

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

ст. тренер

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

Смирнова А.А.

«03» сентября 2018 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МБОУДО ДЮСШ

«Феникс»

Карамышева Т.А.

«03» сентября 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА И КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО спорту. аэробики  
(КФП - 3 г. об.)

Срок реализации 1 год.

Возраст обучающихся 6-17 лет.

Тренер- преподаватель:

Карамышева Т.А.

г. Артем

2018г.

### **Пояснительная записка**

Программа по спортивной акробатике для ДЮСШ имеет физкультурно -спортивную направленность и разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами с учетом основных положений и требований:

- ФЗ «Об образовании в РФ»
- ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13г. № 1008)
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13г. № 1125)
- Устава ДЮСШ.

В основу учебной программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, признана способствовать самоусовершенствованию, формированию здорового образа жизни, развитию физических и нравственных способностей, достижению результатов.

**Цель данной программы** - создание стойкого интереса к занятиям спортом, качественное повышение уровня подготовки воспитанников, углубленное обучение детей спортивной акробатике в доступной для них форме, используя современные образовательные технологии.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной, физической, хореографической, психологической, теоретической подготовке, возрастных критериев, контрольных требований по периодам и годам обучения.

Каждому виду спорта присущи свои особенности выполнения двигательного действия, обусловленные его целевой направленностью, влиянием условиями и правилами соревнований, которые определяют специфические требования.

В спортивной акробатике именно двигательная деятельность в решающей степени обуславливает содержание данной дисциплины.

Постоянное совершенствование технологии обучения и совершенствование техники соревновательных упражнений является одним из факторов достижения спортивных результатов.

**Основная цель** многолетней подготовки юных спортсменов по спортивной акробатике в ДЮСШ:

- воспитание и подготовка спортсменов высоких спортивных разрядов;

**Решаются следующие задачи:**

- содействие физическому развитию юных спортсменов, разносторонней подготовке, укреплению здоровья
- формирование здорового образа жизни, интереса к занятиям спортом, профилактика вредных привычек
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- воспитание патриотизма, дисциплины, морально-волевых качеств;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

**Актуальность программы** в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Новизна и педагогическая целесообразность.** Отличительная особенность данной программы заключается в изменении способов и позиции работы тренера-преподавателя в детском коллективе, когда содержание образования это нормальное становление ровеснических отношений в детском обществе, а знания и умения являются формой и материалом, способствующим становлению образовательных и общечеловеческих возможностей подрастающего поколения.

**Этап начальной подготовки 3 года обучения** — повышение уровня функциональной подготовленности, физической, технической, тактической подготовки, приобретение соревновательного опыта, спортивных результатов, требований типовой программы по спортивной акробатике, освоение основ инструкторской и судейской практики.

**На этапе начальной подготовки 3 года обучения для воспитанников по спортивной акробатике в качестве критериев используются следующие показатели:**

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объема тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по спортивной акробатике;
- освоение теоретического раздела программы по спортивной акробатике.

Учебно-тренировочные занятия по спортивной акробатике организуются в течение учебного года. Начало и окончание учебного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией спортивной школы. В каникулярное время для обеспечения круглогодичных соревнований и активного отдыха, учащихся отделения могут отдыхать в установленном порядке в спортивных, спортивно-оздоровительных лагерях с круглосуточным или с дневным пребыванием.

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Учебный материал программы по спортивной акробатике представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме того, представлены разделы, в которых раскрывается перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные нормативы по физической подготовке по годам обучения.

Указанные разделы программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности. Начиная с третьего года обучения в группах НП в условиях ДЮСШ задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных качеств. Процесс подготовки юных спортсменов приобретает формы и содержание, существенно отличающихся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышается роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.). Программа по спортивной акробатике включает нормативную и

методическую части и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

**Срок реализации программы:** 01.09.2018г. – 31.08.2019г.

**Возраст обучающихся с 6 лет по 17 лет.**

## **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

### **Общие требования к организации учебно-тренировочной работы**

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп (табл. 1) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива I юношеского спортивного разряда- 1 спортивного разряда, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

### **Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и спортивной тренировке**

**Таблица 1**

<b>Год обучения</b>	<b>Мин. возраст для зачисления (лет)</b>	<b>Мин. число учащихся в группе</b>	<b>Мак. число учащихся в группе</b>	<b>Макс. кол-во учебных часов в неделю</b>	<b>Требования по физической и спец. подготовке на начало уч. года</b>
<i>Группа НП</i>					
НП 3-й	6-16	12	20	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП

### **Соотношение средств технической и физической подготовки (%)**

**Таблица 2**

<b>Группы подготовки</b>	<b>виды подготовки</b>		
	<b>ТП</b>	<b>СФП</b>	<b>ОФП</b>
<i>Учебно-тренировочные группы</i>	<i>20-50</i>	<i>30</i>	<i>10-30</i>

### **Формами подведения итогов реализации учебной программы по спортивной акробатике являются:**

- учебно-тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях;
- педагогический контроль за выполнением программных требований по ОФП, СПФ, технико - практической подготовке (техника акробатических элементов, парно-групповая работа, хореографическая подготовка), теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике.

### **Основные показатели выполнения программных требований:**

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

**Результатами работы отделения по спортивной акробатике является:**

- выполнение учащимися программных требований;
- успешные выступления учащихся на соревнованиях;
- выполнение учащимися норм спортивных разрядов ЕВСК;

**Условия зачисления на отделение акробатики, переводы занимающихся на следующий год обучения, этапы многолетней спортивной подготовки.**

На этапе начальной подготовки зачисляются прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовки.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Разделы программы	НП-3 г.об.
1	Общая физическая подготовка	<b>96</b>
2	Специальная физическая подготовка:	<b>95</b>
	- хореография	40
3	Техническая подготовка	<b>125</b>
4	Теоретическая подготовка	<b>17</b>
5	Контрольные нормативы	<b>6</b>
6	Участие в соревнованиях по календарному плану	+
7	Инструкторская и судейская практика	-
8	Восстановительные мероприятия	<b>40</b>
9	Общее количество часов	<b>379</b>

**Общая физическая подготовка /ОФП/**

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

**МАТЕРИАЛ ОФП**

**Ходьба.** Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед, виды передвижений с отягощениями: переноска матов,

оборудования, партнера, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером в каждом конкретном случае).

**Беговые перемещения.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

**Строевые упражнения.** Ходьба строевым шагом в колонне и шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.

**Элементы легкой атлетики.** Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость - 20,25 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг. Кроссовый бег до 1 км.

**Плавание.** Проплавание произвольным способом 20-25 м без учета времени. Прыжки со стартовой тумбочки.

**Подвижные игры.** «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

### Специальная физическая подготовка /СФП/

**Специальная физическая подготовка (СФП)** в акробатике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение акробатических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

#### Материал СФП

**Упражнения на развитие способностей:** подтягивания из виса на руках, приседания с отягощением, прыжки на месте, комплексы ОРУ с дополнительными отягощениями, многоскоки, отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, поднимание ног до высокого угла на гимнастической стоянке, прыжки с отягощением, комплексы «круговой» тренировки.

**Упражнения на развитие гибкости:** комплексы упражнений на растягивание, сгибание и пригибание туловища с возрастающей амплитудой движения, наклоны ноги вместе, ноги врозь в положении «сидя», «стоя», высокие махи поочередно и попеременно правой и левой ногой в упоре стоя на коленях, в положении «стоя» у опоры, «лежа» на спине, животе, на боку, «бабочка», «лягушка» (лежа на животе), шпагат (левый, правый, прямой), полумост в положении «стоя на коленях», мост из положения «лежа» (на спине), мост из положения «стоя», комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника, активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями, упражнения на подвижность позвоночника, индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия.

**Упражнения на развитие ловкости:** упражнения в парах (прыжки, пролезания, перекачивания и т.д.), произвольное преодоление простых препятствий, упражнения с предметами (обручем, скакалкой, мячом, гимнастической палкой) жонглирование малыми предметами, преодоление полос препятствий, включая висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д., «челночный бег» (3X10 м; 4X5 м; 2X15 м), прохождение специальных полос препятствий, упражнения на усложненную координацию движений, равновесия на одной ноге с изменением заданной позы, метание малых мячей на точность (правой и левой рукой), прыжки по разметкам на точность приземления, прохождения усложненной полосы препятствий, развитие чувства пространства и чувства времени.

**Упражнения на развитие быстроты:** бег на месте в максимальном темпе, с

максимальной частотой движения, с максимальной скоростью, ускорения из разных исходных положений, стартовые ускорения (с высокого и низкого старта), повторный бег с максимальной скоростью с отягощением, эстафеты на короткие дистанции.

*Упражнения на формирование осанки:* на сосредоточение и расслабление, на выработку навыков концентрации внимания при фиксации заданной позы, на выработку навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц, на освоение устойчивых навыков контроля осанки в положении стоя, сидя, в движении.

*Упражнение для вестибулярного аппарата:* повороты на 360, 540, 720, прыжки на батуте: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360, упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре), темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка в спортивной акробатике включает в себя:

- парно-групповые упражнения по классификационной программе по следующим видам: женские пары, женские группы, мужские пары, смешанные пары, мужские группы;
- индивидуальные элементы (1 и 2 категория)
- прыжки на акробатической дорожке: переворот (на две ноги, на одну ногу, «арабский»), рондат, р-ф, р-ф-ф, р-с, переворот-р-ф, сальто вперед, маховое, маховое с поворотом, маховое на две.

### **Прыжки на батуте**

На современном этапе развития спорта как никогда отчетливо вырисовывается то обстоятельство, что в большом количестве его видов успех зависит от способности спортсмена правильно решать двигательные задачи. Можно с уверенностью сказать, что упражнения на батуте являются наиболее эффективным средством развития умения управлять своими движениями. Они представляют собой примерно то же, что упражнения со штангой для развития силы. Это вытекает из самой природы батута, где на исполнение упражнения отводится очень маленькие интервалы времени. Спортсмен вынужден решать их с быстротой, значительно превышающей ту, что имеет место в других движениях. Иными словами, на батуте спортсмен вынужден решать в единицу времени вдвое большее количество задач. Упражнения на батуте относятся к числу обеспечивающих перенос специальных навыков, позволяющих успешно совершенствовать способность управлять движениями.

### **Материал**

#### ***Прыжки на сетке***

Выполнение: общие требования к технике исполнения /синхронное отталкивание со взмахом рук - следить за осанкой.

Варианты: с поворотами на 90-180-360 градусов, сед и вставание, падение на спину и живот со вставанием, прыжки с продвижением и комбинации этих элементов.

#### ***Сальто вперед***

Выполнение: общие требования к технике исполнения.

Варианты: в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами, несколько в темп /без лишних прыжков/ 2-е сальто в поролоновую яму и т.д.

#### ***Сальто назад***

Выполнение: то же, что и в упражнении № 2

Варианты: все виды от простых до сложных с вращениями в продольной оси /возможно выполнение некоторых прыжков через резинку.

#### ***Фляк***

Выполнение: спортсмен выполняет толчок с ног, запрокидывается назад, встаёт на руки и затем снова на ноги.

### ***Темповое сальто (темп)***

Разучивать темповое сальто необходимо с места. Разница между темповым и группированным сальто состоит в том, что в темповом сальто группировка отсутствует и переворот корпуса назад производится сильным взмахом прямыми ненапряженными руками снизу вверх через голову до отказа (руки тянут за собой корпус) и одновременно сильным толчком ногами и броском головой назад. Темповое сальто имеет некоторое сходство с фляком, но с той разницей, что руки на пол не ставятся и прогиб в пояснице меньше, чем при фляке.

### **Хореографическая подготовка**

Хореография в спортивной акробатике - один из основных этапов подготовки юных спортсменов. Задача этой работы - обобщение изучаемого материала в целостную систему знаний и умений в многолетней подготовке спортсменов.

Хореографические упражнения выполняются под музыкальное сопровождение, и благодаря этому у акробатов воспитывается музыкальность и ритмичность, - качества, необходимые для выполнения упражнений высокой трудности. Хореографическая подготовка благодаря разнообразию средств и методов дает возможность развивать чувство ритма, гибкость, координацию движения, формировать правильную осанку и вырабатывать красивую походку, укреплять мышечно - суставной аппарат. В результате такой подготовки акробаты приобретают способность свободно и пластично управлять своими движениями.

Хореографические упражнения классифицируются на специальные упражнения для рук и ног (полуприседание; приседание; выставление ноги на носок; бросок ноги на 45°; круговое движение вытянутой ногой, касаясь носком пола, - ½ круга; медленное поднимание ноги на 90°; бросок ноги на 90°).

К технике упражнений для ног предъявляется такое требование, как выворотность. Под выворотностью понимается положение ног, при котором ступни, разведенные носками в стороны, направлены по линии плеч. Выворотность способствует более свободному движению ног, увеличивает амплитуду, площадь опоры и повышает устойчивость. Правила выворотности обязательны как для опорной, так и для работающей ноги, занимающей различные пространственные положения.

Специальные упражнения для ног вначале изучаются у опоры, а затем, по мере освоения движений, выполняются без опоры. Упражнения у опоры разучиваются стоя лицом, спиной или боком к опоре, держась соответственно двумя или одной рукой за специальный станок или рейку гимнастической стенки.

Задачи хореографической подготовки:

Совершенствование осанки.

Совершенствование полученных знаний у опоры (боком).

Развитие координации средствами хореографии.

Развитие и совершенствование двигательных навыков на середине.

К основным упражнениям хореографии относятся движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитием специальных физических качеств. К ним относятся равновесия, повороты, прыжки.

Все хореографические прыжки можно подразделить на определенные группы в зависимости от амплитуды, выполнения на месте, в продвижении, в повороте, прыжки с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на одну.

### **Группы хореографических прыжков и их применение в соответствии с современными требованиями классификационных программ.**

#### **Прыжки с двух ног на две**



**Прыжки по 1-й, 2-й, 3-й позициям.** Прыжки должны выполняться легко, пружинно, с сохранением исходной позиции ног, в выворотном положении. В полете ноги выпрямлены, носки чуть оттянуты, осанка прямая (не прогибаясь и не сгибаясь в тазобедренных суставах). Мышцы спины подтянуты.

**Прыжки со сменой позиций ног.** При выполнении данных прыжков положение ног фиксируется в исходной позиции, и лишь при приземлении ноги возвращаются в другую позицию (например, прыжки из 1-й позиции в 1-ю. В полетной фазе ноги фиксируются в и.п. и при приземлении соединяются вместе в I позицию).

**Прыжки, сгибая ноги вперед.** Возможно выполнение данных прыжков без наклона, с наклоном вперед, сгибая ноги вместе, одну выше другой. Выполняются на месте, с дополнительного наскока (небольшим махом одной и толчком другой прыжок на две).

**Прыжки, сгибая ноги назад.** Возможно выполнение с различным углом сгибания ног, с прямой осанкой, прогнувшись, «кольцом» двумя.

**Толчком двумя прыжок касаясь.** В полете одна нога отводится назад, другая сгибается. Осанка прямо, лопатки соединены, руки в стороны. Разновидности прыжка касаясь: касаясь «кольцом», касаясь с поворотом на 90, 180, 360°.

**Прыжок ноги врозь.** В полете ноги разводятся точно врозь, мышцы спины подтянуты, руки в стороны, вверх, в стороны кверху. Возможно выполнение прыжка, сгибая ноги, сохраняя «выворотность» в тазобедренных суставах, ноги врозь; ноги врозь, голень внутрь; согнув ноги, колени внутрь голень наружу; сгибая одну ногу; с поворотом.

**Прыжок толчком двумя в шпагат, правая или левая вперед,** выполняется разведением ног, правая (левая) вперед в шпагат. Обращается внимание на выворотное отведение ноги назад, прямое положение осанки. Возможно выполнение прыжка с поворотом на 90 и 180°, сгибая обе ноги, сгибая отведенную вперед или назад.

#### **Прыжки с двух ног на одну**

**Прыжок толчком двумя с приземлением на одну, другая согнута.** Во время полета ноги фиксированы вместе, приземление выполняется на одну, другая сгибается в требуемое положение (у щиколотки, у колена и т.п.).

**Прыжки толчком двумя о вертикальное равновесие нога вперед, в сторону, назад.** Прыжок выполняется с продвижением вперед с одновременным отведением в вертикальное равновесие ноги назад; в прыжке в сторону — ногу в сторону кверху; в прыжке назад - ногу вперед кверху. В полете фиксируется положение того или иного вертикального равновесия.

Прыжки, сгибая ноги вперед, назад, ноги врозь, касаясь и их разновидности можно выполнить, приземляясь на одну ногу. При различной трактовке прыжка техника выполнения не меняется. |

#### **Прыжки с одной ноги на две**

**Толчком одной и махом другой (прямой или согнутой) вперед, в сторону, назад с приземлением на две ноги** (выполняются на месте и с продвижением). Данные прыжки редко включаются в вольные упражнения как самостоятельные. Значительно чаще они встречаются в комбинациях на бревне. Однако как хорошее средство для развития прыгучести их часто применяют на уроках хореографии.

#### **Прыжки с одной ноги на другую**

По числу возможных вариантов и структурному разнообразию данная группа прыжков наиболее обширна. В разделе приводится вспомогательная классификация прыжков с одной ноги на другую и рассматриваются техника и методика обучения базовым элементам.

**Прыжки малые:** с одной на другую со сменой ног (прямых или со\* гнутых) впереди; со сменой ног (прямых или согнутых) сзади; с одной на другую, сгибая свободную у щиколотки, у колена. Прыжки данной группы можно выполнять на месте и с продвижением.

**Прыжки вверх - высокие:** со сменой ног впереди; со сменой ног сзади; перекидные прыжки.

**Прыжки далеко-высокие:** шагом, касаясь; сгибая и разгибая ногу в шпагат.

**Прыжок шагом.** Данный прыжок чаще других встречается в вольных упражнениях, а также на бревне и является профилирующим для освоения ряда разновидностей его. выполняется махом одной и толчком другой с продвижением вперед. В полете фиксируется положение шпагата. Приземление - на маховую ногу. Во время толчка выполняется полунаклон вперед, в полете осанка удерживается прямо. Руки находятся в различных позициях, разноименно. Голова вперед кверху.

**Прыжок в аттетюде.** Движение идентично прыжку шагом, но сзади нога сгибается в положение аттетюда.

**Прыжок шагом «кольцом».** Сзади нога сгибается с наклоном назад (с сильным прогибом в грудном и поясничном отделах позвоночника).

**Прыжок шагом в сторону.** Выполняется махом одной в сторону, в полете фиксируется положение ноги врозь. В отличие от основной формы прыжка данное упражнение выполняется с меньшим продвижением вперед, с более стопорящей постановкой стопы в момент толчка. На последнем шаге разбега ступня ставится а выворотное положение и туловище разворачивается в сторону толчковой ноги.

**Прыжок шагом назад.** Выполняется толчком одной и махом другой назад с продвижением назад. В полете фиксируется положение шпагата.

**Прыжок шагом с поворотом направо (налево).** Толчком одной и махом другой ноги выполняется основной прыжок шагом, затем в фазе полета осуществляется поворот направо или налево.

**Прыжок шагом с поворотом кругом.** Движение аналогично предыдущему прыжку, но с поворотом на 180°.

**Прыжок касаясь.** Выполняется толчком одной и махом другой, согнутой в колене. Техника выполнения и методика обучения такие же, как при прыжке шагом. Наиболее распространенная форма прыжка касаясь - **прыжок касаясь «кольцом».**

**Прыжок шагом сгибая, и разгибая ногу.** По структуре состоит из двух прыжков: касаясь и шагом. В полете согнутая нога разгибается до положения шпагата. Разгибание ноги должно быть от колена, бедро не опускается. К разновидностям прыжка относятся: прыжок шагом, сгибая и разгибая ногу кольцом, в сторону, с поворотом на 90,180°.

**Прыжок со сменой ног впереди.** Выполняется толчком одной и махом другой вперед, в фазе полета происходит смена ног, приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка с согнутыми, прямыми ногами, сгибая и разгибая ногу (поочередно обе ноги); с прямой осанкой, с наклоном вперед; с места, с разбега, с продвижением вперед, назад; с поворотом на 90,180,360° и более.

**Прыжок со сменой ног сзади.** Толчком одной и махом другой назад выполняется смена ног (в фазе полета), и приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка с прямыми, согнутыми ногами, кольцом одной, поочередно двумя, на месте, с продвижением вперед, назад, с места, с разбега, с поворотом на 90,180,360°.

**Перекидной прыжок.** Обязательное условие выполнения данного прыжка - это поворот в фазе полета на 180°.

**Разноименный перекидной прыжок.** Выполняется толчком левой и махом правой вперед с последующим поворотом туловища кругом и отведением левой ноги назад. При выполнении перекидного прыжка обращается внимание на вертикальный вылет (вверх), а не вперед кверху. Для этого на последних шагах разбега с полунаклоном назад ступня ставится с носка впереди туловища. Выполняется стопорящее движение. Руки открыты в стороны. Полуприсед на толчковой ноге выполняется, не расслабляя мышцы ног. В фазе отталкивания выполняется активный взмах ногой вперед через I позицию. Одновременно, руки, опережая мах ногой, выполняют взмах, опускаясь в стороны книзу, и активным (быстрым) движением поднимаются вверх. В фазе полета четким движением выполняется

поворот туловища точно на 180°. Смена положения ног рядом, не касаясь друг друга, толчковая нога отводится назад маховая - опускается вперед. Приземление на маховую ногу мягким опусканием с носка на всю ступню в полуприсед.

**Перекидной прыжок в шпагат.** Поворот плеч должен быть более ранним, чем при выполнении основной формы прыжка, мах свободной ногой выполняется не на 90, а на 45-50° коротким, быстрым движением. Более ранний поворот туловища и короткий мах свободной ногой помогает достичь разведения ног в шпагат или в положение, близкое к шпагату во второй части фазы полета.

**Перекидной прыжок «кольцом».** Основные действия те же. Важно обращать внимание на вертикальный вылет, что достигается «стопорящей» работой в фазе толчка, а также четким поворотом туловища, облегчающим мах ногой в «кольцо».

На базе разноименного перекидного прыжка возможно выполнение перекидного прыжка, сгибая и разгибая толчковую, сгибая и разгибая маховую ногу, с поворотом на 180,360°.

**Одноименный перекидной прыжок.** Поворот в фазе полета осуществляется в сторону маховой ноги, то есть при махе правой вперед направо. Техника выполнения сходна с аналогичными разноименными перекидными прыжками. На базе основной формы выполняются разновидности: одноименный перекидной прыжок «кольцом», в шпагат и др.

#### **Прыжки с одной ноги на ту же ногу**

По числу возможных вариантов прыжки с одной ноги на ту же ногу не уступают прыжкам с одной ноги на другую. Первые можно разделить на следующие подгруппы: прыжки толчком одной и махом другой в любом направлении; прыжки с промахом ноги; подбивные прыжки.

**Открытый прыжок** выполняется толчком одной и махом другой назад, приземление - на толчковую ногу. Прыжок следует выполнять на большой высоте, с разведением ног на 150-160°. Он часто применяется как самостоятельный в вольных упражнениях и в комбинациях на бревне. В зависимости от расположения звеньев тела в пространстве прыжок может приобретать различную форму и эмоциональную окраску (например, открытый прыжок «кольцом», в атлетюде, с поворотом).

**Прыжок толчком одной и махом другой вперед** (приземление -на толчковую). Толчок должен выполняться вертикально вверх, одновременно выполняется мах свободной ногой вперед. В основной форме редко на толчковую ногу), так же, как и предыдущее движение, чаще является подготовительным для освоения более сложных прыжков и выполняется с широким разведением ног, с полунаклоном в сторону толчковой ноги.

**Прыжок «кольцом» толчком одной и махом другой вперед** (с приземлением на толчковую). Выполнение прыжка требует известной технической и физической подготовленности. По форме движение в фазе полета напоминает прыжок шагом «кольцом», однако техника выполнения значительно отличается. Если в прыжке шагом «кольцом» полет выполняется вперед кверху, то в данном прыжке - вверх, что достигается «стопорящей» работой в момент толчка. Положение «кольца» достигается максимальным наклоном назад, прогибом в грудном и поясничном отделах позвоночника, а не махом ноги назад, как в прыжке шагом «кольцом».

**Прыжок толчком одной и махом другой вперед (назад) с поворотом кругом.** Базой для освоения данных прыжков является поворот кругом махом ноги вперед (назад). Поворот туловища выполняется в конце махового движения, в высшей точке вылета. Возможны различные модификации: с фиксацией равновесия в момент приземления, касаясь (сгибая толчковую) во второй части вылета, касаясь «кольцом» и др.

**Подбивные прыжки.** Подбивной прыжок выполняется махом ноги вперед, в сторону, назад. Технической основой является вертикальный вылет, подбив осуществляется подтягиванием толчковой ноги к маховой. Малые прыжки выполняются на небольшой высоте, с подбивом под углом 45°, а большие - с подбивом под углом больше 45°, с

прямыми ногами; с согнутыми; одной прямой, другой согнутой; с широким разведением ног после подбива; с двойным ударом в фазе полета.

**Прыжок толчком одной, махом другой вперед и назад.** На взлете с небольшим продвижением вперед выполняется мах ноги вперед, в наивысшей точке взлета нога отводится назад с небольшим разворотом нижней части туловища в сторону маховой ноги, плечи не разворачиваются. Работа рук - разноименная: при махе правой вперед левую руку вперед, при отведении правой назад правую руку вперед. В такой форме выполнения прыжок редко применяется, однако является подготовительным для освоения более сложных, эффектных прыжков: выполнение предыдущего упражнения в шпагат; «кольцом», которым завершается мах ноги назад; с согнутыми ногами; сгибая-разгибая толчковую или маховую; с поворотом кругом, сгибая толчковую, перепрыгивая через маховую ногу. Освоение данных прыжков возможно лишь при хорошей физической подготовленности.

### Темы теоретической подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	НП-3 год об.
1	Развитие акробатики в России	2
2	Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные средства	4
3	Планирование спортивной тренировки	2
4	Психологическая подготовка к соревнованиям различного уровня	4
5	Правила соревнований, их организация и проведение	3
6	Врачебный контроль, массаж	2
	<b>Итого часов</b>	<b>17</b>

### Воспитательная работа.

#### Главные воспитательные факторы в воспитательной работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочного процесса;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

#### В воспитательной работе следует использовать следующие формы:

- внедрение форм поощрения за успехи подопечных, как в спортивной, так постоянный контроль воспитательной работы в группах;
- активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям (конкретными поручениями и контролем их выполнения);

- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставок, дискотеки, встреча с интересными людьми, болельщиками, просмотр кинофильмов, чтение книг знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологическую подготовленность спортсмена.

### **Психологическая подготовка к соревнованиям.**

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена характеризующая уверенностью в своих силах, стремление к обязательной победе оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциям и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психологической готовности к выступлению регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирование условий основных соревнований сезона, уменьшение действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

В специальной психологической подготовке к конкретному соревнованию используется общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы применяются методы саморегуляции для настройки на предстоящее выступление и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

### **Средства восстановления.**

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы:

- педагогические (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.),

- психологические (аутогенная тренировка, психопрофилактика, психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций). Применение данных средств позволяет снизить уровень напряжения и уменьшит психическое утомление.

- медико-биологические (рациональное питание, витаминизация, массаж и его разновидности, бассейн).

### **Инструкторская и судейская практика.**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки и осуществляется с целью получение учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующей привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведение занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практических работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря самостоятельного судейства.

Учащиеся группы НП 3 года обучения являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки 1,2 г.об..

### **Ожидаемый результат**

- популяризация спортивной акробатики в городе и крае;
- увеличение количества воспитанников;
- укрепление здоровья воспитанников, повышение уровня общей физической подготовки; повышение уровня специальной подготовки спортсменов;
- увеличение количества спортсменов, участвующих в соревнованиях различного уровня в составах сборных команд города и края;
- выполнение разрядных нормативов с 1 юн.р. по 2 сп.р..

**для группы начальной подготовки (9 ч.)**

Месяцы		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8
Задачи подготовки		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8
<b>Общий объем работы за год</b>	<b>379</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>33</b>	<b>39</b>	<b>10</b>
Технико-практическая подготовка (час)	129	13	13	13	13	13	10	13	13	12	12	4
Общая физическая подготовка (час)	112	12	12	12	12	8	11	12	12	8	10	3
Специальная физическая подготовка (час)	115	12	12	12	12	8	11	12	12	9	12	3
Теоретическая подготовка (час)	17	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	-
Психологическая подготовка (час)	По индивидуальному плану											
Контрольно-переводные испытания (час)	6	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	-
Соревновательная деятельность	По календарному плану											
Судейская практика (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинское обследование	Два раза в год											