Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Феникс»
Артемовского городского округа

ПРИНЯТА
На педсовете
МБОУДО "ДЮСШ «Феникс»
Протокол №5 от «26» 08 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом и.о. директора МБОУДО
ДЮСШ «Феникс»
_____ Т.А. Карамышева
«26» 08 2019г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

Разработчики программы:
Заместитель директора по УВР Карамышева Т.А.
Старший тренер-преподаватель Смирнова А.А.

Срок реализации программы: 8 лет
Возраст обучающихся: с 7 до 18 лет

Артем
2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Базовый уровень сложности обучения
2.1 Учебный план по образовательной программе базового уровня обучения
2.2 Методическая часть
3. Углубленный уровень обучения
3.1 Учебный план по образовательной программе углубленного уровня обучения
4. Методическая часть
5. Психологическая подготовка
6. Воспитательная и профориентационная работа
7. Результаты освоения образовательной программы
8. Система контроля и зачетные требования
9.Требования техники безопасности
10.Участие в соревнованиях
11. Перечень информационного обеспечения
Приложение

1. Пояснительная записка

Спортивная акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры — вот основа акробатических упражнений. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. Акробатические упражнения составляют сложную и наиболее важную часть современных вольных упражнений спортивной гимнастики. Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека.

Даже если в результате занятий спортивной акробатикой ваш ребенок не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом.

Специфика вида спорта состоит в том, что спортсмен осваивает не только индивидуальную подготовку, но и парно-групповую. Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. В составе пары, группы занимаются разные по возрасту и полу спортсмены. Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет.

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной акробатике в области физической культуры и спорта (далее – программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015 г.), Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам Приказ Минспорта России № 939 от 15.11.2018 г., требованиями СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

А также в основу программы взят обобщенный многолетний передовой опыт работы тренеров с юными акробатами, классификационные программы и научные исследования.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного развития личности, интереса к занятиям

спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно- тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольно-переводных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель 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.

Задачи:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- 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.

Сроки и условия реализации программы.

Настоящая программа предназначена для отделения спортивной акробатики МБОУДО ДЮСШ «Феникс» и предусматривает работу с детьми школьного возраста от 7 до 18 лет. Период освоения программы - 8 лет.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной

подготовки, предусматривающий обучение:

- базовый уровень сложности – 6 лет;
- углубленный уровень сложности - 2 года;

Прием на обучение осуществляется в соответствии с положением о порядке и условиях приема на обучение и перевода по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и определяется ежегодно приказом по Учреждению.

На базовый уровень сложности зачисляются дети с 7 лет, желающие заниматься спортивной акробатикой, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие заключение врача спортивной медицины, прошедшие первичное тестирование по общей и специальной физической подготовке, стройного телосложения, соответствующего антропометрическим показателям.

На последующие года обучения переводятся и зачисляются учащиеся при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов и участия в соревнованиях: минимум 1 раз для базового уровня обучения и минимум 2 раза для углубленного уровня обучения в течение учебного года.

Обучающиеся базового уровня сложности, не выполнившие требования контрольно-переводных нормативов, имеют возможность повторно пройти процедуру сдачи контрольно-переводных нормативов в сентябре. В случае, если обучающийся повторно не сдал контрольно-переводные испытания, данный обучающийся по решению тренерского совета отчисляется.

Обучающиеся углубленного уровня сложности не выполнившие требования контрольно-переводных нормативов, имеют возможность 1 раз за весь период обучения на углубленном уровне повторно пройти процедуру сдачи контрольно-переводных испытаний. В случае, если обучающийся не сдал повторно контрольно-переводные нормативы, данный обучающийся по решению тренерского совета отчисляется.

В течение учебного года возможен дополнительный прием обучающихся на базовый уровень сложности обучения при наличии свободных мест и успешных результатах тестирования для определения уровня готовности к обучению по дополнительной предпрофессиональной программе по спортивной акробатике.

В период обучения, обучающийся или родитель (законный представитель) имеет право досрочно прекратить образовательные отношения, сообщив об этом педагогу в форме письменного заявления.

Обучение по данной программе включает занятия парно-групповой акробатикой наряду с освоением основ хореографии, танца, прыжков на батуте и акробатической дорожке.

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, учебно- тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в приспособленном спортивном зале, оборудованном специальным гимнастическим пружинным ковром, гимнастическими матами, мягкими матами, страховочной подвесной лонжей, «стоялками», тренажерами, гимнастической стенкой, скамейками, батутом.

Режим занятий зависит от этапа обучения и варьируется от 6 часов в неделю на

базовом уровне обучения до 12 часов в неделю на углубленном уровне обучения. Продолжительность одного часа занятий 45 минут.

Тренировочный процесс планируется в соответствии с календарём соревнований и в строгом соответствии с тренировочным периодом в цикле подготовки. Учебный план рассчитан на 42 недели непосредственно в условиях образовательного учреждения, 2 недели итоговая аттестация (контрольно-переводные нормативы), 3 недели занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и 5 недель самостоятельная работа. Группы являются смешанными (девочки и мальчики занимаются вместе).

Комплектование групп занимающихся производится в соответствии с уровнем сложности освоения обучающимися образовательной программы согласно следующей таблицы:

Уровень сложности	Прод-ть этапов (в годах)	Кол-во часов в неделю	Миним-й возраст для зачисления в группы (лет)	Мини-я наполн-ть групп (человек)	Максим-й колич-ный состав группы (человек)
Базовый	6	6-8	7	20	25
Углубленный	2	10-12	9	15	20

Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся.

Например, в группах на базовом уровне сложности у детей 7-8 лет необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности. В этом возрасте сердце, лёгкие и сосудистая система отстают в развитии, а мускулатура ещё слаба, вследствие чего наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

У детей с 9 до 12 лет сердечно сосудистая система обладает большей устойчивостью, ёмкость лёгких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но мышцы ещё недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Совершенствуется нервная система. Надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций и координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении тренировочного процесса на этапе углубленного уровня сложности планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер- преподаватель должен знать, что в этот период у детей 14-16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости ног и рук, сердечно-сосудистая система хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличиваются объём и сила мышц. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У

девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период нарушается координационные способности.

Внимание тренера-преподавателя должно бать обращено на то, в каком возрастном периоде появляются благоприятные условия преимущественного развития отдельных физических качеств. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Сенситивные (чувствительные) периоды развития роста-весовых показателей и физических качеств у юных спортсменов

Морфолого-функциональные показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*	*	*		
Вес						*	*	*	*		
Сила							*	*		*	*
Быстрота		*	*	*					*	*	*
Скоростно-силовые качества			*	*	*	*	*	*	*		
Выносливость (аэробные возможности)		*	*						*	*	*
Скоростная выносливость									*	*	*
Анаэробные возможности			*	*	*				*	*	*
Гибкость	*	*	*	*		*	*				
Координационные способности			*	*	*	*					
Равновесие,	*	*		*	*	*	*	*	*		
Балансирование	*	*		*	*	*	*	*	*		

Формы и методы контроля.

Основными формами контроля являются: педагогический контроль и учет, медицинский контроль, ежедневный самоконтроль спортсмена, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся. С целью контроля за освоением учебного материала, полнотой реализации данной образовательной программы в конце учебного года обучающиеся допускаются к сдаче промежуточной и итоговой аттестации в форме проведения контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и теоретической подготовке, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

2. Базовый уровень сложности обучения

Базовый уровень сложности в освоении обучающимися образовательной программы направлен на реализацию следующих задач:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ✓ укрепление здоровья и всестороннее развитие физических качеств:

ловкости, гибкости, силы, умения координировать движения и сохранять равновесие;

- ✓ овладение основами техники спортивной акробатики, хореографии, подготовки и выполнения нормативных требований по ОФП и СФП, приобретение соревновательного опыта;
- ✓ развитие важных психологических качеств спортсмена, гармоничное развитие личности, воспитание спортивного характера;
- ✓ формирование мотивации к занятиям спортивной акробатикой, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная акробатика;
- ✓ выполнение нормативов переводных испытаний по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы;
- ✓ выполнение норматива классификационной программы с 1 юн. по 3 сп. разряды;
- ✓ участие в соревнованиях;

Главной целью базового уровня является удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых детей.

2.1. Учебный план

по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта "спортивная акробатика"

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		2 208	42	13	275	42	66	276	276	368	368	460	460
1.	**Обязательные предметные области**	**996**											
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта;	222	4	7	-	4	6,6	28	28	37	37	46	46
1.2	Общая физическая подготовка	442	9	-	44	9	13,2	55	55	74	74	92	92
1.3	Вид спорта-спортивная акробатика	332	6	-	33	6	10	41	41	56	56	69	69
2.	**Вариативные предметные области**	**442**											

2.1	Различные виды спорта и подвижные игры;	110	2	-	11	2	3,3	14	14	18	18	23	23
2.2	Хореография	222	4	-	22	4	6,7	28	28	37	37	46	46
2.3	Специальные навыки	110	2	-	11	2	3,3	14	14	18	18	23	23
3.	**Теоретические занятия**	**66**	1,3	2	-	1,3	2	8	8	11	11	14	14
4.	**Практические занятия**	**554**											
4.1.	Тренировочные мероприятия	332	7	-	83	7	9,96	42	42	55	55	69	69
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	222	4	-	56	4	6,66	28	28	37	37	46	46
5.	**Самостоятельная работа**	**42**	1	1,3	4	1	1,3	5	5	7	7	9	9
6	**Аттестация**	**108**											
6.1.	Промежуточная аттестация	42	1	1,3	4	1	1,3	5	5	7	7	9	9
6.2.	Итоговая аттестация	66	1,3	2	7	1,3	2	8	8	11	11	14	14

В периоды участия в физкультурно-спортивных мероприятиях часть обучающихся, не принимающих участия в соревнованиях, самостоятельно организовывают свой тренировочный процесс, согласно, индивидуальному плану самостоятельной работы.

Расписание занятий разрабатывается ежегодно и утверждается директором ДЮСШ в начале учебного года.

2.2. Методическая часть

Обязательные предметные области.

Теоретические основы физической культуры и спорта.

Теоретические основы преподаются согласно учебного графика в виде лекции или беседы с учащимися. Основные разделы теоретической подготовки:

- общие сведения о виде спорта (история возникновения и развития спортивной акробатики в мире, области, городе);
- здоровье и гигиена спортсмена (здоровье и его составляющие, режим дня, закаливание, основные гигиенические требования спортсмена);
- соревнования, техника безопасности.

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).

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.

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.

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.

Планирование спортивной тренировки.

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

Общая физическая подготовка.

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 учащимися базового уровня сложности. В дальнейшем (углубленный уровень), по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

Материал:

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. Общие понятия о шеренге, колонне, фронте, флангах, дистанции и интервале. Основная стойка, смирно, вольно. Построение по росту, расчёт, повороты. Ходьба строевым шагом в колонне и шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.

Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: положения рук – в стороны, вперёд, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног – махи вперёд, в сторону и назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног, приседания с наклонами вперёд и отведением рук назад; для туловища – наклоны вперёд, в стороны, назад, повороты влево и вправо; в упоре лёжа сгибание и прогибание тела (научить различать положения тела – прямое, прогнутое, согнутое, в группировке); из седа ноги врозь наклоны вперёд, влево, вправо; из упора присев прыжком принять положение упора лёжа; из положения упора согнувшись переход в упор лёжа и обратно.

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

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

- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперёд, в стороны, назад, повороты влево и вправо;

- прыжки: ноги вместе, врозь, на одной, скрестно и с поворотами;

- прыжки со скакалкой: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др.;

- броски и ловля мяча, игра в мини футбол по упрощённым правилам;

- прыжок с гимнастического коня на точность приземления;

- прыжки через «козла» ноги врозь, соскоки с «козла» с поворотами на 90 градусов, согнув ноги, прогнувшись на точность приземления.

Упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя наклон вперёд, ладонями коснуться пола, то же, но, захватив руками голени, грудью коснуться колен;

- из седа наклоны, грудью коснуться колен;

- упражнения с гимнастической палкой – выкруты в плечевых суставах;

- у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперёд (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);

- мост из положения лёжа на спине, наклоном назад из стойки ноги врозь;

- шпагат на левую, правую и шпагат;

- из седа на полу ноги врозь – наклон вперёд до касания грудью пола.

- стоя у гимнастической стенки, махи одной и другой ногой вперёд, в стороны, назад.

Упражнения для развития силы и быстроты:

- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;

- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперёд, в стороны, то же, но с гимнастической палкой;

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

- приседания: ноги врозь и вместе;

- подтягивания в висе лёжа;

- вис на перекладине;

- лазание по канату;

- упражнения на перекладине: висы на время, вис углом, подтягивание на количество раз;

- упражнения на тренажёрах (стоялки и т.д.);

- из седа на скамейке, руки на поясе, опускание и поднимание туловища;

- из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклоны вперёд и разгибание туловища (выполнять быстро и медленно);

- лёжа на спине, поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);

- челночный бег 3 раза по 10м, прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, бег 30м с высокого старта на скорость.

Спортивная акробатика

Базовые акробатические элементы. В спортивной акробатике 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 одиночные (индивидуальные) упражнения делятся на ***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».

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.

Групповые упражнения. 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 действа, позволяет строить фигуры различной сложности и выразительности.

Вариативные предметные области.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: прыжки на батуте и акробатической дорожке, спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, метания), хореография.

Различные виды спорта:

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:* качи руки на пояс, качи с движением рук. 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, седы после 3-4 качей, то же на колени, прыжки с продвижением и комбинации этих элементов.

Прыжки на акробатической дорожке. Акробатические прыжки характеризуются комплексом быстрых и ритмичных последовательных акробатических прыжков с рук на ноги, с ног на руки и непосредственно с ног на ноги с постоянной скоростью без остановок и промежуточных шагов. Акробатическая комбинация может включать серию прыжков с передним, задним и боковым вращением. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, техникой и сохранением темпа.

Материал - темповой переворот, рондат, темповой переворот-рондат, рондат-фляк, сальто вперед.

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 и с места. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг. Кроссовый бег до 1-1,5 км. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке.

Подвижные игры. Подвижные игры, прежде всего, средство физического воспитания. Они дают возможность развивать и совершенствовать движения, упражнятся в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на восстановление работоспособности. Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие играющего, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры играющим приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. При утомлении, нарушении устойчивости внимания, вызванных высоким темпом или однообразным характером выполняемых упражнений, включение подвижных игр в тренировки вновь повышает внимание и нормализует работоспособность занимающихся.

Материал - «Пятнашки», «Мяч капитану», «Удочка», «Охотники и утки», «Мостик и кошка», «Гонка мячей по кругу», «День и ночь», «Заяц без логова», «Кто подходил?», «К своим флагам», «Гуси-лебеди», «Пустое место», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов», «Знамя». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Хореография. 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, исполняются 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.

Материал - ***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, 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.

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

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 йогу. 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. 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.

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.

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 аттетюде, с поворотом).

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».

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.

Специальные навыки

- совершенствование техники упражнений с подсобными снарядами и тренажёрами («стоялки», «чучела», гантели, батут и др.) для развития чувства баланса, силы, ориентировки в пространстве и пр.

- прыжки с «козла» высотой 130 см на точность приземления.

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;

-сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в разных плоскостях;

-переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;

-оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него в различных исходных положениях и позах;

-повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные

и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;

-упражнения для формирования «чувства» ритма.

3.Углубленный уровень обучения

Углубленный уровень сложности обучения направлен на реализацию следующих задач:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов, повышение уровня функциональной подготовленности учащихся, закрепление установки на здоровый образ жизни;
- изучение новых элементов и соединений;
- совершенствование соревновательных программ;
- создание условий для профессионального самоопределения учащихся, создание условий для интеллектуального развития и творческих способностей учащихся, расширения кругозора и общей эрудиции, создание условий для полноценного общения учащихся;
- выполнение нормативов переводных испытаний по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы;
- выполнение норматива классификационной программы с 1 юн. по 1 сп. разряды;
- участие в соревнованиях;
- привлечение детей к самостоятельному проведению занятий, в том числе с младшими воспитанниками.

Основная цель углубленного уровня обучения является углубленное изучение полученных начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта по предметным областям с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта.

3.1 Учебный план

по образовательной программе углубленного уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта "спортивная акробатика"

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общий объем часов		**2392**	48	16,5	462	48	72	552	552	644	644
1.	**Обязательные предметные области**	**1196**									
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	238	5	5	-	5	7	55	55	64	64
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	238	5	-	52	5	7	55	55	64	64
1.3	Вид спорта-спортивная акробатика	360	7	-	79	7	11	83	83	97	97
1.4	Основы профессионального самоопределения	360	7	7	79	7	11	83	83	97	97

2.	**Вариативные предметные области**	**478**									
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	120	2,4	-	26	2,4	3,6	28	28	32	32
2.2	Хореография	238	5	-	52	5	7	55	55	64	64
2.3	Судейская подготовка	120	2,4	-	26	2,4	3,6	28	28	32	32
3.	**Теоретические занятия**	**48**	1	1	-	1	1,5	11	11	13	13
4.	**Практические занятия**	**502**									
4.1.	Тренировочные мероприятия	264	5	-	58	5	8	61	61	71	71
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	238	5	-	52	5	7	55	55	64	64
5.	**Самостоятельная работа**	**48**	1	1	11	1	1,5	11	11	13	13
6	**Аттестация**	**120**									
6.1.	Промежуточная аттестация	48	1	1	11	1	1,5	11	11	13	13
6.2.	Итоговая аттестация	72	1,5	1,5	16	1,5	2	17	17	19	19

В периоды участия в физкультурно-спортивных мероприятиях часть обучающихся, не принимающих участия в соревнованиях, самостоятельно организовывают свой тренировочный процесс, согласно, индивидуальному плану самостоятельной работы.

Расписание занятий разрабатывается ежегодно и утверждается директором ДЮСШ «Феникс» в начале учебного года.

4.Методическая часть

Обязательные предметные области.

Теоретические основы физической культуры и спорта.

Теоретические основы преподаются согласно учебного графика в виде лекции или беседы с учащимися. Основные разделы теоретической подготовки:

- общие сведения о виде спорта (история возникновения и развития спортивной акробатики в мире, области, городе);
- здоровье и гигиена спортсмена (здоровье и его составляющие, режим дня, закаливание, основные гигиенические требования спортсмена);
- соревнования, техника безопасности.

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).

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.

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.

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.

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.

Планирование спортивной тренировки.

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

Что такое допинг? Последствия применения допинга?

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

Общая и специальная физическая подготовка.

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.

На углубленном уровене, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

Материал:

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

Строевые упражнения. Общие понятия о шеренге, колонне, фронте, флангах, дистанции и интервале. Основная стойка, смирно, вольно. Действия в строю, на месте и в движении, размыкание и смыкание, перемена направления. Построение по росту, расчёт, повороты. Ходьба строевым шагом в колонне и шеренге по два, три, четыре, фигурная маршировка. Остановка при движении шагом и бегом, изменение скорости движения; движение в обход, по диагонали и по кругу, противоходы направо и налево, дробление и сведение, разведение и слияние. Перестроение из шеренги в колонну по 3-4 и более, перестроение из колонны в колонну по 3-4 и более выстраиванием, размыкание влево и вправо, от середины приставными шагами строевым способом, передвижение шагом и бегом в различных направлениях с выполнением различных заданий (реакция на подаваемый сигнал), ходьба и бег, их разновидности и варианты.

Прыжки со скакалкой. 50-100 прыжков с чередованием на одной и двух ногах;

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов и с предметами (гимнастические палки, скамейки, стенки, набивные мячи, скакалки и т. д.) на силу, гибкость и растягивание. Упражнения на координацию движений и ориентировку в пространстве.

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:

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. У гимнастической стенки: стоя к ней спиной, наклон вперёд, взявшись руками за вторую от пола рейку, наклоняться как можно ниже, не сгибая ног; стоя лицом к стенке, поставить на рейку на уровне груди ногу, выполнять наклоны к одной и другой ноге до касания грудью колена; сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на уровне головы, ноги на ширине плеч, прогибаясь и перехватывая руками рейки – мост; стоя боком или лицом к стенке, нога на высоте пояса, присесть на опорной ноге и выпрямиться. Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых (или согнутых) ног с касанием носками рейки за головой. С резиновым бинтом: поднимая руки вверх, выкручивая их в плечевых суставах, пронести вниз – назад и вернуть в исходное положение, руки не сгибать (то же можно выполнять с гимнастической палкой или скакалкой), постепенно уменьшать расстояние между руками.

***Упражнения на развитие ловкости*:** упражнения в парах (прыжки, пролезания, перекатывания 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» (3Х10 м; 4Х5 м; 2Х15 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*:** вращение (повороты) на носке на 360 и 540 градусов, прыжки с поворотами на 180 градусов 5-6 раз в темпе, 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.

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

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

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

Лазание. По гимнастической стенке одновременными прыжками вверх или в сторону на скорость; лазание по канату, лазание по канату в 3 приёма с помощью ног без учета времени и на скорость.

Упражнения на гимнастических снарядах. На перекладине – подтягивание и размахивание в висе; прыжок через «козла» боком и ноги врозь.

Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической рейке, гимнастической скамейке; то же с поворотами кругом. Равновесие на баскетбольном мяче.

Спортивная акробатика

Базовые акробатические элементы. В спортивной акробатике 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 одиночные (индивидуальные) упражнения делятся на ***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. Стойки махом, толчком, силой у опоры, без опоры, на «стоялках». 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. Фронтальное равновесие, затяжка одной, затяжка двумя «кольцом»;

— *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, без рук; 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) – перекидка на одну, на две, назад, в шпагат, в сед, со сменой ног вперед, назад, переворот на две ноги, на одну ногу, на колено, «арабский», маховое, маховое с поворотом.

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, полупереворотыи 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.

Групповые упражнения. 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 действа, позволяет строить фигуры различной сложности и выразительности.

Во всех видах акробатики изучение и совершенствование упражнений юношеских и спортивных разрядов согласно действующей классификационной программы.

Общие требования

Спорт. разряд	**Норматив трудности упражнений (ед.)**			**Требования к количеству элементов (минимум - максимум)**				**Разрядный норматив Сумма баллов (техника)**
	Баланс	**Темповое**	**Комбин.**	**Баланс**		**Темпов / Комбин.**	**Индивид. элементы**	
				Пары	**Группы**			
III юн.	Комплекс элементов общей физической подготовки Комплекс элементов специальной физической подготовки							
II юн.	10	8		5-10	2-4 пирамиды 3-10 статической упражнений	6-10	3-6	15.0
I юн.	15	10						15.6
III спорт.	20	15						16.0
II спорт.	30	20						16.4
I спорт.	40	30	50					25.2
КМС	70	50	80					25.8
МС	90	80	110	Согласно утвержденным правилам				26.4

Специальные требования

Спорт. разряд	**Баланс**		**Темповое**	**Индивидуальные элементы**	
	Пары	**Группы**	**Пары/группы**	**Баланс**	**Динамика**
III юн.	Нет требований				
II юн. **I юн.**	- любая стойка «В» с поддержкой «Н» - удержание «В» на прямых руках/ногах «Н»	- любая стойка «В» с поддержкой «Н» - удержание «В» на прямых руках/ногах двух партнеров	- элемент с пов. не менее 180* - соскок, прыжок «В» на партнера или подкидной	- элемент на гибкость	- рондат - темповой переворот вперед***
III спорт. **II спорт.**	- любая стойка «В» без поддержки «Н*» - движение «В» - вход (стр. 28-41 таблиц трудности)	- любая стойка «В» без поддержки «Н*» - движение «В» - удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров	- любая ловля «В» - любое сальто не менее 3/4 - элемент с поворотом не менее 180*	- элемент на гибкость - элемент на баланс	- связка из двух и более элементов

I спорт. **КМС**	- любая стойка «В» на своих кистях без поддержки «Н» - движение «В» - движение «Н» - вход (стр. 28-41 таблиц трудности)	- любая стойка «В» на своих кистях без поддержки «Н» - движение «В» - удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров - любая база на одной/ом «Н»	- любая ловля в вертикальное положение «В**» - любое сальто не менее 4/4 - элемент с поворотом не менее 360* - соскок, прыжок «В» на партнера или подкидной	- элемент на гибкость - элемент на баланс - элемент на ловкость (прыжки в позу)	- сальтовый элемент
МС	Согласно правилам соревнований				

Основы профессионального самоопределения

Система знаний о спортивной деятельности помогает юному спортсмену понять свои способности и возможности и осмысленно выбрать вид спортивной деятельности, наиболее подходящий для проявления своих задатков. Следовательно, методика формирования самоопределения должна строиться на получении знаний о видах спортивной деятельности, о требованиях, предъявляемых видом спорта к спортсмену, о своих личностных качествах, физических и психологических способностях и возможностях.

На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель должен создать условия для осознанного выбора юным спортсменом вида спортивной деятельности. Для этого, необходимо использовать различные методы такие как: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, детям предлагались домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта, практические занятия, самостоятельная работа, педагогическая практика, например, во время тренировочного занятия.

Вариативные предметные области.

Различные виды спорта:

Упражнения на подкидных снарядах – батуте, рейтеровском мостике, автокамере и др.:

- в сед и на ноги (6-8 и более серий);
- с поворотами на 90 и 180, 360 и 540 градусов в вертикальной и горизонтальной плоскостях градусов;
- прыжок на спину, поворот на 360 градусов и встать;
- комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке, согнувшись, с поворотом, в сед и пр.;
- прыжки с высоким взлётом вверх;
- сальто вперёд и назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.

сальто вперёд и назад в чередовании с прыжками; два сальто подряд в различных сочетаниях.

Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, «конь», «козёл», бревно) для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве и точного приземления с учётом вида акробатики и пола занимающихся: прыжки с высоты на точность приземления.

Упражнения с вспомогательными снарядами и приспособлениями (стоялки, чучела, гантели, автокамера, батут и др.) для развития чувства баланса.

Лёгкоатлетические упражнения: бег на дистанции 30 и 60 м; кросс с чередованием бега и быстрой ходьбой (мальчики – 2км, девочки 1 км), с преодолением различных естественных препятствий; прыжков в длину и высоту с места и разбега; метание теннисного и набивного мяча.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Третий лишний», «Борьба за мяч», «Знамя», эстафеты с элементами акробатики, с передачами мяча, булавы, др. предметов, эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий из гимнастических снарядов.

Прыжки на акробатической дорожке. Акробатические прыжки характеризуются комплексом быстрых и ритмичных последовательных акробатических прыжков с рук на ноги, с ног на руки и непосредственно с ног на ноги с постоянной скоростью без остановок и промежуточных шагов. Акробатическая комбинация может включать серию прыжков с передним, задним и боковым вращением. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, техникой и сохранением темпа.

Материал - темповой переворот, рондат, темповой переворот-рондат, темповой переворот на одну-темповой переворот на две, рондат-фляк, рондат два фляка, рондат-темп, рондат-сальто, сальто вперёд, сальто вперёд с мостика и трамплина, в переход на рондат.

Хореография

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

- ✓ Совершенствование осанки.
- ✓ Совершенствование полученных знаний у опоры (боком).
- ✓ Развитие координации средствами хореографии.
- ✓ Развитие и совершенствование двигательных навыков на середине.

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°).

Специальные упражнения для ног вначале изучаются у опоры, а затем, по мере освоения движений, исполняются 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.

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.

Прыжки с двух ног на две

Прыжки по 1-й, 2-й, 3-й позициям. Прыжки со сменой позиций ног. Прыжки, сгибая ноги вперед. Прыжки, сгибая ноги назад.

Толчком двумя прыжок касаясь. Разновидности прыжка касаясь: касаясь «кольцом», касаясь с поворотом на 90, 180, 360°.

Прыжок ноги врозь. 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. 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. Прыжки толчком двумя о вертикальное равновесие нога вперед, в сторону, назад. Прыжки, сгибая ноги вперед, назад, ноги врозь, касаясь и их разновидности можно выполнить, приземляясь на одну ногу.

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. ***Прыжки малые*****:** с одной на другую со сменой ног (прямых или согнутых) 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.

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 касаясь. Выполняется толчком одной и махом другой, согнутой в колене.

Прыжок шагом сгибая, и разгибая ногу. По структуре состоит из двух прыжков: касаясь и шагом. 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°.

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 чётким поворотом туловища, облегчающим мах ногой в «кольцо».

На базе перекидного прыжка возможно выполнение перекидного прыжка, сгибая и разгибая толчковую, сгибая и разгибая маховую ногу, с поворотом на 180, 360°, «кольцом», в шпагат и др.

Прыжки с одной ноги на ту же ногу

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°.

Прыжок толчком одной и махом другой вперед (приземление на толчковую). Толчок должен выполняться вертикально вверх, одновременно выполняется мах свободной ногой вперед. 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. Положение «кольца» достигается максимальным наклоном назад, прогибом в грудном и поясничном отделах позвоночника.

Прыжок толчком одной и махом другой вперед (назад) с поворотом кругом. Базой для освоения данных прыжков является поворот кругом махом ноги вперед (назад). 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.

Судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для углубленного уровня 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 должны уметь самостоятельно провести занятие по акробатике; уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических и прыжковых упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих. При овладении учащимися судейскими навыками, тренер-преподаватель в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит с их классификацией. Предлагает оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Кроме того, спортсмены должны знать правила записи упражнений и заполнения тарифного листа, коэффициенты трудности элементов своего разряда.

Обучающиеся должны хорошо знать правила соревнований по спортивной акробатике. На определённом этапе уметь организовать и провести соревнования.

Обучающиеся должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

В процессе обучения тренер-преподаватель привлекает обучающихся для судейства соревнований более юных воспитанников.

5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка является системой психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Из этого следует, что психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию. Общая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натурных моделей.

Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения,

в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

При всей важности данных мероприятий психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений. Это позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, т.е. в свойство личности. При этом психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки, и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Для развития и формирования психических процессов и функций спортсменов необходимо применять следующие средства, методы и приемы: выполнение различных упражнений (физических, психологических и др.) на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности с целью преодоления страхов, психического и физического утомления.

В качестве методов психологической подготовки спортсмена могут использоваться следующие: визуализация, беседа, внушение, идеомоторная тренировка и т.д.

В качестве средств теоретической психологической подготовки спортсмена применяются просмотры видео с участием спортсменов, планирующих участие на данных соревнованиях, заблаговременное получение спортсменом информации о спортивной арене, на которой будет проходить соревнование, об оборудовании, о месте проживания, графике соревнований и т.д.

Для воспитания морально-волевых качеств личности спортсмена и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, различные приемы психорегуляции и саморегуляции.

Восстановительные мероприятия

В качестве восстановительных мероприятий в системе подготовки спортсмена могут использоваться следующие приёмы: массаж, физиотерапевтические процедуры, витаминизация (по рекомендации врача), посещение бани, сауны.

Большое значение следует уделять смене видов деятельности для психологической разгрузки в период напряжённой подготовки. Для отвлечения от тренировочного процесса можно использовать прогулки на свежем воздухе, участие в массовых и культурных мероприятиях (посещение спортивных мероприятий, кино, музеев, концертов, театра), различные спортивные игры, плавание. Обязательное прохождение диспансеризации 2 раза в год.

6. Воспитательная и профориентационная работа

Воспитательная работа со спортсменами направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача - воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном

спорте зависят во многом от трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели.

Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Она заключается в строгом и четком исполнении указаний тренера, соблюдении правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются в повседневных заботах и непосредственно в спортивной деятельности.

Успешность воспитания спортсменов определяется способностью тренера сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитании. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочный процесс, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого совершенствования, спортивного и интеллектуального. Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Необходимо, дав знания о нормах морали и этики, прививать обучаемым привычку постоянно следовать им; со временем эта привычка должна стать потребностью подрастающего спортсмена, чертой характера.

В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства:

- методически правильная организация учебно-тренировочного процесса;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение учащихся к общественной работе;
- трудовые сборы и субботники;
- систематическое освещение событий в стране и мире;
- информации о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта, о соревнованиях и победах акробатов;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами спорта, интересными людьми;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
- просмотр соревнований;
- посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);
- регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок;
- проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха;
- оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения занимающихся.

В формировании нравственного облика юных спортсменов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными. Не менее важно поощрение, отражающее положительную оценку действия юного спортсмена. Одобрение, похвала,

благодарность должны соответствовать значимости поступка и высказаны в присутствии всего коллектива.

Нельзя без оценки оставлять проступки юных спортсменов: нарушения дисциплины, уклонение от выполнения поручений, леность, проявление слабоволия. За проступок спортсмена следует наказать. Но наказание должно соответствовать проступку. Провинившийся должен осознать свою неправоту, оценив справедливость наказания. Виды наказания разнообразны. Это - осуждение, отрицательная оценка содеянного, замечание, устный выговор, разбор и оценка проступка в коллективе, отстранение от занятия. Если нарушение является случайным, и юный спортсмен глубоко переживает происшедшее, то к нему должно быть проявлено дружеское участие.

Воспитанию чувства коллективизма, сплоченности способствуют выполнение общих заданий по наведению порядка на территории спортивной школы, участие в организации соревнований и участие в них, проведение вечеров отдыха, посещение театров всей группой, участие в загородных походах.

Важным условием успешной воспитательной работы является единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ. Воспитательная работа должна проводиться не только на учебно-тренировочных занятиях, но и вне их.

Профориентационная работа проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно- спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям учащихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: беседы и мастер-классы с известными спортсменами по спортивной акробатике, экскурсии в ВУЗы на кафедру физической культуры, просмотр фильмов на спортивную тематику, а также проведение и участие в физкультурно-спортивных мероприятий.

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Место проведения	Ответственный
СЕНТЯБРЬ			
1	Беседа по пропаганде ЗОЖ «Полезные привычки»	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
2	Беседы с обучающимися по профилактике употребления психоактивных веществ	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
3	Инструктаж по ОТ и проведение учебной эвакуации	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
4	Беседа по профилактике травматизма	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
ОКТЯБРЬ			
1	Проведение тренировочных мероприятий с	По месту проведения	Тренеры-преподаватели

	целью подготовки к турниру ДЮСШ	занятия	
2	Проведение бесед по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ)	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
3	Проведение бесед «Организация режима дня и питания юного спортсмена»	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
НОЯБРЬ			
1	Проведение мероприятий, приуроченных к Международному дню отказа от курения	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
2	Беседы с обучающимися по профилактике табакокурения	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
3	Беседа по профилактике бытовых пожаров	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
ДЕКАБРЬ			
1	Беседа на тему: «Оказание первой медицинской помощи»	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
2	Профилактическая беседа «Правила поведения на объектах ж/д транспорта»	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
3	Проведение тренировочных мероприятий с целью подготовки к турниру ДЮСШ	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
ЯНВАРЬ			
1	Профилактическая беседа по профилактике ДТП «Правила поведения при посадке, высадке и во время поездки на автотранспорте»	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
ФЕВРАЛЬ			
1	Проведение бесед по пользе закаливания организма «Будь здоров!»	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
2	Профилактическая беседа на тему «Внимание! Опасный лед!»	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
МАРТ			
1	Проведение тренировочных мероприятий, приуроченных к Первенству АГО памяти А.Ф. Агафонова	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
2	Проведение профилактических бесед по безопасному поведению в условиях угрозы теракта	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
3	Проведение бесед по профилактике туберкулеза	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
АПРЕЛЬ			

1	Проведение спортивно-массовых мероприятий, приуроченных Всемирному дню здоровья	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
2	Профилактическая беседа «Профилактика клещевого энцефалита», «Осторожно, клещи!»	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
3	Проведение тренировочных мероприятий с целью подготовки к первенству ПК	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
МАЙ			
1	Проведение бесед по теме «Правила поведения на водных объектах»	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
2	Проведение тренировочных мероприятий с целью подготовки к квалификационному турниру	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
3	Профилактическая беседа по профилактике суицидов «Цени свою жизнь»	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
ИЮНЬ			
1	Проведение мероприятий, приуроченных к Международному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков	По месту проведения занятия	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
2	Профилактическая беседа «Правила поведения в лесу», «Лесные пожары»	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели
3	Беседа по профилактике травматизма	По месту проведения занятия	Тренеры-преподаватели

7. Результатом освоения образовательной программы является:

7.1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а

также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

7.2. В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

7.3 В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня:

- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

7.4. В предметной области "вид спорта – спортивная акробатика" для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта – спортивная акробатика;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта – спортивная акробатика;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта – спортивная акробатика;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом - спортивная акробатика;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта – спортивная акробатика.

В предметной области "вид спорта – спортивная акробатика" для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта - спортивная акробатика;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта – спортивная акробатика;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта– спортивная акробатика;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

7.5. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

7.6. В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта – спортивная акробатика.

7.7. В предметной области "хореография" для базового и углубленного уровней:

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта спортивная акробатика;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

7.8. В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

8. Система контроля и зачетные требования.

Контроль за общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовкой проводится в виде соревнований, контрольных тренировок, контрольно-переводных испытаний.

Для контроля спортивно-технической и тактической подготовки проводится контрольные тренировки, моделирующие соревнования и непосредственно соревнования.

Основными формами контроля являются: **промежуточная и итоговая аттестация** обучающихся, медицинский контроль, ежедневный самоконтроль спортсмена.

С целью контроля за освоением учебного материала, полнотой реализации данной программы, в конце учебного года обучающиеся допускаются к сдаче промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно- переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме.

Итоговая аттестация проводится после освоения программы в полном объеме в форме проведения контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и избранному виду. По завершению обучения, выдается Свидетельство об обучении по программе по виду спорта.

9. Требования техники безопасности

Обязанности тренера-преподавателя.

- На всем протяжении всех тренировочных занятий, соревновательных упражнений тренер обязан находиться непосредственно на месте проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоения ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений навыков в т.ч. и по технике безопасности.
- Допускать к тренировочным занятиям спортсменов, имеющих медицинский допуск к занятиям или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- Соблюдать график и лимит тренировочных занятий или соревновательных упражнений.
- Следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочными занятиями проверять его надежность, функциональность, работоспособность, следить также за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью занимающихся.
- В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или занимающихся, если неисправность незначительная устранить ее, в другом случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом администратору и руководству спортсооружения.
- Тренер-преподаватель, несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях.
- Тренер-преподаватель, обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.
- В случае травмы, происшедшей на тренировочном занятии, тренер- преподаватель обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему вызвать медицинского работника, при необходимости скорую помощь. А если несчастный случай произошел с несовершеннолетним спортсменом представителя полиции.

Обязанности учащихся.

- Своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- Не опаздывать на тренировочные занятия, соревнования. Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других занимающихся, строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера-преподавателя, правила соревновательного(ых) упражнения(ий), правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером-преподавателем) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий, соревнований, выходить за пределы места проведения занятий или соревнований только с разрешения тренера-преподавателя.
- Не реже двух раз в год проходить углубленный медицинский осмотр. Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную, наркотическую продукцию и т.д., в случае амбулаторного лечения

обязательно сообщить об этом тренеру, после завершения лечения предоставить справку-допуск к занятиям.

- Приходить на тренировку только в чистой спортивной форме.
- Перед тренировочной работой проверять надежность крепления и исправность личного спортивного инвентаря, оборудования, перед выполнением упражнений на снарядах, тренажерах обращать внимание на их исправность, в случае неисправности не в коем случае не приступать к выполнению упражнений, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, не приступать к выполнению упражнений до исправления неполадок.
- Бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению.
- Следить за личными вещами и имуществом, не оставлять без присмотра. Ответственность за оставленные без присмотра вещи возлагается на собственника вещи.

10 .Участие в соревнованиях

Спортивная школа ежегодно разрабатывает и утверждает годовой план спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, в котором предусматривается участие в соревнованиях различного уровня в соответствии с календарным планом межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий.

№ 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

11. Перечень информационного обеспечения

1. Акробатика: Программа для селекций и коллективов Ф.К и спортклубов. М: Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. Физкультура и спорт. 1974.
2. Возрастная психология и педагогика: учебник и практикум для СПО / Т. Е. Шапошникова, В. А. Шапошников, В. А. Корчуганов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 218 с.
3. Коркин В. П. Групповая акробатика. М: Физкультура и спорт, 1970
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания М: Советский спорт - 2004 г.
5. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. М: 2003. 270с.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта - М.: Физическая культура, 2010.
7. Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. М: Физкультура и спорт. 2000 г.
8. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. СПб: 1993 г.
9. Официальные правила соревнований по спортивной акробатике
10. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программа в области физической культуры и спорта»;
11. Приказ Минспорта России от 15.11.2018г. №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программа»;
12. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
13. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО / под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 338 с.
14. Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка гимнастов.М.: Физкультура и спорт, 1968.
15. Спортивная гимнастика. Программа для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ Олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. М: Советский спорт, 1990.
16. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.
17. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.
18. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 г., №273-ФЗ.
19. Храпкова А.Г. Возрастная физиология: учебное пособие С: Просвещение - 2001 г.

Приложение

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 3х10 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 виса 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 3х10 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, исключающее 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 ¼ величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии ¾ 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 указаны обязательные (++) и дополнительные (+) упражнения для тестирования акробатов. 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
упражнений для тестирования показателей развития физических качеств и двигательных способностей в спортивной акробатике

Виды спорта	Бег 30 м.	Непрерывный бег	Бег на месте 10 сек.	Челночный бег	Прыжки			Подтягивание на	Бросок мяча
					в длин	вверх	с приба		

		5 мин.		3х10 м.	у		вкам и	руках	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Акробатика, прыжки на батуте, черлидинг	++	+	++	++	+	++	++	++	+

Контрольно-переводные нормативы считаются выполненными, если сумма баллов не менее 16 (базовый уровень) и 22 для углубленного уровня обучения.

Контрольно-переводные нормативы по избранному виду.

Базовый уровень обучения 1,2,3 года	**Базовый уровень обучения 4,5 года**	**Базовый уровень обучения 6 года**	**Углубленный уровень обучения 1-2 года**
Шпагаты (поперечный, правый и левый продольный) - удержание 3 секунды	Шпагаты (поперечный, правый и левый продольный) - удержание 3 секунды	Шпагаты (поперечный, правый и левый продольный) - удержание 3 секунды	Шпагаты (поперечный, правый и левый продольный) с возвышения - удержание 3 секунды
Мост из положения лежа на спине - удержание 3 секунды	Мост наклоном назад из положения стойка ноги врозь - удержание 3 секунды	Перекидки вперед на одну, назад, в шпагат	Прыжок с поворотом на 360 градусов в шпагат
Равновесие «Ласточка» - удержание 3 секунды	Фронтальное равновесие - удержание 3 секунды	Равновесие: затяжка одной - удержание 3 секунды	Горизонтальный упор на локте «Крокодил» - удержание 3 секунды
Стойка на голове (мальчики), на груди (девочки) - удержание 3 секунды	Стойка на руках - удержание 3 секунды	Сальто переднее группированное	Связка: рондат-фляк в позу
Переворот вперед боком «Колесо»	Рондат, переворот вперед на одну	Связка: рондат-фляк	Связка: рондат-сальто назад группированное

Выполнение упражнений оценивается из 5 баллов. За сгибание каждой руки и ноги снимается один балл, за каждую недостающую секунду – один балл. Норматив считается выполненным, если оценка за упражнение не менее 4 баллов.