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

"СОГЛАСОВАНО"

Зам. директора по УВР

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

<u>Бо lef</u> Карамышева Т.А. «12» мевы 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

Колпаков Д.Н.

\_\_\_\_2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА (ДИСТАНЦИОННАЯ) ПО \_ СИ. саробание\_

г. Артем

2020г.

### Содержание

- 1.Пояснительная записка.
- 2. План учебного процесса БУ4-4 на дистанционном обучении
- 2.1. Расписание дистанционных занятий
- 3. Методическая часть.
- 3.1. Теоретическая подготовка.
- 3.2. Практическая подготовка на дистанционных занятиях
- 3.3. Требования мер безопасности в процессе самостоятельных занятий дома.
- 4. Тест по теме «Акробатика»
- 5. Литература.

#### 1.Пояснительная записка

Тренер-преподаватель по спортивной акробатике Поздеева Г.В. Макарова Л.Г.

Программа составлена в соответствии с распоряжения управления образования администрации Артемовского городского округа.

- Приказ управления образования администрации Артемовского городского округа № 68 от 19.03.2020г. «Об организации деятельности образовательных учреждений Артемовского городского округа»;
- Приказ управления образования администрации Артемовского городского округа № 70 от 20.03.2020г. «О внесении изменений в приказ управления образования администрации Артемовского городского округа № 68 от 19.03.2020г.»;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в Приморском крае.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на решение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, упражнения спортивной акробатики.

Спортивная акробатика — один из самых технически и координационно-сложных видов спорта, объединяющий многочисленные группы физических упражнений, демонстрирующих искусство владения собственным телом. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как силу, ловкость, быстроту, координацию движений. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Спортивная акробатика – это вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы.

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.

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 ребёнок не станет чемпионом, то результатом будет ни с чем не сравнимое ощущение владения собственным телом.

# Направленность образовательной программы:

Физкультурно-оздоровительная,

## Цель образовательной программы:

✓ Формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом

✓ Формирование здорового образа жизни, привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

### Задачи образовательной программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование мотивации к занятиям спортивной акробатикой
- 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.

### Сроки и условия реализации программы.

Выполнение поставленных задач предполагается через:

- 1. Дистанционная форма самостоятельные занятия оздоровительного характера.
- 2. Теоретические занятия.

Программа предназначена для отделения спортивной акробатики МБОУДО ДЮСШ «Феникс» рассчитана с 1 сентября по 31 декабря и предусматривает работу с детьми школьного возраста от 7 до 14 лет, в период дистанционного обучения в целях профилактики распространения COVID-1

### Планируемые результаты:

-Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости).

## Определение итогов реализации программы:

-Тестирование.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в квартире (комнате) ребенка по месту проживания, а также на свежем воздухе на игровых площадках, прилегающих к домовым территориях.

2. План учебного процесса БУ4- 4 на дистанционном обучении.

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Теоретические темы					
Техника безопасности	4	1	1	1	1
История появления спортивной акробатики	1		1		
Развитие спортивной акробатики в России	1			1	
Спортивные виды акробатики	2	1			1
Итого часов	8				
2. Практические задачи					
ОФП	64	16	16	16	16
СФП	40	10	10	10	10
Календарные и контрольные нормативы					
3. Участие в соревнованиях					
4.Тестирование	8	2	2	2	2
Всего Часов:	120	30	30	30	30

# 2.1 Расписание дистанционных занятий. с 1 сентября по 31 декабря 2020г.

группа	День недели	Время проведения	Наименование	Педагогическ
			предметной области	ий работник
БУ	Понедельник	10:00-11:30	Теория	Поздеева Г.В.
	Вторник	10:00-11:30	Общая физическая	Макарова
	Четверг	10:00-11:30	подготовка	Л.Г.
	Пятница	10:00-11:30	Специальная	
		Занятие-30 мин	физическая подготовка	
		отдых 10 мин	Элементы акробатики	

## 3. Методическое обеспечение образовательной программы.

### 3.1. Теоретическая подготовка

- 1. История появления спортивной акробатики.
- 2. Развитие спортивной акробатики в России
- 3. Спортивные виды акробатики.

#### Акробатика.

Слово «акробат» произошло от греческого «акробатэс», что означает «хожу на цыпочках, лезу вверх».

Акробатика - это разновидность физических упражнений схожих с гимнастикой, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.

## История акробатики.

Акробат — человек, занимающийся акробатикой, обладает небывалой гибкостью и выносливостью.

На древних египетских сосудах и фресках, датируемых 2300 годом до н.э., сохранились изображения людей, выполняющих различные гимнастические трюки. Акробатические выступления были популярны в Древней Греции во время праздничных мероприятий, массовых гуляний и уборки урожая. Особый интерес вызывали игры с быками — переворот вперед или захват за рога бегущего животного. Такая забава была популярна и у некоторых народов Африки, индийских племен, басков. Существовали игры с быками и у народов нашей страны. Например, в таджикской борьбе до сих пор известны приемы названные в народе «бычьи перекаты».

В Древнем Риме славились странствующие артисты, они умели ходить по канату и умело управляться с животными. В Венецианской республике любили

наблюдать за конкурсами «живых пирамид», в исполнении акробатов, которые достигали 9 метров в высоту.

Техническое выполнение акробатических упражнений было описано Тюккаро. Книга предназначалась для акробатов-профессионалов и была их руководством. В XIX веке Стрели написал книгу «Акробатика и акробаты» в которой детально постарался описать технику акробатических упражнений, методику обучения и страховку.

На Руси акробатика была неотъемлемой частью разных увеселительный мероприятий. Древнерусские скоморохи выполняли роль плясунов, фокусников, жонглеров и акробатов. Скоморохи выступали как поодиночке, так и группами. Новичков отдавали на обучение мастерам-акробатам. Акробатические выступления были обязательной программой во всех цирковых представлениях. Акробаты — это разносторонние артисты, во время тренировок работали над воспитанием и совершенствованием в себе физической выносливости и силы воли, стремясь к виртуозности и оттачивая до совершенства мастерство исполнения.

Со временем спортсмены разделились на две группы: одна занималась профессионально-цирковой акробатикой, а другая — спортивно-любительской. Можно выделить несколько видов профессионально-цирковой акробатики: силовая, плечевая, прыжковая, акробатика на лошадях. Цирковая акробатика не утратила своей популярности и сейчас.

Многие элементы вошли в основу спортивной акробатики. В 1900 году в Петербурге появились кружки спортивной акробатики, в 1901 году состоялось первое выступление акробатов-любителей. Вплоть до 1914 года такие выступления были неотъемлемой частью всех крупных спортивных мероприятий. В 1932 году акробатические прыжки вошли в программу летней Олимпиады. В СССР спортивная акробатика, как самостоятельный вид спорта сформировалась в конце 1930-х годов. Первый мужской чемпионат состоялся в 1939, женский — в 1940, юношеский в 1951 году. В 1974 году в Москве прошел первый чемпионат мира, в 1975 году в Швейцарии состоялись первые соревнования на Кубок мира по спортивной акробатике.

# Появление современной акробатики.

В конце XVIII века в европейских стационарных столичных цирках появляются акробатические упражнения, которые быстро становятся неотъемлемой частью профессиональных цирковых представлений. А в XIX веке акробатические упражнения начинают включаться в национальные системы гимнастики. К этому времени, наметились две линии в дальнейшем развитии акробатики: профессионально-цирковая и спортивно-любительская.

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

Профессиональное направление в акробатике развивалось по пути все более узкой специализации. Происходило это потому, что артисты могли длительное время выступать с одним номером, разъезжая по различным городам и странам. Вместо универсальных, разносторонних артистов прошлого, появляются виртуозы в одном жанре и даже в одном трюке.

Выделяются относительно самостоятельные виды цирковой акробатики: акробатика на лошадях, силовая акробатика, вольтижная (плечевая) акробатика, «карийские игры» и прыжковая акробатика (со снарядами и без них). Эти основные виды культивируются в цирке и по сей день.

Второе направление в развитии акробатики - спортивное - связано с возникновением кружков любителей акробатики (в том числе и в России).

## Развитие акробатики в России.

На территории Древней Руси акробатика вначале развивалась самостоятельно. Она пользовалась большим успехом у широких масс населения и составляла обязательную часть различных увеселительных зрелищ.

Древнерусские скоморохи были плясунами, фокусниками, жонглерами и акробатами. Вначале они выступали по одному, а затем объединялись по двое, по трое и группами.

В первой половине XVII века в России уже были свои мастера-акробаты различных специальностей, которые обучали акробатическим упражнениям.

В 1900 году в Петербурге появились самодеятельные акробатические кружки, а в 1901 году состоялось первое выступление акробатов-любителей.

После революции, большую роль в популяризации акробатики как вида спорта сыграли Всесоюзные физкультурные парады.

В 1938 году А.К. Бондарев, руководитель Всесоюзной секции акробатики, разработал первую классификационную программу и правила соревнований по акробатике.

В 1939 году в Москве прошли первые Всесоюзные соревнования по акробатике, которые стали и первыми в мире.

Начиная с 1967 года Федерация спортивной акробатики СССР организовывает международные матчи по телевидению, с 1972 года - международные соревнования на приз памяти лётчика-космонавта СССР, почётного президента федерации В. Н. Волкова.

В 1974 году в СССР в Москве состоялся 1-й личный чемпионат мира (участвовали спортсмены Болгарии, Великобритании, Венгрии, Польши, СССР, США, ФРГ и Швейцарии). Чемпионами стали 13 советских спортсменов.

В 1975 году в Швейцарии проведены первые соревнования на Кубок мира по спортивной акробатике.

#### Современная спортивная акробатика.

Спортивная акробатика - это соревнования в выполнении комплексов специальных физических упражнений (прыжковых, силовых и др.), связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры.

Спортсмены акробаты отличаются правильной осанкой, рельефной и гармонично развитой мускулатурой. Действия их характеризуются высокой координированностью, смелостью, красотой движений, широким диапазоном сложности и разнообразия акробатических упражнений.

Современная акробатика большое имеет значение подготовке высококвалифицированных специализаций. Это спортсменов различных объясняется тем, что установлена зависимость между акробатической подготовкой спортсменов и повышением спортивного мастерства в тех видах спорта, которые предъявляют повышенные требования к ловкости, смелости и решительности, ориентировке в пространстве, вестибулярной устойчивости и навыкам самостраховки.

Каждый хороший акробат способен сделать стойку на руках, любой переворот, пройтись колесом или же сделать одинарное или двойное сальто.

## Современная акробатика включает в себя 3 вида:

- Прыжковая акробатика.



-парная акробатика





-групповая акробатика



## Спортивные виды гимнастики.

К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика и спортивная аэробика.

Акробатика — одна из разновидностей гимнастики, которая включает в себя упражнения на ловкость, силу, гибкость, прыгучесть и баланс.

Стоит отметить, что акробатика отличается от спортивной и художественной гимнастики и от прыжков на батуте.

Выделяют спортивную, цирковую, танцевальную, лыжную и специальную акробатику.

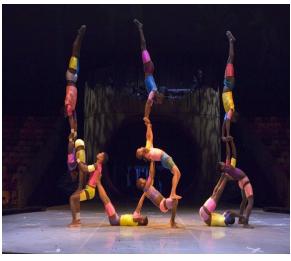
Спортивная является отдельным видом спорта. В спортивной акробатике есть несколько видов программ: прыжковая, сольная, парная, групповая. На соревнованиях оценки выставляют по такому же принципу, как и в спортивной гимнастике, то есть учитывают координацию, технику и сложность номера.

Цирковая включает несколько жанров циркового искусства: воздушная, силовая, прыжковая, конная, пластическая, комическая акробатика и т.д. В цирковой акробатике приемы делятся на динамические (сальто, перекаты и т.д.) и статические (удержание равновесия в сложных позициях).

Спортивная акробатика



Цирковая акробатика



Танцевальная содержит в себе акробатические и танцевальные элементы. Акробатические элементы могут применять в разных танцевальных направлениях: классический танец, хип-хоп, черлидинг и т.д.

Лыжная акробатика является частью лыжного фристайла. Спортсмены совершают прыжки и сальто с трамплинов. На соревнованиях по лыжному фристайлу оценивают высоту и дальность полета, технику отрыва и приземления, а также элементы, которые выполнил спортсмен.

Специальная акробатика используется для подготовки в разных видах спорта. То есть, когда в программу подготовки по определенному виду спорта включаются разные акробатические элементы.

Танцевальная акробатика



Лыжная акробатика



Основные акробатические элементы

Среди основных акробатических элементов выделяют:

• сальто вперед или назад;

- рондат;
- колесо;
- переворот на две, одну ногу;
- фляк вперед или назад;
- темп вперед или назад и т.д.

Каждый акробатический элемент состоит из момента отхода, вращения и приземления.

Спортивная гимнастика — это многоборный вид спорта. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. В занятия спортивной гимнастикой включаются упражнения художественной и ритмической гимнастики, акробатики, хореографии, игры и др. Спортивная гимнастика — олимпийский вид спорта. Ее развитием в нашей стране руководит Федерация спортивной гимнастики России.

**Художественная гимнастика** — сугубо женский вид спорта. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Ряд элементов этого вида спорта включен в школьную программу по физической культуре. В старших классах проводятся самостоятельные занятия художественной гимнастикой. Развитием художественной гимнастики в стране руководит Федерация художественной гимнастики России. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.

Спортивная акробатика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужская и смешанная пары и групповые упражнения. К акробатическим относят и упражнения на батуте. Широкий диапазон сложности акробатических упражнений позволяет обучать им лиц, различных по возрасту, пол и физической подготовленности.

Для занятий акробатикой не требуется сложное оборудование достаточно акробатической дорожки, гимнастических матов. Заниматься ею можно не только в спортивном зале, но и на спортивной площадке. Развитием акробатики в стране руководит Федерация акробатики России. Она организует и проводит соревнования, включая первенства России.

Спортивная аэробика — это вид спорта, в котором спортсмен! выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложно-координационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между

партнера ми. Включает в себя следующие виды упражнений: индивидуальные выступления мужчин и женщин, смешанные пары, тройки і шестерки в любом составе. Основу хореографии в этих упражнениях составляют «базовые» аэробные шаги и их соединения.

## 3.2. Практическая подготовка на дистанционных занятиях.

- 1. Выполнение упражнений исходя из домашних условий.
- 2.Выполнение упражнений носит оздоровительный характер.
- 3. Выполнение упражнений носит цикличный характер.

Упражнения для самостоятельных занятий дома. Комплекс №1 (сентябрь)

комплекс лет (сентяорь)	Т	
Содержание	Дозировка	Рекомендация
$Xo\partial b \delta a$ (на носках, пятках, внешней и	2 мин.	Следить за
внутренней стороне стопы)		осанкой
Прыжки: Ноги вместе ноги врозь, руки вверх	2 мин.	Руки согнуты в
Бег на месте	3 мин.	локтевом суставе
Общеразвивающие упражнения.		
Для шеи: наклоны головы вперед назад, влево	6-8 раз	Без резких
вправо, круговые движения головой.		движений
Для мышц рук и плечевого пояса: Руки к плечам	Ha 4	Вращение рук и
круговые движения, вперед, назад.	вперед, на	кистей
Руки в стороны круговые движения в локтевом	4раз назад	
суставе.		
Руки вперед, вращение кистей.		
Для мышц туловища: Наклоны туловища вправо,	6-8 раз	Следить за
влево. Наклоны туловища назад, касаемся	10 раз	осанкой
руками пяток.		
«Мельница»	16 раз	Руки прямые
Для ног и тазового пояса: стоя ноги вместе,	20 раз	Ноги не сгибаем.
наклоны руками касаемся пола.		
Круговые движения стоп	10 раз	
Разминка:	20 раз	Пятки вместе
Наклоны сидя, ноги вместе ноги врозь	20 раз.	Колени, носки
	F	ОТТЯНУТЫ.
	20 раз в	<i>y</i>
	каждую	Колени не
	сторону	сгибаем.
Наклоны туловища вперед, касаясь грудью	10 сек.	
бедер, удержание складки.	10 раз	
«Бабочка» + наклон туловища вперед.	1	

Лёжа на спине, на животе; махи левой, правой		Выполняем в
ногой	10 раз	максимальном
		темпе.
		Колени, носки
	10 man	оттянуты
	10 раз	
Шпагат (левый, правый, прямой)	1 мин. На	Колени, носки
	каждую ногу.	оттянуты.
Шпагат с возвышенности		
Лежа на спине «Коробочка»	10 раз.	Возможно
		выполнение упр.
		мост на
		возвышение или со страховкой
«Мост» из положения лежа		Перенести
A PAR	10 раз	тяжесть тела на одну ногу и руку
«Мост» из положения стоя	10 раз	
Стойка на голове ноги вместе, ноги врозь.	10 раз.	Не прогибаться в
A	1 мин.	спине
	Отдых	
Стойка на лопатках, без помощи рук.	10 раз	Руками держим
A	1 мин.	спину, ноги точно
	Отдых.	в потолок.

Стойка на руках ноги вместе, ноги в полушпагате	10 non	Виновидом оо
	10 раз	Выполняем со страховкой
Равновесие: «Ласточка»	6 pa3.	Голову держать
	по 10 сек.	прямо,прогнуться в спине, нога выше головы.
Боковое равновесие	( ,,,, =, 10	11
	6 раз по 10 сек.	Ногу держать прямо, чётко в сторону
Фронтальное равновесие, «кольцо», «затяжка»	6 раз по 10	
	сек.	
Угол ноги вместе, ноги врозь	6 раз по	Ноги не сгибать,
	10 сек	носки оттянуты.
«Крокодил»	6 раз	Ноги не сгибать,
	по 10 сек	носки оттянуты
Силовая подготовка.		

Лежа на спине:		Ноги не сгибать,
1. Касание за головой ногами	16 раз.	носки оттянуты.
2.Сесть – лечь	16 раз.	Руки прямые.
3. Лежа на животе- поднимаем плечи	20 раз.	Руки в замок за
		спиной.
4.Отжимание.	16 раз	Не прогибаемся в
		спине.
5. Прыжки из упора лежа в упор присев отрывая	16 раз	Ноги выпрямить
руки от пола.		до конца, руки
		быстро поднять
6. Поднимаемся на носки	20 раз	вверх.
		Руки вверх, спина
		прямая

Комплекс №2 (октябрь)

KOMIIJEKU JYZ (OKTYOF		
Упражнения	Дозировка	Рекомендация
Общеразвивающие упражнения без предмета		
Ходьба (на носках, пятках, внешней и внутренней	5 мин.	Следить за
стороне стопы)		осанкой
Для шеи: наклоны головы вперед назад, влево	6-8 раз	Без резких
вправо, круговые движения головой.		движений
Для мышц рук и плечевого пояса: Сжимать-	6-8 раз	Руки в локтевом
разжимать кисти рук, вращение кистей.	8раз	суставе прямые
Круговые движения руками вперед, назад	вперед, 8	
	раз назад	
Для мышц туловища: Повороты туловища	6-8 раз	Следить за
вправо, влево. Наклоны туловища вперед, назад.	6-8 раз	осанкой
«Мельница»	16 раз	Руки прямые
Для ног и тазового пояса: стоя ноги вместе,	20 раз	Ноги не сгибаем.
наклоны руками касаемся пола.		Колени, носки
Наклоны сидя, ноги вместе ноги врозь	20 раз	оттянуты
· 2 × 3		
Махи левой, правой ногой	10 раз	Выполняем в
3	10 раз	максимальном
в упоре стоя на коленях		темпе.
лёжа на боку махи в сторону	10раз	Колени, носки
Total III Colly Maril Delopolly		оттянуты
Шпагат (левый, правый, прямой)	30 раз.	Колени, носки
<b>&gt;</b> 16 ≠ 6¥	на каждую	оттянуты.
	ногу	

«Мост» из положения пежа	10 pag	Возможно
«Мост» из положения лежа «Мост» из положения стоя	10 раз.	выполнение упр. мост на возвышение или со страховкой
«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене	5 раз	Перенести тяжесть тела на одну ногу и руку
Mizoti, il liozopot z jilop vion ila oglioni nomeno		
Вид спорта		
Кувырки: вперед, назад, ноги врозь, боком	по 5 раз	Спина
	каждый кувырок	округлённая, голова прижата к груди, руками плотно обхватить колени.
Стойка на голове	10 раз. 1 мин. Отдых	Не прогибаться в спине
	4.0	_
Стойка на лопатках	10 раз 1 мин. Отдых	Руками держим спину, ноги точно в потолок.
	10раз.	Ноги не сгибать, носки оттянуты. Спина плотно
Стойка на руках – махом, толчком	τοραs.	прижата к стене
Равновесие: «Ласточка»	6 раз. по 10 сек.	Голову держать прямо,прогнуться в спине, нога выше головы.
	6 раз по	Ногу держать

Фронтальное равновесие	10 сек.	прямо, чётко в сторону
Угол ноги вместе, ноги врозь	6 раз. по	Ноги не сгибать,
	10 сек	носки оттянуты.
«Крокодил»		11 ~
	6 раз. по 10 сек	Ноги не сгибать, носки оттянуты.
Силовая подготовка		
1. Лечь-сесть 2. Лежа на животе сгибаем разгибаем руки.	16 pa3. 16 pa3.	Ноги не сгибать, носки оттянуты.  Руки прямые. Не прогибаемся в спине.
4.Лежа на спине ноги вверх	20 раз. 16 раз.	Ноги прямые, врозь вместе.
4. Лежа на спине ноги вверх	16 pa3.	Руки быстро
5. «Лодочка» подъём в лодочку		отрываем от пола
<ul><li>6.Из упора лежа в упор присев отрывая руки от пола.</li><li>7. Поднимание на носки</li></ul>	20 раз	Руки вверх

Комплекс №3 (ноябрбь)

Содержание	Дозировка	Рекомендация
Ходьба (на носках, пятках, внешней и	2 мин.	Следить за
внутренней стороне стопы)		осанкой
Прыжки: Прыжки на двух ногах, ноги вместе	2 мин.	Руки на пояс.
ноги врозь, на правой ноге, на левой ноге.		Руки согнуты в
Бег на месте	3 мин.	локтевом суставе
Общеразвивающие упражнения.		
Для шеи: наклоны головы вперед назад, влево	6-8 раз	Без резких
вправо, круговые движения головой.		движений

Лла мании тук и иленевого подса: Смимети	8раз	Руки в локтевом
Для мышц рук и плечевого пояса: Сжиматьразжимать кисти рук, вращение кистей.	вперед, 8	суставе прямые
Круговые движения руками вперед, назад	раз назад	суставе прямые
Для мыши туловища: Повороты туловища	6-8 раз	Следить за
вправо, влево. Наклоны туловища вперед, назад.	6-8 pas	осанкой
«Мельница»	16 pas	Руки прямые
Для ног и тазового пояса: стоя ноги вместе,	20 pas	Ноги не сгибаем.
наклоны руками касаемся пола.	20 pas	поги не сгиоаем.
Разминка:	20 pa3.	Колени, носки
Наклоны сидя, ноги вместе ноги врозь	20 pas.	ОТТЯНУТЫ.
паклоны сидя, ноги вместе ноги врозв		ОПИНУТЫ.
1 - 2 - 2		16
Наклоны туловища вперед, касаясь грудью	2 подхода	Колени не
бедер, удержание складки.	по 10 сек.	сгибаем.
В положении сидя ноги врозь - наклоны	20 раз в	
*	каждую	
туловища вправо, влево, вперед.	сторону	
«Бабочка» + наклон туловища вперед.	10 сек.	
Лежа на спине: махи ногами вперед,	10 раз	Выполняем в
Лежа на боку: в сторону левой правой ногой,	левой	максимальном
Лежа на животе: махи ногами.	правой	темпе.
DA CO	ногой	Колени, носки
		оттянуты
Шпагат (левый, правый, прямой)	1 мин. На	Колени, носки
<b>≥</b> 161.4 (24c	каждую	оттянуты.
	ногу.	
Шпагат с возвышенности		
«Мост» из положения лежа	10 раз.	Возможно
		выполнение упр.
		мост на
		возвышение или
«Мост» из положения стоя		со страховкой
4		
11 8 - 8 383		
A L	5 раз	Перенести
10		тяжесть тела на
1 1		одну ногу и руку
«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене		

Стойка на голове (мальчики)	10 раз. 1 мин.	Не прогибаться в спине
	Отдых	
Стойка на лопатках	10 раз	Руками держим
Ŋ	1 мин.	спину, ноги точно
	Отдых.	в потолок.
Равновесие: «Ласточка» (девочки)	6 раз. по	Голову держать
	10 сек.	прямо,прогнуться в спине, нога выше головы.
Боковое равновесие «Ласточка» (мальчики)	6 раз по 10	Ногу держать
	сек.	прямо, чётко в сторону
Фронтальное равновесие	6 раз по 10 сек.	
Угол ноги вместе, ноги врозь	6 раз по	Ноги не сгибать,
	10 сек	носки оттянуты.
«Крокодил»		
	6 раз по 10 сек	Ноги не сгибать, носки оттянуты
Силовая подготовка.		

Лежа на спине:		Ноги не сгибать,
1. Ногами косание за головой.	16 раз.	носки оттянуты.
2. Сесть-лечь.	16 раз.	Руки прямые.
3. Отжимание	20 раз.	Руки вдоль
A S		туловища
4. Стоя возле стены «пистолет».	10 раз на	Нога прямая,
	левой 10	глубокие
	раз на	приседания.
5. Прыжки из приседа в присед.	правой	
	16 раз.	Высокий прыжок
6. Поднимаемся на носки.		вверх
о. поднимаемся на носки.	20 раз	Руки вверх

Комплекс №4 (декабрь)

Комплекс №4 (декабрь)				
Содержание	Дозировка	Рекомендация		
Ходьба (на носках, пятках, внешней и	2 мин.	Следить за		
внутренней стороне стопы)		осанкой		
Прыжки: Прыжки на двух ногах, ноги вместе	2 мин.	Руки на пояс.		
ноги врозь, на правой ноге, на левой ноге.		Руки согнуты в		
Бег на месте	3 мин.	локтевом суставе		
Общеразвивающие упражнения.				
Для шеи: наклоны головы вперед назад, влево	6-8 раз	Без резких		
вправо, круговые движения головой.		движений		
Для мышц рук и плечевого пояса: Сжимать-	8раз	Руки в локтевом		
разжимать кисти рук, вращение кистей.	вперед, 8	суставе прямые		
Круговые движения руками вперед, назад	раз назад			
Для мышц туловища: Повороты туловища	6-8 раз	Следить за		
вправо, влево. Наклоны туловища вперед, назад.	6-8 раз	осанкой		
«Мельница»	16 раз	Руки прямые		
Для ног и тазового пояса: стоя ноги вместе,	20 раз	Ноги не сгибаем.		
наклоны руками касаемся пола.				
Разминка:	20 раз	Пятки вместе		
Наклоны сидя, ноги вместе ноги врозь	20 раз.	Колени, носки		
	20 раз в	оттянуты.		
	каждую	Колени не		
Наклоны туловища вперед, касаясь грудью	сторону 10 сек.	сгибаем.		
бедер, удержание складки.	10 cek. 10 pas			
«Бабочка» + наклон туловища вперед.	10 pas			

Лежа на спине: махи ногами вперед,	10 раз	Выполняем в
Лежа на боку: в сторону левой правой ногой,	левой	максимальном
Лежа на животе: махи ногами.	правой	темпе.
	ногой	Колени, носки
		оттянуты
V		
Шпагат (левый, правый, прямой)	1 мин. На	Колени, носки
	каждую	оттянуты.
	ногу.	
Шпагат с возвышенности		
<b>#</b>		
«Мост» из положения лежа	10 раз.	Возможно
		выполнение упр.
		мост на
		возвышение или
«Мост» из положения стоя		со страховкой
	5 раз	Перенести
4 MIN 4	P	тяжесть тела на
		одну ногу и руку
Стойка на голове (мальчики)	10 раз.	Не прогибаться в
A A	10 раз. 1 мин.	спине
<i>a</i> \\	Отдых	
Стойка на лопатках	10 раз	Руками держим
	1 мин.	спину, ноги точно
The state of the s	Отдых.	в потолок.
Равновесие: «Ласточка» (девочки)	6 раз. по	Голову держать
	10 сек.	прямо,прогнуться
		в спине, нога

Боковое равновесие «Ласточка» (мальчики)	6 раз по 10 сек. 6 раз по 10	выше головы. Ногу держать прямо, чётко в сторону
Фронтальное равновесие	сек.	
Фронтальное равновесие		
Угол ноги вместе, ноги врозь	6 раз по	Ноги не сгибать,
	10 сек	носки оттянуты.
«Крокодил»	6 200	Поти на атибати
	6 раз по 10 сек	Ноги не сгибать, носки оттянуты
Силовая подготовка.		
Лежа на спине:		
7. Складка	16 раз.	Ноги не сгибать, носки оттянуты. Руки прямые.
8. «Лодочка»	16 раз.	
3.	16 раз.	Наклон ближе к ногам
4.	10 раз	Не прогибаемся в спине
	10 раз на левом	
5.	боку, 10 на правом	
6.	10 раз	Выпрыгнуть вверх

3.3. Требования мер безопасности в процессе самостоятельных занятий дома.

Перед началом занятий убедитесь в том, что вам ничего (предметы мебели и интерьера) и никто (животные или члены семьи) не мешает, уберите игрушки, книги, гаджеты. Хорошо, если комната будет проветрена, а температура воздуха не будет превышать 20°.

Заниматься на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно за 5-6 минут до занятия нужно сходить в туалет. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию.

Переоденьтесь в удобную для занятий спортивную форму, заплетите волосы. Необходимо снять все украшения. При необходимости, приготовьте питьевую воду.

Запрещается во время физических занятий жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.

Во время занятий, выполняя упражнения, будьте внимательны - нельзя допускать столкновения с мебелью, стенами, членами семьи и животными, необходимо соблюдать определенную дистанцию.

Любые занятия начинаются с разминки, во время которой организм настраивается на выполнение физических упражнений, происходит разогрев опорнодвигательного аппарата.

Во время занятия контролируйте своё состояния, при возникновении малейшей боли, слабости, головокружения и других негативных ощущений занятие необходимо сразу прекратить.

После занятия уберите спортивный инвентарь, расставьте на обычные места предметы интерьера, примите душ и переоденьтесь в обычную одежду. Не забывайте регулярно стирать тренировочную форму.

Самоизоляция — отличная возможность укрепить силу воли. Будь примером поведения и стойкости для младших в семье и поводом для гордости своим старшим родственникам. Всё будет хорошо, всё закончиться! Как скоро это пройдёт — зависит и от тебя тоже! Соблюдай все необходимые правила: не выходи на улицу, чаще и правильно мой руки, найди для себя занятие или увлечение, разработайте с родителями режим дня и придерживайся его, не объедайся, ПОМОГАЙ РОДИТЕЛЯМ!

# Тест по теме «Гимнастика, акробатика»

### 1.Как называется данное упражнение





- **2.В этот вид спорта входят:** у мужчин вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. **Что за вид спорта?**
- А) Художественная гимнастика
- Б) Спортивная акробатика

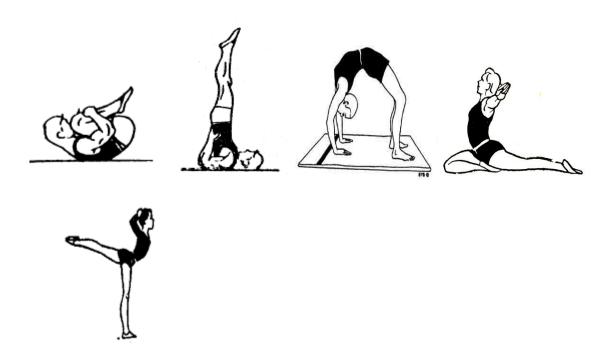
- В) Спортивная гимнастика
- 3.С какими предметами не выступают спортсмены в художественной гимнастике?
- А) Скакалка, Б) Булава, В) Гимнастическая палка, Г) Лента
- **4.На каком снаряде НЕ выступают мужчины в спортивной гимнастике?** А)Бревно, Б) Перекладина, В) Кольца, Г) Конь
- 5.Какой снаряд относится к спортивной гимнастике?



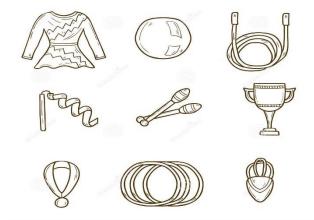
**6.Как называется данное исходное положение?** (упор сидя, упор присев, сидя, приседание)



7. Напиши названия акробатических упражнений.



8. Напиши названия предметов для художественной гимнастики.



- **9.** Выпиши физические качества, которые развивает гимнастика. Сила, доброта, выносливость, вспыльчивость, гибкость, скромность, эгоизм, ловкость.
- 10. Какими видами спорта занимаются спортсмены? Напиши.



#### Инструкция к тесту.

Тест предназначен для самостоятельного выполнения, самопроверки, самостоятельного оценивания. Такая форма контроля знаний облегчает работу тренера- преподавателя, т. к. учащийся все делает сам.

Сам тест и ответы к тесту необходимо распечатать, подчеркнуть сами вопросы и ответы, вложить эти листы в файлы.

# Ответы к тесту по теме «Гимнастика, акробатика»

1.Как называется данное упражнение: КУВЫРОК НАЗАД











- **2.В этот вид спорта входят**: у мужчин вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. **Что за вид спорта?**
- А) Художественная гимнастика
- Б) Спортивная акробатика

#### В) Спортивная гимнастика

- 3.С какими предметами не выступают спортсмены в художественной гимнастике?
- а. Скакалка б. Булава в. Гимнастическая палка г. Лента

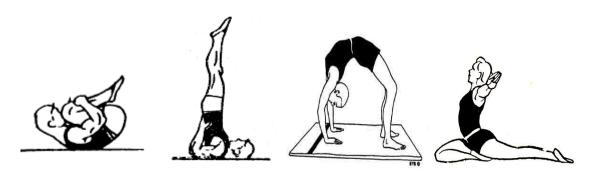
- **4.***На каком снаряде НЕ выступают мужчины в спортивной гимнастике?* **а. Бревно** б. Перекладина в. Кольца г. Конь
- 5.Какой снаряд относится к спортивной гимнастике? Это бревно



**6.Как называется данное исходное положение?** (упор сидя, **упор присев**, сидя, приседание)



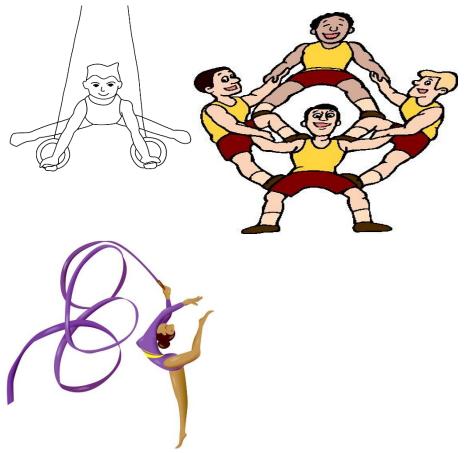
7. Напиши названия акробатических упражнений.





## <u>1.Группировка лежа2.Стойка на лопатках3.Мост 4.</u> Полушпагат 5. Ласточка

- 8.Напиши названия предметов для художественной гимнастики. Мяч, скакалка, булавы, обруч, лента
- **9.** Выпиши физические качества, которые развивает гимнастика. Сила, доброта, выносливость, вспыльчивость, гибкость, скромность, эгоизм, ловкость
- 10. Какими видами спорта занимаются спортсмены? Напиши.



### Спортивная гимнастика 2. Акробатика 3. Художественная гимнастика

### Оцени себя сам:

«5» -ошибок нет, 1-2 незначительные ошибки;

«4»- 3-4 ошибки;

«3»- 5-6 ошибок;

«не справился»- более 7 ошибок.

# 6.Литература

- 1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. N 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»
- 2. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 N BM-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
- 3. Устав ДЮСШ «Феникс».
- 4. Разработана на основе примерной программы по предмету «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования»; программы «Акробатика для всех» В.В. Козлова, изд.М. «Владос», 2003 г.
- 5. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. 352c

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