

Российская Федерация
Калининградская область
Администрация МО «Светловский городской округ»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
муниципального образования «Светловский городской округ»
«Детская школа искусств г.Светлого»
(МАУ ДО МО «СГО» «ДШИ г. Светлого»)

Рассмотрено и согласовано
Методическим советом
Протокол №
от «13» 06 2018г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО МО «СГО» «ДШИ г.
Светлого»
Ю.Б. Решетникова
Приказ № от «18» 06 2018г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Индивидуальная подготовка акробатов»**
направленность: физкультурно-спортивная
возраст детей: **6-17 лет**
срок реализации программы: **1 год**

Программу составила:
Капитонова Т.Н., педагог
дополнительного образования

г.Светлый
2018 год

Содержание

- I. Пояснительная записка
- II. Календарный учебный график
- III. Учебный план
- IV. Организационно-педагогические условия реализации программы
- V. Материально-техническое обеспечение программы
- VI. Методическое обеспечение
- VII. Список литературы

I. Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Индивидуальная подготовка акробатов» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность данной программы. 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. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Медиками уже давно доказано, что активные движения важны для детей любого возраста, они способствуют обменным процессам, улучшают психологическое состояние и формируют хорошее телосложение. У подрастающих детей энергия буквально бурлит, поэтому родителям необходимо направлять ее в нужное русло, а не пытаться сдерживать. Специалисты рекомендуют занятия детей в различных спортивных секциях, где ребенок научиться отличной координации тела, приобретет гибкость, сформирует хорошую осанку и фигуру, а также будет выплескивать свою энергию. Самыми приспособленными и доступными занятиями для детского организма являются гимнастика и акробатика, которые равномерно распределяют нагрузку на весь организм. В процессе тренировок детей учат управлять своим телом, привыкают к дисциплине и работе в команде, преодолевают многие страхи, повышают свою самооценку. Занятия акробатикой помогают всестороннему развитию физических качеств и укреплению здоровья и развития осанки. Тренировки включают в себя прыжки, поддержки, броски развивают координацию, силу, гибкость и выносливость, а также грацию и красоту движений.

Отличительная особенность программы по спортивной акробатике заключается в том, что этот вид спорта включает в себя сочетание сложно-координационных элементов с танцевальными движениями.

Новизна программы. Спортивная акробатика – молодой вид спорта. Согласно единой всероссийской спортивной классификации, спортивное звание «Мастер спорта России» присваивается с 14 лет, спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» – с 10 лет, 1 спортивный разряд – с 9 лет. Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. Специфика вида спорта состоит в том, что в составе пары, группы занимаются разные по возрасту спортсмены. Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет. И тренеру необходимо подбирать партнеров не только согласно возрасту, а так же учитывать ростовые показатели, антропометрические данные.

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Индивидуальная подготовка акробатов» разработана для детей в возрасте 6-17 лет с учётом их физической подготовки.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год спортивной подготовки по виду спорта – спортивная акробатика, включающая этап совершенствования спортивного мастерства.

Для полного освоения программы потребуется 72 часа аудиторной нагрузки, 28 – внеаудиторной (летний период). Всего 100 часов.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в групповой форме. Наполняемость учебной группы: индивидуальная подготовка 2-4 спортсмена, группа спортивного совершенствования – 4-8 спортсменов. Набор в группы – свободный, с учетом физической подготовки детей.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия – 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

Цель программы: подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной деятельности.

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими **принципами и подходами:**

- направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов;
- индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства;

- единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки;
- возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена;
- взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Предполагаемые результаты обучения

Учащиеся должны знать и уметь:

- Физическая культура и спорт в России
- Краткий обзор развития спортивной акробатики
- Краткие сведения о строении и развитии организма человека
- Спортивная акробатика как средство формирования здорового образа жизни
- Гигиена, режим и питание спортсмена
- Физиологические основы тренировки
- Основы обучения и тренировки в спортивной акробатике
- Физическая подготовка акробатов
- Техническая подготовка спортсменов акробатов
- Психологическая подготовка спортсменов акробатов
- Планирование спортивной тренировки
- Правила, организация и проведение соревнований
- Терминология
- Оборудование и инвентарь для занятий

Практически владеть:

- хореографическими элементами
- элементами акробатики
- пластикой движения тела
- методами и средствами спортивной подготовки

Результатом реализации программы является:

На тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена.

На этапе совершенствование спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсмена.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы объединения «*Индивидуальная подготовка акробатов*»: соревнования, ЗУНы.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Входной	Фронтальный	Сентябрь
Периодический	Фронтальный, индивидуальный, групповой, комбинированный	По ходу обучения; декабрь
Итоговый: По окончании учебного года; программы.	Индивидуальный, групповой	Май

Формы предъявления результатов обучения: фотоальбомы; видеохроника; заявки на участие в соревнованиях различного уровня.

II. Календарный учебный график

Календарный год включает в себя каникулярное время и делится на **учебный период** с 1 сентября по 31 мая (ведение занятий по расписанию) и **летний период** с 1 июня по 31 августа (занятия в летнем оздоровительном лагере и самостоятельная подготовка).

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором МАУ ДО МО «СГО» «ДШИ г.Светлого»

III. Учебный план
для групп индивидуальной подготовки и групп спортивного совершенствования

№ п/п	Название разделов программы	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	Общее кол-во часов
Учебный период					
1.	Техническая подготовка спортсменов акробатов	2	32	0	34
2.	Постановка и отработка композиций, подготовка к соревнованиям	0	10	0	10
3.	Общая и специальная физическая подготовка	0	8	2	10
4.	Текущий контроль ЗУН	0	2	0	2
5.	Техника безопасности на занятиях	2	0	0	2
6.	Врачебный контроль, самоконтроль и гигиенические условия	2	0	0	2
7.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	0	10	0	10
8.	Итоговое занятие. Соревнования. Промежуточный контроль ЗУН	0	2	0	2
Всего за учебный период (аудиторные занятия)		6	64	2	72
Летний период					
9.	Спортивные сборы	0	28	0	28
Всего за каникулярный период (внеаудиторные занятия)		0	28	0	28
ИТОГО ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД		6	92	2	100

Содержание программы
для индивидуальной подготовки и групп спортивного совершенствования

1) Техническая подготовка спортсменов акробатов (34 часа)

Базовые акробатические элементы

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

- *мосты и шпагаты* – наиболее простые с точки зрения биомеханических условий сохранения равновесия, т.к. в них используется большая площадь опоры и относительно низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах;
- *стойки* – упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За

счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного занимающегося;

- *равновесия* – относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость;
- *упоры* – определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоком, над опорой, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом).

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

- *перекаты и кувырки* – вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;
- *полуперевороты* – движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полупереворот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет);
- *перевороты* – наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой; различаются по скорости вращения (быстро или медленно), способу выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент);
- *сальто* – базовый вид акробатических прыжков со сложной технической структурой, предусматривающей полное вращение в безопорном положении через голову; разновидности сальто определяются направлением вращения (вперед, назад, в сторону), положением акробата в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись, в полугруппировке), а также объединением с поворотами и количеством вращений.

Вторая группа элементов – парные упражнения – предполагают взаимодействия двух акробатов. Парные упражнения могут быть женскими, мужскими и смешанными (девочка, мальчик). По содержанию и характеру это – балансирования 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, отталкиваний (и нижним и верхним), приходов в требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности.

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

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

2) Постановка и отработка композиций, подготовка к соревнованиям (10 часов)

Хореографическая подготовка

Под хореографической подготовкой в гимнастических видах спорта понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры спортсменов, на расширение их арсенала выразительных средств. Для данной программы спортивной подготовки хореографическая подготовка основана на разучивании основных позиций рук и ног, а также хореографических упражнений и их названия. Экзерсис – хореографические упражнения в установленной последовательности у опоры или на середине.

Перед хореографической подготовкой ставятся определенные задачи:

- развитие двигательных способностей занимающихся, достижение пластичности, повышение культуры движений в соответствии с канонами классического, народного и характерного танцев. В этом случае прикладное значение хореографии следует понимать в широком смысле слова. Большое значение имеют упражнения для туловища и головы, овладение установленными позициями для ног и рук, освоение техники равновесий, поворотов, прыжков, приземления;
- овладение элементами хореографии, которые используются в соревновательных упражнениях (позами, прыжками, выпадами, сложными элементами типа перекидных и горизонтальных прыжков и т. п.);
- развитие творческих способностей (композиция, составление соревновательных упражнений);

- развитие музыкальности, ритмичности;
- обучение мягкости движений;
- решение многих задач специальной физической подготовки

Основной целью спортсменов акробатов является совершенствование спортивного мастерства, критерием которого является успешное выступление на соревнованиях различного уровня. Итоговая оценка складывается из двух частей: техническая сторона и артистизм.

Понятие артистизма связано с хореографической структурой или замыслом упражнения и разнообразием содержания, взаимодействия партнеров, а также соотношением движения и музыки. Артистизм эстетически связывает элементы трудности с помощью элементов хореографии (шагов, прыжков, поворотов и пр.). Он требует творческого использования окружающего пространства, площади соревновательного ковра и пространства над ним, использования разнообразных движений, уровней, направлений, форм тела, скорости и ритма в представлении элементов трудности. В целом упражнение (соревновательная композиция) должно:

- впечатлять творческой неповторимостью и артистическим мастерством исполнения в сочетании с технически точными гимнастическими и акробатическими элементами;
- должно быть построено так, чтобы пара или группа смогли продемонстрировать способность эмоционально выражать настроение музыки, используя мимику (лицо) и раскрывая ее сюжет (замысел);
- выполняться под музыку, не содержащую слов;
- быть хореографически гармоничным, логически и эстетически согласоваться с ритмом и настроением музыкального сопровождения; существенное значение имеют синхронность или гармония музыки и движений в упражнении, а также между партнерами;
- быть выстроено так, чтобы выбранная музыка изменяла скорость движения (медленно, средне, быстро);
- быть выполнено с максимальной амплитудой;
- задействовать всю площадь ковра и пространства над ним (задействовать все уровни: высоко (то есть выше двойного роста нижнего), средне, низко; а также всевозможные направления);
- иметь индивидуальную особенность, которая заключается в незабываемом и оригинальном замысле композиции, костюма и музыки.

В упражнении должно просматриваться:

- творческий потенциал, специфическая особенность и артистизм пары или группы (оригинальность);
- единство и насыщенность логически расставленных движений;
- способы, в которых элементы, включая хореографические связки, привлекают внимание зрителей;
- плавность, не нарушаемая прерываниями;
- разнообразие во взаимодействиях партнеров;
- разнообразие в характере движений (легкие, сильные, свободные; составные), которые соответствуют выбранному музыкальному настроению;

- должно быть разнообразие шагов, прыжков, подскоков, волн тела, взлетов и приземлений;
- баланс между хореографией и элементами трудности;
- равномерное распределение движений различного характера;
- разнообразие осей вращения, количества вращений и форм тела во вращениях.

3) Общая и специальная физическая подготовка (10 часов)

Строевые упражнения.

Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд. Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты. Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения.

Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками. Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений. Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа. Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный. Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений. Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений. Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля. Прыжки; вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий

Упражнения в лазанье на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии

Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы. Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину, тройной, с шестом. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

Специальная физическая подготовка.

Учебный материал данного подраздела способствует формированию базовых гимнастических навыков на тренировочных этапах и овладению конкретными, более сложными акробатическими элементами на последующих этапах спортивной подготовки. При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения.

1. Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;
- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;
- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;
- сохранение равновесия и балансирования;
- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;
- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости с различными интервалами отдыха и продолжительности.

2. Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: поддержки, броски, прыжки;
- 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. Специальная парно-групповая подготовка:

– парно-групповая сплоченность, сработанность спортивного состава;

– поэтапное ознакомление, разучивание и совершенствование акробатических элементов различной сложности; составление и отработка соревновательной композиции.

4) Текущий контроль ЗУН (2 часа)

См. приложение

5) Техника безопасности на занятиях (2 часа)

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренеров (тренеров-преподавателей), проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям имеют спортсмены не имеющие медицинских противопоказаний. Для предотвращения травм на занятиях акробатикой необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки акробатов; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым акробат не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления. К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма применяется профессиональная страховка и помощь.

Общие требования безопасности:

- к тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортивной акробатикой;
- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Требования безопасности перед началом занятий:

- перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления снарядов, и готовность зала к занятиям;
- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя (тренера);
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15-17°C;
- спортсмены допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме.

Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.; перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования безопасности во время занятий:

- занятия в зале проходят согласно расписанию;
- тренер-преподаватель обязан поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль над действиями спортсменов.

При занятиях акробатикой должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неграмотное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

На занятиях в зале акробатики запрещается:

- находиться в зале и начинать тренировочные занятия без тренера-преподавателя,
- находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение,
- бегать по ковру во время занятий,
- перебегать от одного места занятий к другому,
- выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера.

При разучивании элементов использовать гимнастические маты, страховочную лонжу. Лонжой называется специальное приспособление для разучивания и совершенствования прыжков с сальтовыми вращениями состоит она из пояса с мягкой подкладкой и боковых шарниров с подшипниками. Размеры поясов – ширина 15 см., длина – 85-100 см. подкладка – ширина 19 см., толщина – 15мм. Пояса изготавливают из натуральной кожи. Мягкая подкладка обеспечивает комфортность спортсмена при использовании данного изделия. Шарниры с подшипниками исключают сопротивление при выполнении вращательных движений. Все пояса

подвергаются тестовым испытаниям перед продажей. Ручная лонжа применяется для страховки невысоких акробатических упражнений; подвесная лонжа – для высоких отходов (с рук, с плеч, с колонны, с подкидных досок). Подвесную лонжу держат так, что руки свободно скользят по веревке. Во время исполнения трюков лонжу нужно держать, устраняя провис веревки и при этом ни на минуту не ослаблять внимания. Категорически запрещается ставить на страховку спортсмена, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений;
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения;
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста;
- при явной неуверенности или боязни акробату необходимо дать почувствовать хорошую поддержку;
- если спортсмену при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва;
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками;
- широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.);
- применять индивидуальные и групповые страховки.

В акробатике используется также помощь. Помощь – один из важнейших методических приемов обучения. Помощь содействует:

- быстрому овладению сложными упражнениями;
- спортсменами создать правильное двигательное представление;
- формированию навыка.

Разновидности физической помощи:

- проводка – сопровождение спортсмена по всему движению или по отдельной фазе;
- фиксация – задержка спортсмена преподавателем в определенной точке движения;
- подталкивание – кратковременная помощь при перемещении спортсмена снизу вверх;
- поддержка – кратковременная помощь при перемещении спортсмена сверху вниз;
- подкрутка – кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений;
- сочетание всех этих приемов.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что зона разбега и приземления свободна. При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

6) Врачебный контроль, самоконтроль и гигиенические условия (2 часа)

Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития занимающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием занимающихся.

Показания и противопоказания к занятиям данным видом спорта. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как интегральный показатель функционального состояния организма. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.

Основные меры их предупреждения. Дневник контроля и самоконтроля спортсменов. Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях.

Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении акробатических упражнений.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение. Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Основы спортивного массажа. Приёмы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

7) Участие в спортивно-массовых мероприятиях (10 часов)

Показательные выступления, спортивные соревнования.

8) Итоговое занятие (2 часа)

9) Летний период (28 часов)

В летний период занятия детей в объединении проводятся в разных видах и формах: конкурсы (интеллектуальные, спортивные, музыкальные, изобразительного и декоративно-прикладного творчества, развлекательные), викторины, игры-путешествия, подвижные игры, интеллектуальные игры, спортивные соревнования в игровой форме (общеразвивающие, эстафеты и др.), экскурсии, акции, турниры, дидактические игры, тренинги, праздники.

IV. Организационно-педагогические условия реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы.

V. Материально-техническое обеспечение

Для эффективной деятельности по программе необходимы:

1. Спортивные маты, скамейки, «шведская стенка», обручи, мячи, скакалки, перекладина, канат.
2. Технические средства обучения (магнитофон, DVD-проигрыватель, телевизор и прочие).
3. Помещение и мебель, отвечающие санитарно-гигиеническим требованиям.

VI. Методическое обеспечение

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

При проведении занятий используются такие виды деятельности как: обучение, общение, творчество, игра. В качестве основополагающих, общепризнанных принципов обучения выделяют:

- 1) сознательности и активности;
- 2) наглядности;
- 3) систематичности и последовательности;
- 4) прочности;
- 5) научности;
- 6) доступности;
- 7) связи теории с практикой.

В ходе занятия педагог обеспечивает активную познавательную деятельность обучающихся, используя различные *формы ее организации: фронтальную, коллективную, индивидуальную.*

Организация работы обучающихся теснейшим образом связана с формированием и укреплением чувства коллектива. Этой цели соответствует фронтальное обучение. Фронтальная форма организации учебной деятельности обучающихся способствует установлению особенно близких отношений между педагогом и обучающимся, в ходе которой достигается общее участие в решении не только образовательных, но и воспитательных задач, взаимопомощи, формированию устойчивых познавательных интересов, позволяет использовать разнообразные методы и приемы для активизации процесса обучения. Эта форма обеспечивает привлечение к работе всех обучающихся.

Вместе с тем она не может быть универсальной, так как недостаточно учитывает уровень развития, познавательные интересы и возможности, специфические особенности каждого ребенка. Поэтому фронтальная работа на занятии сочетается с индивидуальной. Так, наряду с фронтальным изложением материала педагогом, которое применяется чаще всего для сообщения новой информации, широко используется фронтальная беседа. Постановкой вопросов (проблемных, наводящих и др.), комментариями и оценочными суждениями педагог направляет ход беседы таким образом, чтобы привлечь к участию в коллективном обсуждении отдельных обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей. Фронтальная работа может быть организована и таким образом, что каждый выполняет задание или упражнение самостоятельно, одновременно с другими, по указанию и под руководством. Индивидуальные задания могут составлять часть общего задания, и после их выполнения все обучающиеся принимают участие в обсуждении полученных результатов.

Индивидуальная форма работы характеризуется высоким уровнем самостоятельности. Ее преимущества состоят в том, что обучение в максимальной степени соответствует уровню развития, способностям и познавательным возможностям каждого ребенка. Индивидуальная

форма работы наиболее целесообразна при выполнении различных упражнений и решении задач. Индивидуальная форма работы позволяет регулировать темп продвижения в учении каждого обучающегося, сообразуясь с его подготовкой и возможностями. Успех ее определяется правильным подбором дифференцированных заданий, систематическим контролем за их выполнением, оказанием своевременной помощи в разрешении возникающих затруднений. При умелой организации индивидуальная работа формирует потребность и навыки самообразования.

Наряду с фронтальной организацией работы применяется и такая коллективная форма, как групповая работа обучающихся, при которой дети делятся на несколько групп, выполняющих одинаковые или различные задания. В зависимости от этого различают единую и дифференцированную групповую работу, причем и в этом и в другом случае она тесно и неразрывно связана с фронтальной и индивидуальной работой обучающихся. Групповая работа обучающихся может применяться для решения почти всех основных дидактических проблем: решения задач и упражнений, закрепления и повторения, изучения нового материала. Как и при индивидуальном обучении, в группах организуется самостоятельная работа обучающихся, но выполнение дифференцированных групповых заданий приучает обучающихся к коллективным методам работы.

Фронтальная, групповая и индивидуальная работа обучающихся по-разному способствуют реализации образовательных и воспитательных задач. Поэтому необходимо рациональное их сочетание, обоснованный и продуманный выбор той или иной формы с учетом особенностей содержания программного материала, методов обучения, особенностей отдельных обучающихся.

Основной вид занятий – практический. Практические методы обучения основаны на практической деятельности обучающихся. Этими методами формируют практические умения и навыки. Основным методом являются упражнения.

Педагогические приемы:

- формирование взглядов (убеждение, пример, разъяснение, дискуссии);
- организация деятельности (приучение, упражнения, показ, подражание, требование);
- стимулирование и коррекции (поощрение, похвала, соревнование, оценка);
- сотрудничества, позволяющего тренеру и обучающемуся быть партнерами в увлекательном процессе обучения.

Методы проведения занятий: на занятиях применяются словесные, наглядные и практические. Каждое занятие включает практическое выполнение задания. Теоретические сведения это объяснение нового материала и повтор пройденного.

Организация и проведение учебного занятия включает элементы:

- инструктаж;
- практическая работа;
- подведение итогов, анализ и оценка занятия.

Перечисленные элементы не обязательно использовать на каждом занятии, дополнительное образование позволяет быть более свободным в выборе средств обучения.

Основные элементы спортивной подготовки.

Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших

результатов, построенный на основе системы упражнений.

Виды подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную подготовку (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Процесс спортивной подготовки состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом.

На **практических занятиях** следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники выполнения элементов и упражнений спортивной акробатики, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых – подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику спортивной акробатики. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических **принципов**: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к

занимающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от юношей до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие спортсмена акробата.

Темы теоретической части программы

1. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в воспитании личности, гармоничном развитии спортсмена, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ, организаций и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений. Олимпийское движение в России. Успехи отечественных атлетов на Олимпийских играх современности. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по спортивной акробатике. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания. Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация спортивной акробатики России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

2. Краткий обзор состояния и развития спортивной акробатики. Спортивная акробатика как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом. Зарождение спортивной акробатики. Становление и развития спортивной акробатики в России. Основные этапы развития данного спорта в нашей стране. Международные связи российских спортсменов акробатов отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира. Развитие спортивной акробатике в регионе, области, крае, городе.

3. Краткие сведения о строении и развитии организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение, укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок

различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влияние регулярных занятий физической культурой и спортом.

4. Спортивная акробатика как средство формирования здорового образа жизни.

Спортивная акробатика как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение. Задачи и особенности спортивной акробатики. Их роль в воспитании личности занимающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность спортивной акробатики. Развитие физических качеств, средствами спортивной акробатики. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложно-координационных упражнений. Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений. Соревнования по спортивной акробатике: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

5. Гигиена, режим и питание спортсмена. Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортивной акробатикой: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности занимающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, прием и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий. Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановления энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес спортсмена акробата. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований. Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортивной акробатикой.

6. Физиологические основы тренировки спортивной акробатики. Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей занимающихся. Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности занимающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации. Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения акробатических элементов. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений.

Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата вариативности и адаптации.

7. Основы обучения и тренировки спортсменов акробатов. Обучение и тренировка – основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки. Типы тренировочных занятий. Урок – основная форма; проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура урока, распределение времени для решения задач урока, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого занятия, количестве повторений элементов, связок и комбинаций. Предпосылки обучения акробатическим элементам. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания упражнений на гимнастическом ковре, парно-групповых упражнений и индивидуальных прыжковых упражнений. Положительный и отрицательный перенос двигательного навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений. Использование технических средств. Виды подготовки спортсменов акробатов, их взаимосвязь и основное содержание. Соревновательная деятельность в данном виде спорта. Основные факторы повышения соревновательного результата мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации. Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях. Общая и специальная разминка перед тренировками технической, силовой, скоростно-силовой направленности. Дозировка и последовательность упражнений подготовительной части занятий, их соответствие задачам и основной части тренировки. Закономерности адаптации организма к нагрузке высокой интенсивности, силовой и технической направленности. Индивидуальная разминка перед выступлением на соревнованиях.

8. Физическая подготовка акробатов. Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений. Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки. Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств акробатов в процессе многолетней тренировки с учётом возраста и квалификации. Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика её совершенствования. Выносливость и методика её совершенствования. Сохранение динамического равновесия в полёте и при приземлении.

9. Техническая подготовка спортсменов акробатов. Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы

начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы. Показатели технического мастерства акробатов: сложность, оригинальность, «чистота» и точность движений и поз, перемещения по гимнастическому коврику. Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатика и индивидуальные прыжковые элементы. Планирование и контроль технической подготовленности. Основы техники выполнения элементов в мужских, женских и смешанных парах. Основы техники выполнения элементов в мужских и женских группах. Особенности двигательных взаимодействий партнеров при выполнении синхронных упражнений. Техника выполнения индивидуальных прыжков на гимнастическом коврике. Правильный подбор элементов для составления произвольных и финальных композиций.

10. Психологическая подготовка и воспитание личности. Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировок и соревнований. Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств акробатов. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам. Психологические особенности обучения сложным прыжковым упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности спортсменов. Учёт индивидуальных психологических особенностей партнеров в личном составе (паре, группе). Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте. Основные средства и методы психологической подготовки спортсменов акробатов.

11. Планирование спортивной тренировки. Управление подготовкой прыгунов на батуте. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок спортсменов групп совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Этапы многолетней подготовки. Макроцикл, мезоциклы, микроцикл – основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по спортивной акробатике.

12. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по спортивной акробатике. Методика судейства. Организация и проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности

спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры. Требования к составлению соревновательных упражнений. Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки обязательных и произвольных комбинаций. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Судейская практика.

13. Терминология в спортивной акробатике. Значение и роль терминологии в акробатике. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в спортивной акробатике. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП. Термины акробатических элементов и прыжков.

14. Оборудование и инвентарь для занятий. Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого оборудования для занятий акробатикой. Расположение снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования. Гимнастический ковер. Подвесные системы и лонжи. Гимнастические стоялки. Гимнастические маты. Дополнительное оборудование и инвентарь. Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий.

Методическое обеспечение программы

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

При проведении занятий используются такие виды деятельности как: учение, общение, творчество, игра. В качестве основополагающих, общепризнанных принципов обучения выделяют:

- 1) сознательности и активности;
- 2) наглядности;
- 3) систематичности и последовательности;
- 4) прочности;
- 5) научности;
- 6) доступности;
- 7) связи теории с практикой.

В ходе занятия педагог обеспечивает активную познавательную деятельность обучающихся, используя различные *формы ее организации: фронтальную, коллективную, индивидуальную.*

Организация работы обучающихся теснейшим образом связана с формированием и укреплением чувства коллектива. Этой цели соответствует фронтальное обучение. Фронтальная форма организации учебной деятельности обучающихся способствует установлению особенно близких отношений между педагогом и обучающимся, в ходе которой достигается общее участие в решении не только образовательных, но и воспитательных задач, взаимопомощи, формированию устойчивых познавательных интересов, позволяет использовать разнообразные методы и приемы для активизации процесса обучения. Эта форма обеспечивает привлечение к работе всех обучающихся.

Вместе с тем она не может быть универсальной, так как недостаточно учитывает уровень развития, познавательные интересы и возможности, специфические особенности каждого ребенка. Поэтому фронтальная работа на занятии сочетается с индивидуальной. Так, наряду с фронтальным изложением материала педагогом, которое применяется чаще всего для сообщения новой информации, широко используется фронтальная беседа. Постановкой вопросов (проблемных, наводящих и др.), комментариями и оценочными суждениями педагог

направляет ход беседы таким образом, чтобы привлечь к участию в коллективном обсуждении отдельных обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей. Фронтальная работа может быть организована и таким образом, что каждый выполняет задание или упражнение самостоятельно, одновременно с другими, по указанию и под руководством. Индивидуальные задания могут составлять часть общего задания, и после их выполнения все обучающиеся принимают участие в обсуждении полученных результатов.

Индивидуальная форма работы характеризуется высоким уровнем самостоятельности. Ее преимущества состоят в том, что обучение в максимальной степени соответствует уровню развития, способностям и познавательным возможностям каждого ребенка. Индивидуальная форма работы наиболее целесообразна при выполнении различных упражнений и решении задач. Индивидуальная форма работы позволяет регулировать темп продвижения в учении каждого обучающегося, соотносясь с его подготовкой и возможностями. Успех ее определяется правильным подбором дифференцированных заданий, систематическим контролем за их выполнением, оказанием своевременной помощи в разрешении возникающих затруднений. При умелой организации индивидуальная работа формирует потребность и навыки самообразования. Наряду с фронтальной организацией работы применяется и такая коллективная форма, как групповая работа обучающихся, при которой дети делятся на несколько групп, выполняющих одинаковые или различные задания. В зависимости от этого различают единую и дифференцированную групповую работу, причем и в этом и в другом случае она тесно и неразрывно связана с фронтальной и индивидуальной работой обучающихся. Групповая работа обучающихся может применяться для решения почти всех основных дидактических проблем: решения задач и упражнений, закрепления и повторения, изучения нового материала. Как и при индивидуальном обучении, в группах организуется самостоятельная работа обучающихся, но выполнение дифференцированных групповых заданий приучает обучающихся к коллективным методам работы.

Фронтальная, групповая и индивидуальная работа обучающихся по-разному способствуют реализации образовательных и воспитательных задач. Поэтому необходимо рациональное их сочетание, обоснованный и продуманный выбор той или иной формы с учетом особенностей содержания программного материала, методов обучения, особенностей отдельных обучающихся.

Основной вид занятий – практический. Практические методы обучения основаны на практической деятельности обучающихся. Этими методами формируют практические умения и навыки. Основным методом являются упражнения.

Педагогические приемы:

- формирование взглядов (убеждение, пример, разъяснение, дискуссии);
- организация деятельности (приучение, упражнения, показ, подражание, требование);
- стимулирование и коррекции (поощрение, похвала, соревнование, оценка);
- сотрудничества, позволяющего тренеру и обучающийся быть партнерами в увлекательном процессе обучения.

Методы проведения занятий: на занятиях применяются словесные, наглядные и практические. Каждое занятие включает практическое выполнение задания. Теоретические сведения это объяснение нового материала и повтор пройденного.

Организация и проведение учебного занятия включает элементы:

- инструктаж;
- практическая работа;
- подведение итогов, анализ и оценка занятия.

Перечисленные элементы не обязательно использовать на каждом занятии, дополнительное образование позволяет быть более свободным в выборе средств обучения.

Оценочные и методические материалы:

задания для проведения контрольных срезов знаний, умений, навыков.

Приложение

Текущий контроль. Группы индивидуальной подготовки, группа совершенствования спортивного мастерства

Практика.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Челночный бег 30 м	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.5-5.9	6.8-6.6
Приседания за 30 сек.	30	28	25	28	25	23
Стойка на голове силой, подъем переворотом.	Прямые ноги, удержание 3 сек., встать с моста.	Слегка согнутые ноги, подъем с моста.	Ноги согнуты, не удержание 3 сек.	Прямые ноги, удержание 3 сек., встать с моста.	Слегка согнутые ноги, подъем с моста.	Ноги согнуты, не удержание 3 сек.
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Конвенция ООН о правах ребёнка. // Вестник образования. - 1991 - №10, стр.11 - 39.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
7. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
8. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
9. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Нормативные акты образовательной организации

1. Устав МАУ ДО МО «СГО» «ДШИ г.Светлого»
2. Положение о порядке комплектования, приёма и отчисления детей в МАУ ДО МО «СГО» «ДШИ г.Светлого»
3. Правила внутреннего распорядка обучающихся МАУ ДО МО «СГО» «ДШИ г.Светлого»

Литература для педагога.

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
3. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль. - М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2006. – 598 с.
4. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
5. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений/М.Б. Ингерлейб. – Ростов н/Д: Феникс, 2010 – 187 с.
6. Кодекс оценок по спортивной акробатике. - М.:ФАР, 2008. - 64 с.
7. Морозевич Т.А. Особенности подготовки акробатов высокой квалификации: Лекция / Бел.гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2008. - с. 10

8. Хазов А.А. Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков. Учебное пособие. – Рязань: РГУ им.С.А. Есенина, 2006. – 124 с.

Литература для обучающихся

1. Барташевич Ю.В. Методика обучения акробатическим упражнениям школьной программы, РИО БарГУ, 2011.

