурой культурой и спортом.

##### Задачи воспитательной работы:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

**Приоритетные направления воспитательной деятельности:**

- гражданско-патриотическое воспитание;
- здоровьесберегающее воспитание.

**Методы воспитательной работы:** рассказ, беседа, использование положительного пример, упражнение, поручение, поощрение, соревнование, игра, наблюдение, анкетирование, тестирование, анализ результатов деятельности.

**Планируемые результаты воспитательной работы**

Развитие навыков двигательных способностей на основе общей физической подготовки и достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций.

**Календарный план воспитательной работы**

| №<br>п/п | Название<br>мероприятия                     | Задачи                                                                                                                              | Форма<br>проведения | Сроки<br>проведения |
|----------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
| 1.       | День здоровья                               | - здоровьесберегающее воспитание                                                                                                    | очная               |                     |
| 2.       | Игра-соревнование ко Дню народного единства | - воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;<br>- осознание российской гражданской идентичности. | очная               |                     |
| 3.       | Рыцарский турнир                            | - воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи.                                                     | очная               |                     |
| 4.       | Командное соревнование                      | - воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи.                                                     | очная               |                     |

## Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

|             | Дата проведения занятий | Тема занятий                            | Кол-во часов | Время проведения занятий | форма | Место проведения | Форма контроля |
|-------------|-------------------------|-----------------------------------------|--------------|--------------------------|-------|------------------|----------------|
| <b>1.</b>   | Согласно расписания     | Теоретический занятия                   | 4            | Согласно расписания      | очная | ОУ               | наблюдение     |
| <b>2.</b>   |                         | Практические занятия, в т.ч.:           | 32           |                          | очная | ОУ               | тестирование   |
| <b>1.1.</b> | Согласно расписания     | Общая физическая подготовка (ОФП)       | 8            | Согласно расписания      | очная | ОУ               | тестирование   |
| <b>1.2.</b> | Согласно расписания     | Специальная физическая подготовка (СФП) | 8            | Согласно расписания      | очная | ОУ               | тестирование   |
| <b>1.3.</b> | Согласно расписания     | Техническая подготовка                  | 8            | Согласно расписания      | очная | ОУ               | тестирование   |
| <b>1.4.</b> | Согласно расписания     | Хореографическая подготовка             | 8            | Согласно расписания      | очная | ОУ               | тестирование   |
|             |                         | Всего часов:                            | 36           | Согласно расписания      | очная | ОУ               |                |

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

*Для успешной реализации программы необходимо, как минимум, наличие, материально технического и учебно-методического обеспечения.*

#### Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал.
2. Батут – 1 шт.
3. Перекладина высокая.
4. Гимнастическая стенка. Гимнастические маты.
5. Акробатическая дорожка с зоной приземления.
6. Ковер
7. Гимнастический мост
8. Параллельные брусья
9. Бревно
10. Скакалки, мячи и другой спортивный инвентарь.

#### Кадровое обеспечение

Программу реализует тренер-преподаватель, уровень квалификации которого соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н; профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спор-та", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н.

### Информационное обеспечение

Для работы по программе имеются подборки методических материалов по темам, которые пополняются, в том числе и из Интернета. Используются наглядные пособия. Иллюстрации с изображением.

Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные элементы вида спорта. Видеотека материалов для теоретических занятий.

### 2.3. Формы контроля.

- Соревнования, открытое занятие для родителей или контрольное занятие.
- Формы и средства контроля эффективности реализации Программы – аттестация проводится в конце обучения и предполагает тестирование в форме контрольных нормативов. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Для оценки практических результатов освоения Программы предусмотрены формы контроля в виде итогового тестирования (раздел 2.7. Приложения таблицы № 1, 2, 3).

### 2.4. Оценочные материалы

Критерии оценок контроля достижения планируемых результатов, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

| Контрольные нормативы:                        | Критерии оценки:                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Складка стоя                                  | (Фиксация положения не менее 5")<br>«5» - колени прямые, живот плотно прижат к ногам, руки вытянуты.<br>«4» - незначительно согнуты ноги, живот прижат к ногам<br>«3» - незначительно согнуты ноги, небольшой просвет между ногами и животом |
| Шпагат со скамейки: правая, левая, поперечный | (Шпагат со скамейки +0,5 балла)<br>«5» - правильный шпагат<br>«4» - пятка опущена, бедро не лежит на полу<br>«3» - небольшой просвет поперечный                                                                                              |
|                                               | «5» - ноги четко по линии, пятки вниз<br>«4» - стопы завалены вперед<br>«3» - небольшой угол                                                                                                                                                 |
| Мост на коленях (хват за пятки)               | Разрешается незначительная помощь тренера или судьи, фиксации положения без помощи не менее 3")<br>«5» - хват за пятки, руки прямые, голова на ягодицах<br>«4» - незначительно согнуты руки<br>«3» - руки согнуты                            |
| Мост из положения стоя со вставанием          | (Мост с захватом голени +0,5 балла)<br>«5» - к пяткам, руки прямые (крутой мост, таз наверх)<br>«4» - незначительное расстояние между руками и пятками, руки прямые<br>«3» - руки не достают до пяток, плоский мост                          |
| Прыжки с двойным вращением скакалки вперед    | Прыжки за 20 сек<br>«5» - 16-20<br>«4» - 10-15<br>«3» - 7-9<br>«2» - 4-6<br>«1» - 1-3                                                                                                                                                        |
| Равновесие в шпагат в стороны                 | (Выполнение равновесия без помощи рук +0,5 балла)<br>«5» - «рабочая» нога выше головы<br>«4» - стопа на уровне плеча<br>«3» - нога на уровне 90°<br>«2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога                         |

### Теоретическая подготовка

Оценка теоретических знаний проводится методом устного опроса обучающегося на заданную тренером-преподавателем тему.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | одежды для занятий гимнастикой. Правильно подбирать одежду для занятий гимнастикой и ухаживать за ней.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>Гармоничное развитие.</b><br/> <b>Учимся наблюдать за своим</b> физическим развитием, измеряя и записывая в «дневник развития» массу и длину своего тела (для детей старше 6 лет). Узнаем стандартное соотношение массы и длины тела в каждом возрастном периоде (для детей старше 6 лет). <b>Наблюдаем за развитием</b> физических качеств: гибкость, координация (для детей старше 6 лет). Учимся определять гибкость в соответствии с рекомендуемыми тестами (для детей старше 6 лет).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Сравнивать их со стандартными значениями.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Гимнастические упражнения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Упражнения по видам разминок. Общая разминка. Формирование гимнастической осанки в положении «стоя» и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; бег. Учимся правильно держать осанку и правильно ходить. Учимся бегать и прыгать. В игровом виде выполняем упражнения общей разминки. Бег с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговым движением головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, с наклонами в стороны; небольшие прыжки в полном приседе; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава. «Пава», «Казачок», «Жираф», «Петушок», «Страусенок», «Конькобежец», «Гусенок». «Стрекоза», «Индюшонок», «Страусенок», «Мячик», «Качалка», «Цапля», «Крабик». «Олененок» - бег вперед.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Осваивать физические упражнения. Осваивать умение правильно держать осанку при выполнении упражнений. Ходить «гимнастическим» шагом. Осваивать «гимнастический» бег.</p>                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Партерная разминка. Упражнения для стоп; укрепления мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедер, мышц рук. Выполняем упражнения партерной разминки. Упражнения для стоп, лежа на животе; для мышц брюшного пресса; для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп; для гибкости позвоночника. «Лягушонок на спине», «Велосипед», «Тутти», «Коробочка», «Веребочка», «Киска», «Рыбка», «Березка», «Неваляшка». «Лягушонок на животике», «Угол», «Крестик», «Жеребенок».</p> <p>Разминка у опоры. Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие. Отведение ноги по всем направлениям: вперед, в сторону, назад на носок; наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку; равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально; наклон назад, стоя на коленях; приставные шаги в сторону и «Шене»; прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «разножка» на 45 градусов (вперед и в сторону).</p> <p>Выполняем упражнения у опоры, включая индивидуально для каждого более сложные по мере освоения предыдущих упражнений: «Цыпочка», «Потягушки», «Демиплие», «Страусенок» с поворотом. «Стрела» («Тандю»); «Флажок в сторону»; «Флажок вперед»; «Колечко»; «Страусенок с поворотом»; «Пружинка».</p> | <p>Описывать методику выполнения упражнения по его образному названию. Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения упражнений и исправлять их. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Контролировать величину нагрузки.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Преодолеваем трудности Равновесие. Выполняем упражнения для развития равновесия: «Пассе» в опоре на стопу, наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, «Флажок», «Батман». Гибкость. Выполняем упражнения для развития гибкости: Наклон туловища назад в | Описывать методику выполнения упражнения по его образному названию. Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Оценка «зачет» ставится при полном, корректном ответе на вопрос.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| опоре на коленях «Колечко»; положение «круглого» полуприседа; «волна» вперед, «волна» назад; наклон туловища назад «Вопросик». Равновесие Равновесие без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах. Равновесие «арабеск» («Ласточка»).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ошибки выполнения упражнений и исправлять их. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Контролировать величину нагрузки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Элементы акробатических упражнений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Учимся выполнять акробатические упражнения. Правила безопасности при выполнении упражнений. Выполняем подводящие элементы к акробатическим упражнениям: «Ящерка», «Коромысло», «Жеребенок», группировка, «Ванька-встанька». Выполняем акробатические упражнения: «Мостик» из положения лежа. Стойка на лопатках - «Березка». Кувырки в сторону, вперед, назад - «Колобки».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Хореографическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Общие рекомендации Учимся выполнять танцевальные шаги. Шаги с подскоками вперед и с поворотом-«Зайчик». Шаги «галоп»: галоп вперед; галоп в сторону - «Жеребенок». Повторяем танцевальные шаги. Учимся включать танцевальные шаги как элемент связки между гимнастическими (акробатическими) упражнениями. Разучиваем новые танцевальные движения. Русский танец «Ковырялочка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения и исправлять их Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Работа с гимнастическими предметами - скакалка, мяч</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Учимся работать со скакалкой Правила безопасности при выполнении упражнений со скакалкой. Как правильно держать скакалку. Вращения скакалки (сложенной вдвое): - «Зеркало» - вращение в лицевой плоскости; - «Стеночка» - вращение в боковой плоскости; - «Восьмерка» - вращение в вертикальной плоскости вправо-влево; - «Зонтик» - вращение в горизонтальной плоскости над головой. Выполняем упражнения со скакалкой «Воробей» (подскоки с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку); «Астронавт» (серия высоких прыжков через скакалку). Учимся работать с мячом Правила безопасности при выполнении упражнений с мячом. Выполняем упражнения с мячом Баланс на ладони и передача из руки в руку. Одиночный отбив от пола и удержание мяча Серия отбивов от пола | Осваивать технику удержания и прыжков.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Музыкально-сценические, подвижные игры и спортивные эстафеты (процессе занятий)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Выполняем правила безопасности при участии в играх. Изучаем общие правила спортивных эстафет. Изучаем и запоминаем правила эстафет: Эстафета с мячом-2. Эстафета со скакалкой-2. Участвуем в эстафетах поочередно с задачами игрока и судьи: «Динозаврик», «Коридор», «Два арбуза». Эстафеты с обручем/мягкой игрушкой: «Пройди в ворота», «С кочки на кочку». Выполняем правила безопасности при участии в играх. Учимся играть вместе. Учимся играть по ролям. Учимся выполнять гимнастические упражнения, используя игровую форму. Изучаем правила игр и участвуем в них. «Бабочка» (музыкально-сценическая); «Весело свою игрушку» (музыкально-танцевальная). «Маленькие мышки прячутся от кошки». «Музыкальный паровозик». «Веселый круг».                            | Взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий. Моделировать технику выполнения игровых действий, сценических и танцевальных движений в зависимости от изменения условий и/или задач, и/или музыки. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдать правила техники безопасности в процессе игры. Активно участвовать в играх и эстафетах Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игр. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание и выручку. |
| <b>Подготовка к итоговому показательному занятию (или соревнования)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                      |                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учимся слышать музыку и выполнять гимнастические упражнения в комбинации под музыку. | Выполнять без серьезных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальное сопровождение. |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|

Оценка «незачет» ставится, если ответ не дан или существенно не корректен, если обучающийся полностью не владеет терминологией или изучаемым материалом.

## 2.5. Методическое обеспечение

Первые занятия начинаются с инструктажа по технике безопасности, бесед о правилах поведения, о том, что такое хореография и художественная гимнастика, требования к внешнему виду гимнасток.

Основная задача обучения групп является - постановка корпуса, ног и рук на простейших упражнениях классического экзерсиса, развитие координации.

Каждое занятие начинается с вводной части, которая приводит организм в рабочее состояние, налаживает дыхание и кровообращение (разогревает мышцы).

### Содержание учебно-тренировочных занятий

| Тематический план                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Характеристика видов деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Теория</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Физическая культура</b><br>Узнаем, что такое физическая культура. <b>Распорядок дня и личная гигиена.</b><br>Учимся составлять распорядок дня. Узнаем, что такое личная гигиена, узнаем о видах гимнастической разминки.<br><b>История гимнастики и виды современной гимнастики.</b><br>Узнаем историю гимнастики. Узнаем о видах современной гимнастики.<br><b>Художественная и ритмическая гимнастика.</b> Узнаем, где родились художественная и ритмическая гимнастика Учимся отличать художественную и ритмическую гимнастику от других видов гимнастики<br>Как одеваться для занятий гимнастикой. | Кратко характеризовать понятие «физическая культура». Рассказывать об истории Олимпийских игр и определять связь их зарождения с гимнастикой. Называть основные виды гимнастики. Отличать художественную и ритмическую гимнастику от других видов гимнастики. Составлять распорядок дня с акцентом на утреннюю гимнастику и время проведения ежедневных самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| Как одеваться для занятий гимнастикой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Перечислить основные правила подбора                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Сроки проведения |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |
| 1.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.                                         | В течение года   |
| 1.2.  | Режим питания и отдыха                                                                    | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года   |
| 2.    | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 2.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                           | В течение года |
| 2.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | В течение года |
| 3.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
| 3.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и                                                | В течение года |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов.                                                                                                                                                                                                                                                       |                |

## 2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

| Спортсмены                     | Вид программы                       | Тема                                                                                                               | Ответственный за проведение мероприятия                      | Сроки проведения |
|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|
| Спортивно-оздоровительный этап | Веселые старты                      | «Честная игра»                                                                                                     | Тренер-преподаватель                                         | 1 раза в год     |
|                                | Теоретическое занятие               | «Ценности спорта. Честная игра»                                                                                    | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе        | 1 раз в год      |
|                                | Родительское собрание               | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                   | Тренер-преподаватель                                         | 1-2 раза в год   |
|                                | Семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год   |

### 3. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: Метод.рек.-М.:Изд-во ВНИИФК, 1989. – 17 с.
2. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. –М. –Л.: Искусство, 1964.
3. Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1975.-184 с.
4. Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991
5. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Особенности физической подготовки: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. - 34с.
6. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20с.
7. Венгерова Н.Н., Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: Уч.-метод.пособие. – СПб.:Изд-во СПбГАФК, 2000. – 46с.