

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.



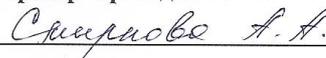
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА И КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО спорт. акробатике
(УГП - 2 г. об.)

Срок реализации 1 год.

Возраст обучающихся 6-18 лет.

Тренер-преподаватель:



г. Артем

2018г.

Введение

Эффективность занятий спортивной акробатикой.

Здоровье ребенка – тема, которая волнует всех родителей. Чтобы ребенок вырос здоровым, его нужно с детских лет развивать как интеллектуально, так и физически. Очень важно правильно выбрать спортивную секцию. Для создания фундамента здорового образа жизни прекрасно подойдет спортивная акробатика.

Этот вид спорта развивает все системы организма, силу, ловкость, гибкость тела, координацию движения, быстроту мышления и многое другое. Всем родителям без исключения хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным, смелым и умным. Именно поэтому акробатика должна занимать прочное место в режиме дня ребёнка. Акробатика может помочь в уменьшении заболеваемости как прямо, так и косвенно. Увеличенные энергетические траты, которые сопровождают регулярные занятия ребенка акробатикой, требуют более эффективного функционирования множества систем, контроля массы тела, уменьшения риска развития некоторых болезней, уменьшения смертности и улучшения качества жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды. Это очень важно, поскольку детский возраст характеризуется высокой чувствительностью к неблагоприятному воздействию окружающей среды. Акробатика хорошо развивает двигательную функцию тела, что оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращения мышц стимулируют кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают её тонус. Это, в свою очередь, является важным фактором стойкого повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребёнка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. Отсюда вывод: при помощи движений ребёнок познаёт окружающий мир (пространственные отношения, форму предметов, размер и другие свойства).

Физические упражнения, которые в дальнейшем стали называться акробатическими, возникли в глубокой древности. Название «акробат» произошло от греческого слова «акробатес», что в переводе означает «подымающийся вверх», «подымающийся ввысь». От этого слова в дальнейшем образовалось понятие «акробатика». В наше время слова «акробатика», «акробат» зачастую употребляют в общем смысле, чтобы подчеркнуть высокую степень проявления ловкости и смелости.

Быстрое развитие акробатики и широкое её использование представителями других видов спорта объясняются следующим: акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, необходимых в быту, спорте и трудовой деятельности; акробатические упражнения необычны и зрелищны.

Координация, скорость, гибкость, выносливость – именно эти качества развивает акробатика. Но это не просто спорт, а – хорошая возможность научиться двигаться и владеть своим телом. Акробатика для детей и взрослых – это эффективный метод воспитания и совершенствования не только физических, но и морально-волевых качеств. Новизна и разнообразие упражнений гарантируют высокую заинтересованность занимающихся. Навыки, полученные на занятиях акробатикой, отличаются большой пластичностью и могут быть использованы в самых неожиданных спортивных и жизненных ситуациях. Разнообразие видов (прыжковая, парная, групповая) позволяет заниматься юношам и девушкам с различными физическими данными.

Как известно, дети не боятся кувыркаться, прыгать с высоты, стоять на голове и даже на ушах, у них нет чувства страха. Поэтому, очень важно ещё в раннем возрасте не вселить страх перед занятиями акробатикой и гимнастикой, не разрушить веру в своё тело, а помочь его укрепить и ещё больше развить.

Возраст 5-6 лет – это дошкольный период, когда гармоничное физическое развитие

становится очень важным для подготовки к учебным нагрузкам. Спортивные занятия способствуют психомоторному, умственному и эмоциональному развитию детей-дошкольников. Занятия проходят в группах под руководством тренера, дети выполняют многие гимнастические элементы, такие как кувырки, сальто, стойки и получают от этого огромное удовольствие и удовлетворение. Занятия значительно улучшают все физические и функциональные показатели ребёнка.

Возраст 7-18 лет - кто продолжает свое обучение в акробатике, а кто только начинает. И никогда не поздно начать заниматься этим прекрасным видом спорта! Улучшить свою растяжку, физические показатели, осанку, координированность, навыки самостраховки и нормализации веса. Не случайно в словаре слово «акробат» объясняется не только, как человек, занимающийся акробатикой, но и просто как ловкий, быстрый человек.

В процессе овладения техникой акробатических упражнений развивается вестибулярный аппарат, совершенствуется координационная способность и другие качества. При систематических занятиях акробатикой происходит укрепление суставно-связочного аппарата. Акробатические упражнения содействуют также совершенствованию способности ориентироваться в пространстве как в безопорном, так и в необычном положении тела – вниз головой (стойки). Занимаясь акробатикой, повышается стрессоустойчивость, сопротивляемость жизненным трудностям, развивается упорство в достижении поставленных целей, закаляется характер и сила воли. Акробатика формирует у ребенка базу, своеобразный фундамент, на котором в последующие годы будет основываться личностное развитие, что в свою очередь определяет успешность человека в жизни. В отдельных видах спорта: прыжках в воду, легкой атлетике, борьбе, футболе, волейболе, в лыжном спорте, танцах и др. – применение акробатических упражнений помогает спортивному совершенствованию.

Существует очень много различных акробатических упражнений. Большинство из них требует высокого уровня общего физического развития человека. Акробатические упражнения эмоциональны и с большим интересом смотрятся зрителем. Вследствие этого они широко используются на всевозможных показательных выступлениях, парадах, праздниках, шоу-программах и являются одним из важных средств пропаганды физической культуры.

Важность акробатических упражнений для формирования физической культуры давно доказано: средства акробатики являются базовыми для овладения техникой различных видов спорта. Важной особенностью акробатических упражнений является то, что их подбор и дозировка могут сделать доступными занятия физической культурой детей различного уровня подготовленности. Другой положительной характеристикой акробатики является то, что для занятий достаточно самых простых условий. Абсолютное большинство акробатических упражнений связано с тонкой координацией движений и дефицитом времени. Многие акробатические упражнения связаны с повышенным темпом действий, необходимостью часто и быстро переходить от динамических упражнений к статическим. Критерием эффективности деятельности акробата выступают не количественные показатели (метры, килограммы, секунды), а качественные – легкость, непринужденность, красота. Достижение спортивного мастерства в акробатике основано на высоком развитии всех физических качеств спортсмена. Деятельность акробата связана со строго дифференцированными пространственными, временными и силовыми параметрами действий. Тренировка спортсменов направлена на воспитание, обучение, спортивное совершенствование, повышение функциональных возможностей занимающихся и на достижение высокого спортивного мастерства в избранном виде спорта. Учебно-тренировочный процесс в акробатике направлен, прежде всего, на физическое воспитание занимающихся. Однако физическое воспитание следует понимать в широком смысле слова. На тренировках осуществляется идеологическое воспитание, которое

проявляется в форме беседы. Преподаватели интересуются взглядами спортсменов, их поведением в быту, в обществе, комментируют некоторые события и явления жизни. С идеологическим воспитанием неразрывно связано воспитание морально-этическое. Это достигается путем личного примера тренера, и в данном случае играет решающую роль. Также тренер-преподаватель указывает ученикам на неправильные, неблагоприятные моральные поступки, допускаемые ими или окружающими их людьми, разбирает поступки отдельных спортсменов. Воспитание - процесс коллективный. Во время занятий акробатикой не только преподаватель влияет на своих учеников, но и ученики оказывают влияние друг на друга. Также воспитывается сознательная дисциплина. Это достигается построением группы в начале и конце тренировки, постановка задачи и анализ занятия в конце, сообщение о недостатках в поведении и поощрение лучших спортсменов. Серьезное внимание уделяется эстетическому воспитанию, которое неразрывно связано с этическим. У занимающихся каждое занятие воспитывается понимание чувства красивого в поведении, поступках, внешнем виде. Культура движений, точность заданных положений, строгость линий, легкость выполнения упражнений - все это способствует эстетическому воспитанию. Также эстетическому воспитанию способствует участие акробатов в показательных выступлениях, концертах художественной самодеятельности, соревнованиях. Таким образом, на занятиях по акробатике занимающиеся воспитываются всесторонне. Различные стороны воспитания невозможно строго разграничить – они тесно взаимосвязаны. Процесс обучения и тренировки строится так, чтобы обучение было воспитывающим, а воспитание – всесторонним.

Подводя итог можно сказать, что занятия акробатикой, способствуя формированию основных двигательных навыков и совершенствованию физических и морально-волевых качеств ребенка, играют большую роль в деле воспитания сильных, здоровых, смелых и умных детей.

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.

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.

Учебно-тренировочный этап — 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.

Основные задачи этапа:

- Совершенствование соревновательных программ;
- Изучение новых элементов и соединений;
- Участие в соревнованиях;
- Освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- Выполнение норматива классификационной программы с 1 юн. по 1 сп. разряды;
- Выполнение нормативов переводных испытаний по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы;
- Привлечение детей к самостоятельному проведению занятий, в том числе с младшими воспитанниками.

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.

На учебно-тренировочном этапе подготовки спортсменов 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 и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика учащихся.

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 второго года обучения в учебно-тренировочных группах 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.

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.

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 1 сп.р..

По окончании освоения программы акробаты должны:

Знать:

- Историю развития спортивной акробатики в городе, крае, России;
- Основы гигиенических требований при занятиях спортивной акробатикой;
- Технику безопасности при занятиях спортивной акробатикой.
- Правила соревнований и судейства, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов;

Уметь:

- Составлять и проводить тренировочное занятие в группах начальной подготовки;
- Правильно показать акробатические упражнения;
- Охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости;
- Вести дневники самоконтроля и самоанализа;
- Оказывать помощь в страховке;
- Заполнять оценочный лист программы (описание);
- Судить школьные соревнования

Срок реализации программы: 1 год (с сентября по август)

Контингент занимающихся: девочки и мальчики 6-18 лет

Место проведения: зал спортивной акробатики по адресу ул. Фрунзе, д. 101

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты, батут, страховочные маты,

балон, тренажеры, обручи, мячи, скакалки, стоялки, гантели, утяжелители.

Режим занятий: понедельник, вторник, четверг: 17-30 – 19-45,
суббота: 15-00 – 17-15

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 спортивного разряда, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

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

Год обучения	Мин. возраст для зачисления (лет)	Мин. число учащихся в группе	Мак. число учащихся в группе	Макс. кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической и спец. подготовке на начало уч. года
<i>Учебно-тренировочные группы</i>					
2-й	6-18	8	30	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП

Соотношение средств технической и физической подготовки (%)

Группы подготовки	виды подготовки		
	ТП	СФП	ОФП
<i>Учебно-тренировочные группы</i>	<i>40-50</i>	<i>20-30</i>	<i>10-20</i>

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;
- получение учащимися званий инструктора по спорту и судьи по спорту.

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

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовки.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

У Ч Е Б Н О – Т Е М А Т И Ч Е С К И Й П Л А Н

№ п/п	Разделы программы	Учебно- тренировочная группа 2 год
1	Общая физическая подготовка	68
2	Специальная физическая подготовка	168
3	Хореография	50
4	Техническая подготовка	196
5	Тактическая подготовка	-
6	Теоретическая подготовка	16
7	Контрольные нормативы	6
8	Участие в соревнованиях по календарному плану	+
9	Инструкторская и судейская практика	6
10	Общее количество часов	510

Общая физическая подготовка /ОФП/

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся спортивной акробатикой. С помощью средств общей физической подготовки спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

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 1-1,5 км.

Плавание. Проплывание 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 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 и автокамере: 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

Базовые акробатические элементы. В массовой акробатике и начальном этапе занятий используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на три основные группы: одиночные (индивидуальные), парные и групповые. В группу одиночных упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, передне-задней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются *подгруппы упражнений статического и динамического характера.*

К подгруппе статических упражнений относятся:

— *мосты и шпагаты* — наиболее простые с точки зрения биомеханических условий сохранения равновесия, т.к. в них используется большая площадь опоры и относительно низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах;

— *стойки* — упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного занимающегося;

— *равновесия* — относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость;

— *упоры* - определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоком, над опорой, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом).

Для упражнений динамического характера, которые могут выполняться на месте или в движении, главной характерной особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении и с обусловленным количественным выражением его: вперед, назад и в сторону, полуоборотом и полным вращением, с отталкиванием и без отталкивания руками, а также с сохранением заданной позы или изменением ее. **К ним относятся:**

— *перекаты и кувырки* — вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;

— *полуперевороты* — движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полупереворот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет);

— *перевороты* - наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой; различаются по скорости вращения (быстро или медленно), способу выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент) - переворот на две ноги, на одну ногу, «арабский», рондат, р-ф, р-ф-ф, р-с, р-ф-с, р-т, р-б, переворот-р-ф;

— *сальто* — базовый вид акробатических прыжков со сложной технической структурой, предусматривающей полное вращение в безопорном положении через голову; разновидности сальто определяются направлением вращения (вперед, назад, в сторону), положением акробата в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись, в полугруппировке), а также объединением с поворотами и количеством вращений - сальто вперед, маховое, маховое с поворотом, маховое на две.

Вторая группа элементов — *парные упражнения* — предполагают взаимодействия двух акробатов. Парные упражнения могут быть женскими, мужскими и смешанными (девочка, мальчик). По содержанию и характеру это — балансовые и вольтижные (темп, броски) упражнения.

Среди упражнений в балансировании различаются:

— *входы и наскоки* — важные, хотя и вспомогательные, движения, позволяющие верхнему партнеру принять исходное положение на какой-либо части тела нижнего для начала основного упражнения; в зависимости от способа принятия исходного положения и фиксируемой позы действия обоих партнеров в разные моменты приобретают главенствующую роль или выполняют сопутствующую функцию, но всегда в четкой согласованности друг с другом. Сами же входы и наскоки осуществляются силой, прыжком, броском — с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего — совпадающей и не совпадающей;

— *поддержки* — выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) — с устойчивой фиксацией позы. Сложность поддержек зависит от построенной фигуры, определяющей взаимное расположение звеньев тела и проекцию центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину усилий нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство, устойчивость опоры верхнего и нижнего — в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему;

— *упоры, стойки, равновесия* — общие характеристики которых даны при описании первой группы упражнений, кроме того, имеют сходство с поддержками; но они, как правило, более сложны и более разнообразны как по форме фиксируемых поз, так и по способам прихода в требуемую позу и фиксации ее. Они выполняются толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе и т. п.;

— *взаимные перемещения партнеров* - необходимы для смены элементов в композиции. Они могут быть последовательными или одновременными; при смене позы верхнего нижний может свою позу не менять или действия их могут быть противоположны; темп взаимных перемещений может совпадать или специально варьироваться «независимо»; характер работы также бывает весьма разнообразным: преодолевающий силовой или

рывковый, уступающий и статический — причем в самых разных сочетаниях. Естественно, для выполнения перемещений и взаимных их сочетаний партнеры должны иметь высокий уровень физической подготовленности и координационных способностей, реализованных в специальной технике выполнения.

Вольтижные упражнения представляют собой действия, связанные с бросками и ловлей партнера. Требования к физической и двигательной подготовленности занимающихся здесь наиболее высокие по сравнению с другими видами упражнений. Возрастают значительно и требования к согласованности действий при отталкиваниях, балансировке в позах, фиксируемых после полетов, от каждого из партнеров требуется безукоризненное владение своими действиями и чуткое реагирование на действия партнера, при этом если верхний обеспечивает безопасность четкостью своих действий, то нижний, кроме этого, еще и страхует верхнего и, в определенной мере, себя во время ловли партнера, обладающего немалым количеством движения.

Основными видами вольтижных упражнений являются подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто. Все они выполняются с применением разных способов отталкиваний (и нижним и верхним), приходов в требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности.

Третья группа базовых упражнений — упражнения групповые. Они выполняются женскими тройками, мужскими четверками и включают элементы балансового и вольтижного характера. Групповые упражнения, как правило, состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов» — создает впечатление динамичности действия, позволяет строить фигуры различной сложности и выразительности. С точки зрения необходимости внедрения таких упражнений в широкие массы занимающихся весьма важными оказываются следующие особенности:

- 1) возможность участия различных по подготовленности, возрасту и полу акробатов с соответствующим разделением двигательных ролей;
- 2) построение пирамиды как управляемый процесс, облегчающийся оговоренными сигналами и командами руководителя, а также музыкальным сопровождением;
- 3) широкий диапазон трудности и сложности пирамид, определяющий возможность различного по количеству участия в них занимающихся и доступность их детям дошкольного и школьного возрастов, молодежи и квалифицированным спортсменам;
- 4) достаточно высокая эффективность как средства общефизической подготовки и формирования должной мотивации к регулярным занятиям;
- 5) возможность художественного оформления, выразительности и зрелищности как средства воспитания эстетических вкусов и творчества.

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 (темн)

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, - 1/2 круга; медленное поднятие 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 вверх; в прыжке назад - ногу вперед вверх. 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 вверх.

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 сверху. 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	Учебно-тренировочная группа 2 год
1	Акробатика как вид спорта, история развития. Терминология.	2
2	Врачебный контроль, самоконтроль, личная гигиена.	2
3	Правила поведения на занятиях.	3

4	Психологическая подготовка к соревнованиям различного уровня.	3
5	Правила соревнований, их организация и проведение.	4
6	Планирование спортивной тренировки.	2
	Итого часов	16

1. Акробатика как вид спорта. История развития. Терминология.

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физическом развитии и физическом воспитании. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России. Международные спортивные встречи Российских акробатов. Обзор периодической печати по вопросам развития и состояния акробатики в городе, области, округе, стране.

Терминология акробатических упражнений. Определение основных терминов во всех видах акробатики (парно-групповые упражнения, акробатическая дорожка, батут).

2. Врачебный контроль, самоконтроль, личная гигиена.

Здоровый образ жизни. Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой. Гигиена питания. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Нормы их потребления для занимающихся акробатикой. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на организм занимающихся. Основные сведения о строении внутренних органов. Влияние занятий акробатическими упражнениями на работу внутренних органов.

3. Правила поведения на занятиях.

Правила поведения на занятиях, самостраховка при выполнении элементов, дисциплина на занятиях, до и после. Самоконтроль при занятиях акробатикой. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: сон, самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

4. Психологическая подготовка к соревнованиям различного уровня.

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний. Успешность и стабильность выступлений, адаптация к экстремальным соревновательным условиям. Общая и специальная психологическая подготовка.

5. Правила соревнований, их организация и проведение.

Правила соревнований, программа соревнований. Допуск участников. Права и обязанности участников соревнований. Организация соревнований и руководство. Место проведения соревнований. Структура и характеристика упражнений. Специальные требования к упражнениям.

6. Планирование спортивной тренировки.

Планирование спортивной тренировки. Основные формы документов спортивной тренировки. Планирование контрольных упражнений и нормативов по физической и технической подготовке.

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.

№ п/п	Наименование соревнований	Сроки проведения	Место проведения
1	Чемпионат и первенство Дальнего Востока и Сибири	январь, февраль	по назначению
2	Чемпионат и первенство России	март	по назначению
3	Открытое первенство Артемовского городского округа памяти Агафонова А.Ф.	март	г. Артем
4	Открытое первенство г. Хабаровска по спортивной акробатике	март, май	г. Хабаровск
5	Лично- командные краевые соревнования Приморского края	апрель	г. Артем
6	Первенство Приморского края среди юниоров	апрель	г. Артем
7	Всероссийский турнир по спортивной акробатике	апрель, май	по назначению
8	Первенство ДЮСШ «Феникс»	май	г. Артем
9	Большой приз «Дальнего Востока»	май	по назначению
10	Чемпионат Приморского края	октябрь, ноябрь	г. Артем
11	Д.В. фестиваль «Амурский бумеранг» по сложно - координационным видам спорта	октябрь	г. Хабаровск
12	Первенство Хабаровского края среди школьников	ноябрь, декабрь	по назначению
13	Первенство ДЮСШ «Феникс»	декабрь	г. Артем

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 получения учащимися звания юный спортивный судья и последующего 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 проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря самостоятельного судейства.

Учащиеся учебно-тренировочной группы являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки. Наряду с хорошим показом акробатических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, и т. д., должны хорошо знать правила соревнований по спортивной акробатике и, постоянно участвуя в судействе, выполнять необходимые требования для присвоения звания юный спортивный судья.

МЕТОДИКА

тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает: 1) бег 30 м. со старта; 2) непрерывный бег в течение 5 мин.; 3) челночный бег 3x10 м.; 4) 10-секундный бег на месте с максимальной частотой движений; 5) прыжок в длину с места; 6) прыжок вверх с места; 7) прыжки с «прибавками»; 8) подтягивание из вися на руках; 9) бросок набивного мяча; 10) выкрут с палкой; 11) наклон вперед.

Организация и проведение тестирования.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮСШ, СДЮШОР в установленные сроки (сентябрь, май ежегодно). Результаты тестирования вносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

- Бег 30 м. с высокого старта, с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.

- Непрерывный бег 5 мин., м. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

- Челночный бег 3x10 м., с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения

задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

- Бег на месте в максимальном темпе; учитывают количество беговых шагов в течение 10 сек. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м. натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины и умножается на 2.

- Прыжок в длину с места, см. – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

- Прыжок вверх, см. – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

- Прыжки с «прибавками», количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых спортсмену предстоит производить «прибавки». На расстоянии $\frac{1}{4}$ величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии $\frac{3}{4}$ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

- Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- Бросок набивного мяча весом 2 кг. вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

- Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см. (или наклеена сантиметровая лента). Из положения, стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

- Наклон вперед, см. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше – со знаком - . Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Оценка результатов тестирования.

В таблице 1 дан перечень видов спорта с указанием обязательных (++) и

дополнительных (+) упражнений для тестирования. В зачет спортсменам идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов. В качестве последних могут быть использованы любые другие из числа приведенных в программе упражнений.

ПЕРЕЧЕНЬ
видов спорта и упражнений для тестирования
показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Виды спорта	Бег 30 м.	Непрерывный бег 5 мин.	Бег на месте 10 сек.	Челночный бег 3x10 м.	Прыжки			Подтягивание на руках	Бросок мяча
					в длину	вверх	с прибавками		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Акробатика, прыжки на батуте, черлидинг	++	+	++	++	+	++	++	++	+

Нормативы оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей в приложении.

Учебный план-график распределения учебных часов
для учебно-тренировочной группы (12 ч.)

Месяцы		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Задачи подготовки		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Общий объем работы за год	510	51	54	48	54	39	45	51	54	45	51	-	18
Технико-практическая подготовка (час)	246	27	24	24	27	15	21	27	24	22	27	-	8
Общая физическая подготовка (час)	68	6	10	6	9	6	6	6	8	3	6	-	2
Специальная физическая подготовка (час)	168	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	-	8
Теоретическая подготовка (час)	16	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-
Психологическая подготовка (час)	По индивидуальному плану												
Контрольно-переводные испытания (час)	6	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	-	-
Соревновательная деятельность	По календарному плану												
Судейская практика (час)	6	-	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-
Медицинское обследование	Два раза в год												

Методический материал.

1. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 330 с.
2. Гимнастика: Учеб.для вузов /Под ред.М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. -М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с. -28,0 печ.л.- (Вышш. проф.образование).
3. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200с.
5. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.
7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 печ.л.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
9. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с. : ил..
10. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы
1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG - European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
3. Министерство спорта РФ– www.minstm.gov.ru
4. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России www.sportgymrus.ru
5. Официальный сайт федерации художественной гимнастики России – www.vfrg.ru/
6. Официальный сайт федерации прыжков на батуте России – www.trampoline.ru/
7. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России – www.acrobaticarussia.ru/, www.acro.ru/
8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
11. ФГБОУ ВПО "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта.

