

Муниципальное бюджетное учреждение
спортивная школа № 3

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета
протокол № 7 от 30.06.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШ № 3
А.М. Рыжкин
приказ от 29.06.2021 № 57/1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

Срок реализации программы 2 года
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Разработала тренер-преподаватель
МБУ СШ № 3 Т.В. Дубиничева
Методическое сопровождение:
инструктор-методист Салимова М.И.

г. Новочеркасск,
2021

Содержание

1. Пояснительная записка.	3
2. Учебный план.....	5
3. Методическая часть.....	5
1) Содержание программы.....	5
2) Общая физическая подготовка.....	6
3) Избранный вид спорта	6
4) Другие виды спорта и подвижные игры	8
5) Специальная физическая подготовка.....	10
6) Техническая подготовка	12
7) Организационно-методические указания	13
4. Перечень информационного обеспечения.....	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной акробатике составлена в соответствии

с Федеральным Законом №273-ФЗ от 29.12.2012 г «Об образовании в РФ» с изменениями и дополнениями »

Постановление правительства РФ от 15.09.2020г № 1441 « Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»

приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

ОБ утверждении санитарных правил СП.2.4.3648-20 « Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения , отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

Приказ №196 от 09.11.2018 года Министерство просвещения РФ « об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Устава учреждения.

основными задачами реализации программы являются:

- ✓ формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании;
- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ выявление детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной акробатике содержит следующие предметные области:

- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- хореография и акробатика и др.

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.

Упражнения, выполняемые в спортивной акробатике, делятся на 3 вида:

- ✓ упражнения балансового характера (статика);
- ✓ упражнения вольтижного характера (броски);
- ✓ комбинированные упражнения (сочетание баланса и вольтижа)

Упражнения, выполняемые спортсменами, представляют собой единое композиционное целое, объединяющее парно-групповые элементы, индивидуальные элементы и акробатические прыжки, хореографические элементы и связки.

Для ребенка рекомендуется начинать занятия как можно раньше (оптимальный возраст для начала тренировок акробатикой составляет 5-6 лет). Если начинать занятия по спортивной акробатике позже, то достичь отличной гибкости и растяжки юному акробату будет сложнее, и его спортивная карьера начнется значительно позже сверстников.

Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогает сформировать из него физически развитого человека. Даже если в результате занятий спортивной акробатикой ребёнок не станет чемпионом, то результатом будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по акробатике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Известно, что с помощью акробатики, как элемента отечественной системы физического воспитания, как одного из основных средств гимнастики, можно решать оздоровительные и образовательные задачи, также можно совершенствоваться, повышая исполнительское мастерство на показательных выступлениях. Определяющее значение в системе тренировочных занятий по данной программе имеет,



во-первых, содействие всестороннему развитию детей и укрепление их здоровья; **во-вторых**, повышение у обучающихся уровня физической подготовленности (в частности, развитие координации движений, функции равновесия, быстроты, силы, выносливости,



гибкости и способности к рациональному мышечному расслаблению) и расширение их двигательного опыта через освоение, прежде всего, разных по диапазону доступности акробатических и гимнастических упражнений; **в-третьих**, формирование у юных спортсменов навыков контроля и самоконтроля, и достижение доступных форм осознанности при выполнении физических упражнений.

Неотъемлемым атрибутом занятий по спортивно-оздоровительной акробатике является применение творческих заданий, а также разнообразных подвижных и спортивных игр.

Цель программы: повышение уровня здоровья обучающихся и развитие их двигательных навыков, разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

- формирование познавательного интереса и желания заниматься спортом;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям акробатикой;
- расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие гибкости, координации движений, ловкости, выносливости, силы и быстроты;
- освоение техники выполнения соответствующих акробатических элементов и совершенствование выполнения упражнений;
- содействие естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей и обеспечение гармоничности развития, укрепления здоровья, профилактики неблагоприятных состояний и заболеваний, закаливания;
- воспитание волевых качеств;

- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля;

Формы и режим занятий

Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Занятия включают в себя теоретическую часть, которую педагог планирует с учётом возрастных, психологических и индивидуальных особенностей обучающихся.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, акробатике, танцах, играх, истории избранного вида спорта. Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям акробатики, танца, ритмической гимнастики с предметами, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 академический час составляет 45 минут).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание материала	1 год обучения	2 год обучения
1	Общая физическая подготовка	55	40
2	Специальная физическая подготовка	20	28
3	Другие виды спорта и подвижные игры	12	8
4	Техническая подготовка	17	28
	Итого часов	104	104

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Участвуя в реализации программы, обучающиеся осваивают «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений – формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скакалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры, езда на велосипеде (велотренажёре).

Виды и компоненты спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений
2.	Техническая	Предметная	Освоение техники базовых упражнений. Освоение техники учебных и показательных упражнений всех уровней сложности
		Хореографическая	Освоение танцевальных уме-

			ний
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка программ и комплексов упражнений
3.	Теоретическая	В ходе практических занятий	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в акробатике

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Первый год обучения

1. Строевые упражнения:

- общие понятия о строе, построение по росту, равновесие, повороты, на месте. Ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, бег с высоким подниманием бедра;
- лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочередно перехватывая руки).

2. Легкоатлетические упражнения:

- прыжки в высоту с места и разбега, бег на 30 и 60 м.

3. Подвижные игры: «Пятнашки», «Мяч капитану», «Удочка», «Охотники и утки» и др.

4. Упор лёжа.

5. Подъём туловища из положения лежа в сед (пресс).

6. Прыжки из глубокого приседа.

Второй год обучения

1. Строевые упражнения:

- повторение материала 1-го года обучения;
- понятие о шеренге, колонне, фронте, флангах, дистанции и интервале. Основная стойка, смирно, вольно. Построение, расчёт, повороты;
- ходьба, бег, их разновидности.

2. Легкоатлетические упражнения:

- бег на короткие дистанции 30 и 60 м из различных положений;
- прыжки в длину и высоту с места и разбега. Кроссовый бег.

3. Подвижные игры: «Мостик и кошка», «Гонка мячей по кругу», «День и ночь», «Заяц без логова», «Кто подходил?», «К своим флагом», «Гуси-лебеди», «Пустое место» и др.

4. Сгибание разгибание рук в локтевом суставе (от скамьи).

5. Подъём туловища из положения лёжа в сед (пресс).

6. Подъём ног из положения лёжа на спине (пресс).

7. Прыжки из глубокого приседа (сериями).

8. Разучивание композиций для показательных выступлений.

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Акробатика, как вид физических упражнений, возникла в глубокой древности. Изображения на сохранившихся памятниках, сосудах, фресках и других изделиях свидетельствуют о том, что акробатика была известна в Древнем Египте за 2300 лет до н. э. В то время она входила во все народные праздники и была популярна как у крестьян, горожан, так и у представителей высшей знати.



Акробатические упражнения были известны и в Древней Греции. Об этом свидетельствуют раскопки, произведенные во второй половине XIX в. и открывшие ценные памятники материальной культуры XV — XIV вв. до н. э.

В Древнем Риме акробатические упражнения демонстрировали странствующие артисты — «циркуляторы», которые наряду с этими упражнениями показывали и другие виды искусства: хождение по канату, дрессировку и т. п. Это подтверждается изображениями на стенах зданий, обнаруженными при раскопках города Помпеи.

В феодальном обществе изменились экономические и социальные условия, а также значительно возросло влияние церкви. В связи с этим замедлилось развитие акробатики. Однако акробатические упражнения, имевшие народный характер, сохранились.

Появилось много странствующих артистов-акробатов.

В эпоху Возрождения в Италии Венецианская республика устраивала «конкурсы живой архитектуры», т. е. построения акробатических пирамид. Сенат присуждал приз той группе, которая построит наиболее высокую пирамиду. Изображение одной из таких пирамид запечатлено на карте Франческо Гварди, находящейся в главной галерее Лувра. Высота этой пирамиды около 9 метров.

Первая книга, содержащая некоторые упоминания об использовании акробатических упражнений в физическом воспитании, появилась в конце XVI в. Вскоре была написана и специальная книга по акробатике — руководство для акробатов-профессионалов. Приведенные в ней методические указания примитивны, но следует отметить, что Тюккаро впервые попытался описать технику акробатических упражнений.

На Руси акробатика развивалась самостоятельно. Она пользовалась большим успехом у широких масс населения и составляла обязательную часть увеселительных зрелищ. Древнерусские скоморохи были плясунами, фокусниками, жонглерами и акробатами. Вначале они выступали по одному, а затем объединялись по двое, по трое и группами.

Увеселения и народные гуляния привлекали «многое множество» людей, а церкви стоят пустыми. В связи с этим со скоморохами — организаторами увеселений и развлечений — жестоко расправлялись.

Слово «скоморох» стало запретным, но скоморохи продолжали существовать под названием «народных забавников» и «веселителей черного люда». В первой половине XVII в. в России уже были свои мастера-акробаты различных специальностей, которые обучали акробатическим упражнениям.

С появлением в Европе стационарных столичных цирков акробатические упражнения становятся неотъемлемой частью профессиональных цирковых представлений (конец XVIII в.). С другой стороны, акробатические упражнения начинают включаться в буржуазные национальные системы гимнастики (XIX в.). Таким образом, наметились две линии в дальнейшем развитии акробатики: профессионально-цирковая и спортивно-любительская.

В 1900 г. в Петербурге появились самодеятельные акробатические кружки, а в 1901 г. состоялось первое выступление акробатов-любителей. Вплоть до империалистической войны 1914 г. такими выступлениями акробатов-любителей сопровождается большинство крупных спортивных вечеров.

Акробатические упражнения широко присутствуют в различных видах спорта. В первую очередь, в гимнастике, прыжках в воду, фигурном катании, борьбе и многих других.

В 1939 году акробатические упражнения были включены в комплекс ГТО, и, в конце года, в Москве были проведены первые Всесоюзные соревнования по акробатике, которые явились и первыми в мире. В них участвовало 90 спортсменов.

Во время Великой Отечественной войны соревнования по акробатике не проводились.

В 1949 году Т.Г. Вавич создает Всероссийскую федерацию акробатики, организует и проводит первый в истории чемпионат Российской Федерации по спортивной акробатике с 26 по 29 ноября в городе Туле. На нем участвовало 78 акробатов из 9 краев и областей.

Наиболее бурное развитие акробатики в регионах Российской Федерации началось с 1950 года, когда Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту издал приказ о проведении соревнований по спортивной, художественной гимнастике и акробатике в комплексном зачете.

Приняв несколько существенных изменений в правилах соревнований по акробатике, Всесоюзная федерация, возглавляемая летчиком-космонавтом СССР В.Н. Волковым, в 1970 году в Калуге провела чемпионат СССР, на котором впервые парно-групповые виды акробатики в произвольной программе использовали музыкальные композиции. Соревнования прошли как увлекательный музыкальный спектакль.

В знак признания заслуг Советского Союза в развитии спортивной акробатики, было принято решение провести первый чемпионат мира в 1974 года в Москве.

Последнее 10-летие Федерация спортивной акробатики России (ФСАР) не утратила своих лидирующих позиций. Хотя и произошли огромные изменения, как в структуре международной федерации, так и в правилах соревнований по акробатике.

На чемпионатах мира в Шотландии 2008 года и в Польше 2010 года и в США 2012 года сборная России под руководством ЗТ СССР В.Р. Гургенидзе подтвердила свое лидерство в мировой акробатической семье, завоевав золото в командном зачете.

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Велико значение подвижных игр для развития физических качеств детей, кроме того, повышается эмоциональный фон, стремление к победе, чувство коллективизма.

Эстафеты с применением гимнастического инвентаря и гимнастических элементов:

1. “Пролезь через мост”.

Участвуют две команды. Первые участники по сигналу тренера бегут к шведским стенкам, забираются вверх, касаются рукой верхней палочки, спускаются вниз, добегают до гимнастического мата, выполняют мост. В это время второй участник бежит к первому, пролезает под мостом и выполняет дальше то же задание, а первый участник возвращается быстро к своей команде и становится в конце колонны. Следующие участники выполняют то же задание, только последний не выполняет “мост”.

2. “Повтори за мной”.

Для выполнения заданий можно применить гимнастический мост, трамплин, батут, автомобильную камеру. Участники могут соревноваться как индивидуально, так и по командам. Дети показывают те элементы или прыжки, которые изучали, но могут придумывать и свои. Один придумывает, другой должен повторить. Выигрывает тот, кто больше придумает и больше повторит. Чтобы быстрее закончилась игра, можно установить ограничения (например, до 10 элементов).

3. “Придумай упражнение”.

Дается заданное количество элементов (например, 4,6,8). Из них надо придумать упражнение. Могут участвовать 2 и более команд. Выполнять задание может капитан команды, или тот, кого выберет команда. Например, даны элементы акробатики: кувырок

вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, мост, сед углом, полушпагат, равновесие на ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов. Участнику самому нужно придумать упражнение из этих ключевых элементов, добавляя какие-то переходы.

4. “Кувырок через обруч”.

На расстоянии 10 м от команд стоят два ученика и держат на полу обручи в вертикальном положении. За обручами лежат гимнастические маты и далее стоят стойки. По сигналу учителя первые игроки в командах бегут, прыгают в обруч с кувырком вперёд, далее оббегают стойки и обратно в обруч пролезают (пробегают) и передают эстафету следующему.

5. “Силачи”.

В двух метрах от команд стоят 2 гимнастические скамейки. Первые участники лежат на животе на скамейках, так, чтобы ноги находились не на скамейке. По сигналу, участники, сгибая и выпрямляя руки, быстро проталкивают себя вперёд. В 3-4 м от скамейки на гимнастическом мате лежат гантели. После прохождения скамеек участники подбегают к гантелям, 5 раз их выжимают вверх от плеч, кладут гантели, обратно пробегают по скамейкам и передают эстафету.

6. “Переправа”.

На расстоянии 10 м от команд стоят 2 козла (или коня), за ними лежат гимнастические маты, в 2 м от матов стоят 2 скамейки. По сигналу первые участники подбегают к козлам, перелезают через них, спрыгивают на маты, на скамейках упираясь на руки (ноги на полу сзади, разведены), передвигаются в упоре на руках, оббегают стойки и, подбегая спиной к скамейке, пробегают её ноги врозь спиной, поворачиваются и пролезают под козлом, берут за руку 2-го игрока и с ним делают то же. Добежав до стойки 1-ый остаётся за стойкой, а 2-ой бежит за 3-им. Перелезают через козла оба, у скамейки выполняют задание оба, а за стойкой остаётся второй. И так до тех пор, пока все не переправятся за стойку.

7. “Эстафета с гимнастическими скамейками”.

На расстоянии в 10 м стоят 2 гимнастические скамейки. По сигналу игроки обеих команд подбегают к ним сбоку - ноги на скамейке, руки на полу и выполняют передвижение вдоль скамейки в таком упоре. Закончив это задание, игроки забегают в гимнастический обруч, продевают его через себя. Обратно по скамейке передвигаются в упоре, но руки на скамейке, а ноги на полу. Следующие игроки повторяют эти же задания.

8. “Кувырки с мячом в руках”.

По сигналу тренера, первые бегут к гимнастическим матам с мячом в руках, выполняют кувырок, оббегают стойку. На обратном пути тоже делают кувырок и передают мяч следующему. Штрафные баллы засчитываются, если игрок роняет мяч при кувырке или во время бега.

9. “Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне”.

Участье принимает один игрок (капитан). Необходимо придумать комбинацию из заданного количества элементов (6-8). Можно выполнять шаги, прыжки, повороты, танцевальные движения, равновесие на одной ноге, наскок на бревно, сед углом, соскок. Выигрывает тот игрок, который покажет более интересную комбинацию и допустит меньше ошибок.

10. “Кувырки в парах”.

Задание, как и в 8 эстафете, только вместо мячей двое игроков в команде выполняют кувырки вдвоём, взявшись за руки.

11. “Переправа над пропастью”.

Устанавливаются двое брусьев (параллельных), соответственно под ними гимнастические маты, задача каждого участника как можно скорее пройти брусья в висе на руках, или по одной жерди на руках, а по другой на подколенках.

12. “Комбинированная эстафета (каждый участник выполняет своё задание)”.

- а) первые участники бегут и крутят обруч. Они передают эстафету стоящему участнику возле брусьев;
- б) второй участник цепляется за жердь руками и ногами и, проталкивая себя руками, скользит по жерди до конца;
- в) третий участник на гимнастической скамейке выполняет одно отжимание с последующим хлопком руками и продвижением вдоль скамейки (ноги на полу);
- г) четвёртый участник, получив эстафету, выполняет на шведской стенке 10 подниманий ног (можно упростить и поднимать согнутые в коленях ноги);
- д) пятый участник (мальчик) на перекладине выполняет 5 подтягиваний в висе;
- е) шестой участник на гимнастической дорожке выполняет перекаты боком (или кувырки вперёд);
- ж) седьмой участник выполняет ходьбу в положении “моста”;
- з) восьмой участник выполняет перевороты боком.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Первый год обучения

1. Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов:
 - положения рук – в стороны, вперёд, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову;
 - для ног – махи вперёд, в сторону и назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног;
 - для туловища – наклоны вперёд, в стороны, назад, повороты влево и вправо.
- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперёд, в стороны, назад, повороты влево и вправо. Прыжки: ноги вместе, врозь, на одной, скрестно и с поворотами. Ходьба с различными положениями рук;
- прыжки со скакалкой: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др.;
- броски и ловля мяча, игра в мини футбол по упрощённым правилам;
- упражнения на батуте: качи руки на пояс, качи с движением рук, прыжки, седы после 3-4 качей, то же на колени.
- прыжок с гимнастического коня на точность приземления;
- равновесие на одной ноге (другая вперед, сторону, назад.).

2. Упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя наклон вперёд, ладонями коснуться пола, то же, но, захватив руками голени, грудью коснуться колен;
- из седа наклоны, грудью коснуться колен;
- упражнения с гимнастической палкой – выкруты в плечевых суставах;
- у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперёд (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);
- мост из положения лёжа на спине;
- полушпагат на левую и правую ноги;
- шпагат;
- складка;

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

3. Упражнения для развития силы и быстроты:

- напряжённое сгибание и разгибание пальцев и рук;
- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперёд, в стороны, то же, но с гимнастической палкой;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- приседания: ноги врозь и вместе;
- подтягивания в висе лёжа;
- вис на перекладине;
- лазание по канату;
- из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклоны вперёд и разгибание туловища (выполнять быстро и медленно);
- лёжа на спине, поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
- челночный бег 2 раза по 10 м, прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, на скорость, бег 30 м с высокого старта.

Второй год обучения

1. Упражнения для развития ловкости:

- повторение программы 1-го года обучения;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- упражнения для ног – приседания с наклонами вперёд и отведением рук назад;
- в упоре лёжа сгибание и прогибание тела (научить различать положения тела – прямое, прогнутое, согнутое, в группировке);
- из седа ноги врозь наклоны вперёд, влево, вправо;
- из упора присев прыжком принять положение упора лёжа;
- из положения упора согнувшись переход в упор лёжа и обратно;
- упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперёд, назад, в сторону, в полуприседе, с двойным вращением скакалки вперёд и назад;
- упражнения с набивными мячами: поднимание и вращение мячей во всех плоскостях; наклоны вперёд, назад, в стороны, приседания с мячом на одной или двух ногах, с продвижением вперёд, назад, в стороны; броски и ловли мяча (по заданию);
- упражнения с гимнастической палкой – повторение программы 1-го года обучения, балансирование предметов на руке и голове;
- прыжки через «козла» ноги врозь, соскоки с «козла» с поворотами на 90 градусов, согнув ноги, прогнувшись на точность приземления;
- прыжки на батуте: повторение пройденного материала 1-го года обучения, прыжки с поворотом на 180 градусов, соединения различных прыжков;
- равновесия (ласточка).
- ручной мяч, волейбол и баскетбол по упрощённым правилам.

2. Упражнения для развития гибкости:

- повторить упражнения 1-го года обучения;
- мост наклоном назад из стойки ноги врозь;
- шпагат на левую, правую и шпагат;
- из седа на полу ноги врозь – наклон вперёд до касания грудью пола.

3. Упражнения для развития силы, быстроты:

- повторить программу 1-го года обучения, увеличив количество и время выполнения;

- лазание: по наклонной гимнастической скамейке в смешанных упорах, по канату на время;
- упражнения на перекладине: висы на время, вис углом, подтягивание на количество раз;
- упражнения на тренажёрах;
- из седа на скамейке, руки на поясе, опускание и поднятие туловища.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(СПЕЦИАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СДП)

1 год обучения

1. Хореография:

- упражнения у опоры: позиции ног – 1,2,3,5-я; приседания и полуприседания (плие) по 1, 2, 5-й позициям. Отведение ноги на носок (батман тандю) вперёд, в стороны, назад по 1-й и 5-й позициям.

2. Акробатические упражнения:

- группировка стоя, сидя, лёжа;
- перекаты вперёд, назад, в стороны;
- кувырок вперёд и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге («ласточка»);
- примерные соединения: из основной стойки – группировка, перекал назад в стойку на лопатках; из положения лёжа на животе перекал в положение лёжа на спине, сгибания рук и ног - «мост»; «полушпагат», из положения сед, наклоны вперёд, грудью коснуться колен и перекалом назад - стойка на лопатках.

3. Парные упражнения:

- стоя лицом друг к другу, соединив носки ног, взяться за руки лицевым или глубоким хватом, присесть и встать;
- нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, а бёдрами на руки нижнего - упор лёжа;
- то же, но верхний прогибается назад до касания одной или двумя ногами головы.

4. Групповые упражнения:

- нижний и средний – выпады, верхний – стойка ногами на коленях партнёров с поддержкой;
- нижний держит верхнего и среднего за руки глубоким хватом, верхний и средний опираются свободными руками о пол, а ногами о ноги нижнего, верхний и средний – руки от пола поднять вверх – в сторону (растяжка);
- нижний стоит руки в стороны, верхний – упор лёжа на нижнего и руках среднего;
- то же, но средний держит верхнего за одну ногу двумя руками (другая нога поднята вверх – назад).

Второй год обучения

1. Хореография (СДП):

- повторение программы 1-го года обучения;
- приставной шаг вперёд, в сторону, назад;
- переменный шаг вперёд, в сторону, назад.

2. Акробатические упражнения:

- повторить программу 1-го года обучения;
- прыжок-кувырок, кувырок вперёд с поворотом;

- стойка на голове и руках;
- переворот боком (колесо);
- примерные соединения: из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперёд-назад, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, упор лёжа, упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов;
- из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх - в стороны, упор лёжа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

3. Парные упражнения:

- нижний сидит на скамейке, верхний – встать на колени нижнего, взяться глубоким или лицевым хватом, нижний – встать, удерживая верхнего на коленях; то же, но без скамейки;
- нижний – полуприсед, верхний – встать ногами на колени нижнего спиной к нему с поддержкой нижним за бёдра.

4. Групповые упражнения:

- верхний стоит спиной к нижнему, нижний берёт верхнего за пояс, верхний, опираясь на руки среднего, становится на бёдра нижнего;
- нижний и средний – выпады друг к другу, верхний – стойка на руках (на полу между партнёрами, с их поддержкой);
- верхний поддержка под живот на ступнях лежащего нижнего, средний стоит в выпаде за головой нижнего и поддерживает верхнего за руки лицевым хватом;
- нижний – полуприсед, средний на коленях нижнего, верхний – стойка на руках с поддержкой среднего;
- нижний лежит на спине, поднимая ноги, средний, прогибаясь, опирается лопатками о ступни нижнего, верхний делает стойку на руках у головы нижнего с поддержкой средним за ноги.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В группы принимаются все желающие заниматься акробатикой, имеющие разрешение врача. В хорошую погоду занятия лучше проводить на улице. В каждое занятие включаются разнообразные упражнения на силу, гибкость, ловкость, быстроту и проводить их игровым или соревновательным методом. Рекомендуется как можно шире использовать подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики, с различными предметами.

Хороший эффект даёт соревновательный метод, так как для детей этого возраста характерно стремление выполнять упражнение лучше и быстрее товарищей, чтобы получить за это высшую оценку (похвалу тренера-преподавателя), быть первым в группе. При соревновательном методе повышается интерес к изучаемым упражнениям, воспитываются целеустремлённость, настойчивость, инициатива.

На практических занятиях дополнительно разъясняются обучающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения и тренировки с использованием видео материалов.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы осуществляется с учётом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности обучающихся.

Учитываются анатомо - физиологические и психологические особенности детей. В этом возрасте сердце, лёгкие и сосудистая система отстают в развитии, а мускулатура ещё слаба, вследствие чего наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим широко использу-

ются подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

После проведения общей разминки выделяется время (до 10 мин.) на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения, задача которых заключается в подготовке к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части изучается и совершенствуется техника акробатических упражнений. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений производится с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к обучающимся.

Количество повторений каждого упражнения или соединения таково, что обеспечивает создание устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из раздела ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце учебно-тренировочного занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств (координации движений, ориентации в пространстве, чувстве баланса, гибкости, быстроты и пр.). При этом учитываются индивидуальные особенности спортсмена. В них широко применяются элементы гимнастики, лёгкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр и т.д.

Такие занятия способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

Большинство упражнений лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр включается в подготовительную и заключительную части занятия.

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой тренер - преподаватель соблюдает следующие основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма обучающихся к тренировочному процессу;
- соблюдать последовательность в обучении;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья обучающихся;
- учитывать возрастные и половые особенности обучающихся;
- не допускать нарушения дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью прохождения медицинского осмотра обучающимися;
- применять приёмы страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке и само страховке;
- правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование;
- следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной формой обучающихся.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Е.А. Анцупов, Г.С. Филимонова. Типовая программа по спортивной акробатике [текст] / Е.А. Анцупов, Г.С. Филимонова – Москва; Советский спорт, 1991. – 123с.
2. Е.А. Анцупов. Акробатика для всех. Методические рекомендации. Воронеж: «Транспорт 1984».
3. Е.А. Анцупов. Акробаты России (1974-1994 г.г.) Справочник. Воронеж: Транспорт.1995.
4. Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.
5. А.А. Белкин. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 2003.
6. В.Р.Бейлин, А.Ф.Зеленко, В.И.Кожевников. Обучение акробатическим упражнениям: Учеб.пособие/Под ред. В.Р. Бейлина – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006.
7. М.М. Боген. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1983.
8. А.Богомолов, К. Каракашьянц, Е.Козлов. Психологическая подготовка гимнастов.- М.: ФиС, 1974.
9. В.В.Бойко. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт.1987.
10. В.Н. Болобан. Юный акробат. Киев: Здоровья. 1982.
11. В.Н. Болобан. Обучение в спортивной акробатике. Киев: Здоровья. 1986.
12. В.Н. Болобан. Спортивная акробатика. К.: шк. Головное изд-во. 1988.
13. Г.А. Васильков. Парные гимнастические упражнения. - М.: ФиС, 1972.
14. А.Д. Викулова, И.М. Бутин. Развитие физических способностей детей [текст] / А.Д. Викулова, И.М. Бутин. – Ярославль, 1996.
15. Д.А. Винников, И.В. Никитина, А.А. Тодираж, А.В. Волокитин, Н.Б. Косенкова, В.В. Сеничев, Ю.А. Комяков. Классификационная программа по спортивной акробатике на 2006-2010 гг., [текст] / Д.А. Винников, И.В.Никитина, А.А. Тодираж, А.В. Волокитин, Н.Б. Косенкова, В.В. Сеничев, Ю.А. Комяков – Москва; 2001. – 25с.
16. Вопросы обучения акробатическим упражнениям. Сборник статей/Под ред. В.Я.Меньшикова. Волгоград: изд-во «Волгоградская правда».1978.
17. Ю.К. Гавердовский. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник,-М.: Сов.спорт,1989.
18. Ю.К. Гавердовский. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт,2002.
19. Ш.З. Гусак. Групповые акробатические упражнения. М.: Физкультура и спорт.1969.
20. Гимнастическое многоборье: Женские виды/Под ред. Ю.К. Гавердовского - М.: ФиС, 1987.
21. Гимнастическое многоборье: Мужские виды/ Под ред. Ю.К. Гавердовского - М.: ФиС, 1986.
22. А.А. Деркач., А.А.Исаев. Педагогическое мастерство тренера.- М.: ФиС, 1981.
23. С.П. Евсеев. Тренажеры в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт,1992.
24. С.А.Жигалов, В.Я. Дранч. Королевство акробатики. М.: Физкультура и спорт.
25. Классификационная программа по акробатике на 1987-1992 г.г. (для соревнований категории «Б») Воронеж: 1987.
26. В.В. Козлов. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика [текст] / В.В.Козлов – Москва; ВЛАДОС, 2003. – 64 с.
27. В.Б. Коренберг. Внимание деталям! - М.: ФиС, 1972.
28. В.Б. Коренберг. Надежность исполнения в гимнастике. - М.: ФиС, 1970.
29. В.П. Коркин. Групповая акробатика. М.: Физкультура и спорт.1970.
30. В.П. Коркин. Начиная с акробатики. М.: Физкультура и спорт.1971.
31. В.П. Коркин. Акробатика для спортсменов. М.: Физкультура и спорт.1974.
32. В.П. Коркин. Парные и групповые упражнения для женщин. М.: Физкультура и спорт.1976.
33. В.П. Коркин. Акробатика. М.: Физкультура и спорт.1983.

34. В.П. Коркин. Парные акробатические упражнения. М.: Физкультура и спорт.1988.
35. В.Н. Курьсь, В.М. Смолевский, Сложные акробатические прыжки. М.: Физкультура и спорт.1985.
36. Т.С. Лисицина, В.Е. Заглада. Вольные упражнения женщин. М.: Физкультура и спорт.1976.
37. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры. - Учебник для ИФК.- М.: Физкультура и спорт.1991.
38. Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов Н /Д.: Феникс 2002.
39. Б.И. Мишин. Настольная книга учителя физической культуры [текст] / Б.И. Мишин – Москва; Астрель 2003. – 528с.
40. П.К. Петров. Гимнастика в школе: Учеб. Пособие. Ижевск: Изд-во Удм.Ун-та.1996.
41. Ю.А. Попов, Пирамидковые упражнения – Мет. Разработка для ст-ов ИФК. М.: Советский спорт.1991.
42. Свод правил спортивная акробатика 2008-2012гг. Международная федерация гимнастики.
43. Л.П.Семенов, Советы тренерам. - Сб. упр. и метод. Рекомендации.- Изд. 2-ое, перераб.- М.: Физкультура и спорт.1980.
44. В.А. Скакун, Акробатические прыжки. Ставрополь: кн. изд-во.1990.
45. В.М. Смолевский, В.Н. Курьсь. Вольные упражнения мужчин. М.: Физкультура и спорт.1976.
46. Г.Я. Соколов, А.П. Алябышев. Основы техники парно-групповых акробатических упражнений - Учебное пособие, Омск: Омский ГИФК.1988.
47. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. Культ. - Под ред. В.П. Коркина. М.: Физкультура и спорт.
48. Н.Г. Сучилин. Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). - М.: ФиС,1978.
49. В.Д. Шадриков. Деятельность и способности. - М.: Логос,1994. – 320 с.
50. Юный гимнаст. /Под ред. А.М. Шлемина. - М.: ФиС,1973. – 376 с.