

Управление по физической культуре и спорту
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
детско-юношеская спортивная школа № 3

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2015 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Королевство акробатики»
(Акробатика. Спортивно-оздоровительные группы)**

Срок реализации программы 2 года
Возраст обучающихся: 7-9 лет
Разработала тренер-преподаватель
МБОУ ДОД ДЮСШ № 3
Т.В. Дубиничева
Методическое сопровождение:
инструктор-методист Салимова М.И.

г. Новочеркасск,
2015

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	7
4) Другие виды спорта и подвижные игры	11
5) Специальная физическая подготовка.....	15
6) Техническая подготовка	17
7) Теоретическая подготовка.....	18
8) Воспитательная работа	19
9) Организационно-методические указания	20
4. Система контроля и зачетные требования	22
5. Перечень информационного обеспечения.....	25
6. Приложение № 1. "Физкульт-привет Деду Морозу". Конспект учебно- тренировочного занятия по спортивной акробатике для спортивно- оздоровительной группы 1 года обучения (возраст детей – 5-7 лет).....	28

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Королевство акробатики» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым положением об учреждениях дополнительного образования детей Российской Федерации, нормативными документами Министерства образования, Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730).

Основными задачами реализации программы являются:

- ✓ формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- ✓ выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в акробатике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Дополнительная общеразвивающая программа «Королевство акробатики» содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- хореография и акробатика.

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 в группе начальной подготовки составляет 6-7 лет). Если начинать занятия по 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 помогают сформировать из него физически развитого человека. Даже если в результате занятий спортивной акробатикой ребенок 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, образовательные, профессионально-прикладные задачи, а также можно совершенствоваться, повышая исполнительское мастерство на спортивных соревнованиях. Определяющее значение в системе тренировочных занятий имеет не столько достижение

высокого спортивного результата, сколько:



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.

Программа «Королевство акробатики» разработана на основе требований федерального стандарта, применяемых по акробатике – стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и длится весь период.

Цель программы: повышение уровня здоровья обучающихся и прирост физических показателей, 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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание материала	1 год обучения	2 год обучения
1	Общая физическая подготовка	84	84
2	Специальная физическая подготовка	85	85
3	Другие виды спорта и подвижные игры	25	25
4	Техническая подготовка	84	84
5	Теоретическая подготовка	30	30
6	Педагогический и врачебный контроль	4	4
	Итого часов	312	312

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На спортивно-оздоровительном этапе 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	Общезначительная	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для

			успешного освоения упражнений на видах
2.	Техническая	Предметная	Освоение техники базовых упражнений. Освоение техники учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности
		Хореографическая	Освоение танцевальных умений
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка программ и комплексов упражнений
3.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в акробатике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	

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. Кросс до 500 м.

3. Плавание:

- правила поведения на воде. Упражнение «поплавок», погружение в воду. Обучение простейшим способам плавания.

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

5. Упор лёжа.

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

7. 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. Плавание: повторение материала 1-го года обучения.

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

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

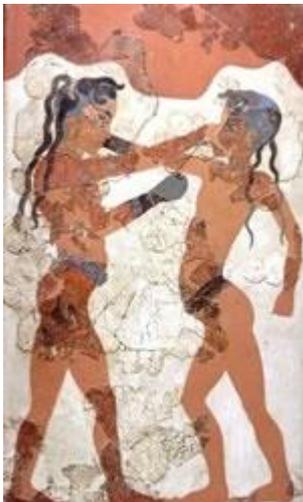
3. Подъём туловища из положения лёжа в сед (пресс).

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

5. Прыжки из глубокого приседа (сериями).

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.

На Крите в ту же эпоху наряду с театрализованными процессиями, связанными с уборкой урожая и различными церемониями, проводились игры с быками, составной частью которых были акробатические упражнения. Они отражены на рельефных фресках Кноса, Агия-Триады, а также на различных сосудах, камнях и изделиях.

Развитие скотоводства и использование крупного рогатого скота в земледелии, по-видимому, способствовало распространению этого массового зрелища. Поэтому игры с быками занимали одно из первых мест среди театрально-зрелищных действий.

В конце XIX в. при раскопках купольной могилы в Спарте (Греция) среди многих предметов найдено два золотых кубка с изображением фигурок акробатов, выполняющих различные акробатические упражнения с быком, и в частности переворот вперед с захватом за рога бегущего быка. Эти упражнения, связанные с риском, по-видимому, отличались высоким мастерством и требовали предварительной тренировки с быком, находящимся в покое.

Замечательным документом является рельефная композиция на одной из стен Кносского дворца (1580—1400 гг. до н. э.) с изображением акробатических упражнений. Акробатические упражнения с быками в XIX в. встречались также у африканского племени фульбе в северной Нигерии (западная Африка), у племени мораван в южной Индии. Народные игры с быками русский профессор Ефименко видел даже в 1913 г. у басков в Пиринейских горах.

Подобные игры с быками, по-видимому, существовали в древности у народов нашей страны: до сих пор в таджикской борьбе сохранилось название «бычий пережат».

Подтверждением существования акробатических упражнений в античную эпоху служат древнегреческие поэмы «Илиада» и «Одиссея», возникновение которых относится к VIII—VII вв. до н. э. Изображения акробатов эпохи Троянской войны (XI в. до н. э.) до нас не дошли, рисунки с этой тематикой мы встречаем лишь V в. до н. э. в вазовой живописи.

В древнегреческом театре во время представлений комедий Аристофана (IV в. до н. э.) вставлялись шутовские номера с элементами акробатики. В Древней Греции существовали и жанры балаганного характера. Так называемые «мимы» — предки будущих скоморохов — использовали в своих выступлениях акробатические упражнения.

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 420 г. до н. э. была распространена пляска на вертящемся гончарном круге, сочетаемая с акробатическими упражнениями. Некоторые богатые римляне содержали при себе «акробатов и разного рода фокусников».

Имеются сведения об акробатах, выполнявших различные упражнения на шесте, который держался на лбу. Упоминается об акробатах, которые выполняли сложные упражнения на гибкость. Представления акробатов и фокусников вначале развлекали одних лишь пирующих, позже заполняли собой антракты при мимических представлениях в театре, пока не сделались равноправными с ними.

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 Франческе 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.

В конце XIX в. Стрели написал книгу «Акробатика и акробаты», в которой охарактеризовал различные жанры профессиональных артистов и описал технику ряда акробатических упражнений. Он указал на основные ошибки, встречающиеся при исполнении, и даже попытался описать методику обучения, страховку и помощь.

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.

В книге «Русские народные гуляния» раскрыто содержание народных обрядовых гуляний, история которых своими корнями уходит в глубокую старину. Одним из свидетельств традиций таких гуляний и их далекого прошлого является Лаврентьевская летопись (1068 г.), в которой указывается, что увеселения и народные гуляния привлекают «многое множество» людей, а церкви стоят пустыми. В связи с этим со скоморохами — организаторами увеселений и развлечений — жестоко расправлялись. Правительство и церковь осудили скоморошество в крупных законодательных актах.

Особенно жестокие гонения против скоморохов были при царствовании Алексея Романова. А.М. Горький писал, что в то время «...церковь и боярство истребили скоморохов и калик переходных».



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.

Профессиональное направление развивалось по пути все более узкой специализации. Это происходило потому, что цирковое дело постепенно сосредоточивалось в руках капиталистов и, кроме того, эстрада и цирк оказали влияние друг на друга. Артисты могли длительное время выступать с одним номером, разъезжая по различным городам и странам. Вместо универсальных, разносторонних артистов прошлого, появляются виртуозы в одном жанре и даже в одном трюке. Выделяются относительно самостоятельные виды цирковой акробатики: акробатика на лошадях, силовая акробатика, вольтижная (плечевая) акробатика, «карийские игры и прыжковая акробатика (со снарядами и без них). Эти основные виды культивируются в цирке и по сей день.

Второе направление в развитии акробатики — спортивное — связано с включением акробатических элементов в гимнастику и с возникновением кружков любителей акробатики (в особенности в России). С пола акробатические упражнения переносятся на снаряды.

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.

До 1939 года акробатика в нашей стране была только самодеятельной. Но уже тогда наметились первые организационные шаги к развитию в Российской Федерации этого вида спорта.

В 1934 году в Московском институте физической культуры создается кафедра акробатики и художественной гимнастики.

Большую роль в популяризации акробатики, как вида спорта, сыграли Всесоюзные физкультурные парады, проводимые регулярно с 1936 года.

В 1938 году Всесоюзной секцией под руководством А.К. Бондарева была разработана первая в истории классификационная программа и правила соревнований по акробатике.

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.

Начиная с 1945 года, велась работа над новой классификационной программой и правилам соревнований по акробатике. В 1947 году в программу соревнований были впервые включены упражнения разряда мастеров спорта.

В 1948 году состоялась Всесоюзная конференция по гимнастике, на которой было определено, что акробатика — один из видов гимнастики со спортивной направленностью. После этого акробатика получила всеобщее признание и широкое распространение среди

юношей и девушек, а также среди взрослых. Стали проводиться соревнования на первенство республик, спортивных обществ и ведомств.

Процесс развития акробатики в России можно условно разделить на два этапа. Первый с 1949 по 1973 год, второй с 1974 года и по настоящее время.

Развитие спортивной акробатики в России на первом этапе осуществлялось на основе документов, разработанных Всесоюзной федерацией акробатики до Великой Отечественной войны. На втором этапе регулярно обновляются классификационные программы и правила соревнований, что способствует росту исполнительского мастерства спортсменов, повышению сложности выполняемых ими упражнений.

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. С 1950 года стали регулярно проводиться соревнования по акробатике на первенство городов Москвы и Ленинграда, Российской Федерации, спортивных обществ и ведомств, как среди юношей и девушек, так и среди взрослых. В чемпионате России 1952 года уже приняло участие 34 организации. В пятидесятые годы акробатика прочно утвердилась как вид спорта.

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.

После гибели В.Н. Волкова в 1972 году был проведен первый международный турнир, посвященный его памяти. А в 1973 году во время второго международного турнира, посвященного памяти летчика-космонавта СССР В.Н. Волкова в Москве в Доме дружбы с народами зарубежных стран открылся учредительный конгресс Международной федерации спортивной акробатики (МФСА). В заседании конгресса приняли участие представители 10 стран Болгария, Великобритания, Венгрия, ГДР, Куба, Польша, СССР, США, ФРГ и Югославия. 23 ноября 1973 года были избраны руководящие органы МФСА и принят Устав МФСА.

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

Начавшийся в 1974 году с проведения чемпионата мира второй этап развития акробатики отмечен резким оживлением работы федераций во всех регионах России. Возросла массовость занимающихся акробатикой, повышается трудность выполняемых упражнений, совершенствуется спортивное мастерство и методики подготовки акробатов.

Восьмидесятые годы знаменательны в акробатике тем, что она впервые была включена в программу Спартакиады народов России – 1983 год, Всероссийских и Всесоюзных юношеских спортивных игр – 1985 год, Спартакиады народов Советского Союза – 1986 год. Все эти меры подняли значение и роль акробатики в физкультурном движении Российской Федерации и способствовали дальнейшему развитию массовости акробатики в регионах страны.

В 1986 году Международный Олимпийский комитет признал спортивную акробатику олимпийским видом спорта.

В мае 1992 года в Воронеже состоялась отчетно-выборная конференция, на которой был утвержден новый Устав и избран Исполком ФСА РФ во главе с ЗМС СССР Ю.А.Золотовым.

На 10 юбилейном чемпионате мира и Европы 1992 года впервые выступала сборная команда Российской Федерации, войдя в состав МФСА вместе с другими республиками бывшего Советского Союза. В 90-х годах Российской федерацией акробатики подготовлено 525 мастеров спорта России, 67 мастеров спорта международного класса, 19 спортсменов удостоены высшего спортивного звания – «Заслуженный мастер спорта России». Двадцати спортивным наставникам присвоено почетное звание «Заслуженный тренер Российской Федерации».

За 20 лет МФСА провела 12 чемпионатов мира, 10 Кубков мира, 3 первенства мира среди юношей и девушек и 15 чемпионатов Европы по спортивной акробатике.

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.

Находясь в составе Международной Федерации Гимнастики, акробатика как «младшая сестра» в семье олимпийских гимнастических видов. Хотя по зрелищности, массовости и мастерству соревнования по спортивной акробатике не менее интересны, чем соревнования других видов гимнастики.

С 2006 года Федерацию спортивной акробатики России возглавляет Д.Ю. Погорелов. Благодаря его помощи сборная команда России по спортивной акробатике имеет возможность, качественно готовиться к основным официальным международным и Всероссийским соревнованиям. Проводить чемпионаты России, конференции и симпозиумы на прекрасно оснащенных современных базах.

На последних 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 школьного возраста, 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 вперед, 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 вперед, 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 вперед. 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”.

Участие 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.

Круговая тренировка

Один из видов общеразвивающих упражнений, это круговая тренировка. В комплекс круговой тренировки входит несколько этапов (станций), по которым обучающиеся продвигаются по кругу, выполняя поставленные перед ними задания.

Комплексы круговой тренировки с применением гимнастического инвентаря

1-й комплекс:

- а) первый учащийся пробегает по гимнастическому бревну;
 - б) проходит в упоре на руках по жердям на параллельных брусьях (брусья опущены вниз до предела);
 - в) пройти “гусиным шагом” по гимнастической скамейке;
 - г) передвижение в висе на руках по гимнастической стенке (имеется ввиду, что на стене находится не одна, а 6-12 гимнастических лесенок, слабым учащимся разрешается задание выполнять с помощью ног);
 - д) передвижение на животе по гимнастической скамейке, проталкивая себя руками.
- Остальные обучающиеся выполняют те же задания, следуя с интервалом 2-4 м, один за другим.

2-й комплекс:

- а) передвижение в упоре вдоль гимнастической скамейки (руки на скамейке, ноги на полу);
- б) перепрыгнуть (перелезть) через гимнастического козла;
- в) передвижение в висе на подколенках на параллельных брусьях (руками в висе держаться за одну жердь, ногами – за другую);
- г) передвижение по комплексу гимнастических стенок (держаться руками и ногами) с поворотами то лицом к стенке, то спиной;
- д) прыжки вокруг гимнастической скамейки;
- е) прохождение спиной вперёд по гимнастическому бревну.

3-й комплекс:

- а) перелезть через гимнастическое бревно заданным способом;

- б) пройти в висячем положении на руках по параллельным брусьям (брусья поднять так, чтобы обучающиеся не цеплялись за маты согнутыми ногами);
- в) прыгать в упоре присев по гимнастической скамейке;
- г) быстро залезть вверх по гимнастической стенке и спуститься;
- д) на дорожке из гимнастических матов выполнить серию кувырков вперёд (назад, перекаты боком).

4-й комплекс:

- а) пробежать по гимнастической скамейке спиной вперёд;
- б) взять мяч и бросить его в щит;
- в) в упоре сзади (руки на полу, ноги на скамейке) передвигаться вдоль гимнастической скамейки;
- г) забежать в обруч, лежащий на полу, поддеть его через себя;
- д) прыгнуть через скакалку, которую вращают двое обучающихся, 5 раз.

5-й комплекс:

- а) взять набивной мяч, добежать до черты, начерченной мелом, и, повернувшись, перекатить мяч следующему;
- б) залезть по наклонно поставленной скамейке (одним из изученных способов);
- в) перелезть на стенку, опуститься вниз в висячем положении на руках (слабо подготовленным учащимся можно опускаться с ногами);
- г) перелезть через коня (козла, бревно);
- д) напрыгнуть – спрыгнуть двумя ногами на гимнастическую скамейку (боком вдоль скамейки).

6-й комплекс:

- а) взять баскетбольный мяч, бросить его от груди в круг, начерченный мелом, добежать до мяча, взять его и бросить товарищу;
- б) подлезть под козла или коня;
- в) быстро влезть по канату и спуститься вниз;
- г) выполнить вдоль на гимнастической скамейке отжимания с продвижением толчками рук и ног;
- д) в висячем положении на гимнастической стенке 10 раз поднять прямые ноги.

7-й комплекс:

- а) сидя ноги врозь, метание набивного мяча вперёд из-за головы, встать, добежать до мяча и повернувшись перекатить его следующему;
- б) передвижение по гимнастическому бревну прыжками на двух ногах вперёд;
- в) на гимнастическом мате выполнить мост из положения лёжа;
- г) у гимнастической стенки выполнить 5 раз на одной, потом на другой ноге упражнение “пистолет” (присед на одной ноге, другая вперёд, параллельно полу). Одной, или двумя руками держаться за лестницу;
- д) в упоре на гимнастической скамейке “перевёртыши” (повороты на 180 град. то лицом, то спиной к скамейке с продвижением вдоль неё).

8-й комплекс:

- а) прыжками с ноги на ногу передвигаться по нарисованным мелом кружкам;
- б) залезть на бревно, повернуться на месте 2 раза на 360 град. и спрыгнуть на мат, точно приземлившись в квадрат;
- в) ведение баскетбольного мяча по гимнастической скамейке с передачей в конце ведения товарищу назад;
- г) выполнить 10 прыжков через скакалку;
- д) лёжа на гимнастическом мате (стопами ног зацепиться за гимнастическую лестницу) поднимание туловища в упор сидя, затем снова принять упор лёжа – 10 раз.

9-й комплекс:

- а) в упоре присев сзади (руки на полу сзади, ноги впереди, набивной мяч лежит на животе) передвижение ногами вперёд до отведённой черты, быстро встать и передать мяч следующему;
- б) на верхней жерди разновысоких брусьев или перекладине, передвижение в висе;
- в) сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке 10 раз;
- г) от одной до другой отведённой черты прыжки вверх из упора присев;
- д) в упоре стоя от плеча вверх выжимание гантелей 10 раз.

10-й комплекс:

- а) передвижение по рейке перевернутой гимнастической скамейки с закрытыми глазами;
- б) перепрыгнуть через козла ноги врозь или боком;
- в) прохождение в упоре поперёк на гимнастической скамейке (ноги сзади и врозь) только за счёт рук;
- г) в упоре сидя на гимнастическом мате – наклон вперёд и, перекатом назад коснуться носками пола за головой – 5 раз;
- д) обводка 5-6 стоек баскетбольным мячом с ведением.

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:

- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;
- поднятие 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, поднятие 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: поднятие 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, перекат назад в стойку на лопатках; из положения лёжа на животе перекат в положение лёжа на спине, сгибания рук и ног - «мост»; «полушпагат», из положения сед, наклоны вперёд, грудью коснуться колен и перекатом 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 вперед-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 бедра.

4. Групповые упражнения:

- верхний стоит спиной к нижнему, нижний берёт верхнего за пояс, верхний, опираясь на руки среднего, становится на бедра 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, подняв ноги, средний, прогибаясь, опирается лопатками о ступни нижнего, верхний делает стойку на руках у головы нижнего с поддержкой средним за ноги.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России. История развития спортивной акробатики в мире и нашей стране. Достижения акробатов России в мире. Итоги и анализ выступлений Российских спортсменов в соревнованиях различного ранга.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Профилактика вредных привычек.
5. Общая характеристика спортивной подготовки. Спортивные соревнования. Понятие о спортивной подготовке. Формы организации спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной подготовки. Использование технических средств и тренажерных устройств. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия. Виды спортивных соревнований. Значение спортивных соревнований для популяризации спортивной акробатики.
6. Характеристика техники в спортивной акробатике. Основные сведения о технике акробатических упражнений (умение, навык) для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники акробатических элементов. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей соревнований, где выступают сильнейшие акробаты.

7. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях спортивной акробатикой во избежание травм.
8. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.
9. Терминология акробатики.
10. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Спорт – такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания юного спортсмена.

Воспитательная работа вне учебно-тренировочных занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий по городу и его окрестностям, коллективных посещений музеев, театров, кино, соревнований, в выполнении общественных поручений, в участии в показательных выступлениях, в трудовой деятельности по укреплению материально – спортивной базы школы.

В работе со спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Тренер – преподаватель должен иметь в виду, что убеждать обучающихся можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет одобрение и похвала обучающихся за выполнение акробатических упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учёбы с достижениями в спорте. Разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека.

Мера поощрения должна соответствовать поступку и совпадать с мнением коллектива, поэтому тренеру надо научиться разбираться в душевных переживаниях своих обучающихся, не поощрять одних и тех же и не злоупотреблять похвалой.

В то же время нельзя оставлять без внимания ни один поступок обучающего. Осуждение поступков и наказание за них должны быть своевременными и справедливыми. Педагогически правильно применяемое наказание должно вызывать стремление искупить свою вину и вновь завоевать доверие коллектива и тренера. Смысл наказания заключается ещё и в том, что, наказывая одного, мы предупреждаем от совершения подобных ошибок всех остальных. Любое наказание должно быть справедливым, и очень важно, чтобы так же думал весь коллектив, вся группа. Тренер – преподаватель должен уметь вовремя отменить наказание, если виновный искренне признаёт свою вину и даёт твёрдое обещание никогда подобного не совершать.

Наказание надо применять осторожно, т. к. бесчисленные замечания, длительные нравоучения могут оказаться не менее вредными.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера – преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня. Тренер - преподаватель должен интересоваться не только спортивными успехами обучающихся, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

В процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен воспитывать в юных спортсменах:

- чувство ответственности перед коллективом;

- сознательное отношение к занятиям спортом;
- уважение к старшим, доброжелательное отношение к коллективу;
- организованность и дисциплину;
- стойкий интерес и любовь к занятиям физической культурой;
- вкус к красоте движений.

Условия успешной воспитательной работы:

- организованное проведение тренировочных занятий;
- высокая требовательность к выполнению упражнений;
- единство требований и уважение к личности спортсмена;
- аккуратные и систематические посещения занятий;
- выполнение правил поведения в спортивном зале на тренировке и во время соревнований.

Но главное в процессе воспитания - это личность педагога, его доброе отношение к детям, добросовестность в труде.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В спортивно-оздоровительные группы принимаются все желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. В хорошую погоду занятия лучше проводить на улице. В каждое занятие следует включать 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), быть первым в группе. При соревновательном методе повышается интерес к изучаемым упражнениям, воспитываются целеустремлённость, настойчивость, инициатива.

Учебно-тренировочные занятия строятся на основании программы «Королевство акробатики». Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий.

По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. Темы: гигиене, закаливание, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж – рекомендуется обсуждать совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающим отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя видео материалы.

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

Необходимо учитывать 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 рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Внимание тренера – преподавателя должно быть обращено на то, в каком возрастном периоде появляются благоприятные условия преимущественного развития отдельных физических качеств

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

После проведения общей разминки необходимо выделить 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 в том или ином виде акробатики. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений должно производиться 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 должно быть таким, чтобы было обеспечено 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 обязан соблюдать 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.

Наполняемость учебных групп и режим работы ДЮСШ

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения обучающимися переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Обучающиеся, не выполнившие те или иные требования, на следующий год обучения не переводятся и по решению педагогического совета школы могут продолжать обучение на том же этапе подготовки, но не более одного года.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результатом реализации программы «Королевство акробатики» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта:
 - ✓ история развития избранного вида спорта;
 - ✓ место и роль физической культуры в современном обществе;
 - ✓ основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
 - ✓ необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - ✓ гигиенические знания, умения и навыки;
 - ✓ режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - ✓ основы спортивного питания;
 - ✓ требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
 - ✓ требования техники безопасности при занятиях акробатикой.
- в области общей и специальной физической подготовки:
 - ✓ освоение комплексов физических упражнений;
 - ✓ развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
 - ✓ укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
- в области избранного вида спорта:
 - ✓ повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
 - ✓ овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
 - ✓ развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
 - ✓ повышение уровня функциональной подготовленности;
 - ✓ освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок.
- в области хореографии и акробатики:
 - ✓ знание профессиональной терминологии;
 - ✓ умение определять средства музыкальной выразительности;
 - ✓ умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
 - ✓ умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - ✓ навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
 - ✓ навыки сохранения собственной физической формы.

А также:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная акробатика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная акробатика.

Спортивно-оздоровительные группы для занятий акробатикой комплектуются из числа всех желающих учащихся общеобразовательных школ и других учебных заведений.

В практической деятельности большое значение имеют личные контакты тренеров с преподавателями общеобразовательных учреждений, предварительные беседы со школьниками, просмотр детских спортивных праздников, соревнований на стадионах, посещение учебных уроков физической культуры, различных секций и т.д.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности обучающихся. Для занятий в групповых видах спортивной акробатики группы комплектуются из обучающихся различного возраста и этапа подготовки.

Комплектование производится ежегодно в сентябре-октябре.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП на второй год обучения:

- а) складка;
- б) отжимание (от скамьи) без учёта времени;
- в) прыжок в длину с места

Контрольно-переводные нормативы по ОФП в группы начальной подготовки

- а) прыжок через скамью за 15 секунд
- б) приседания на правой ноге «пистолет» /без опоры/ за 15 секунд
приседания на левой ноге «пистолет» /без опоры/ за 15 секунд
- в) подтягивание (мальчики) количество раз без ограничения времени
- г) хлопки в упоре лёжа за 15 секунд
- д) угол в висе
- е) отжимание от скамьи за 15 секунд

Контрольно-переводные нормативы по С.Ф.П.

1. Спортивно-оздоровительный этап:

- а) равновесие «цапля»
- б) мост из положения лёжа

2. Начальная подготовка до года:

- а) равновесие «ласточка»
- б) мост из положения лёжа
- в) шпагат продольный на левую ногу
шпагат продольный на правую ногу
шпагат поперечный

Медико – биологический контроль

Акробатика – вид спорта со сложной координацией движений, где результаты оцениваются по качеству выполнения в сложных и необычных упражнениях.

Многие акробатические упражнения, как динамические, так и статические, выполняются при задержке дыхания. Кислородный запрос при выполнении упражнений относительно невелик, а кислородный долг может быть значительным. Частота сердечных сокращений зависит от продолжительности, сложности упражнений и эмоционального состояния спортсмена.

Энергетические затраты за тренировку колеблются у мужчин от 3000 до 4500 ккал. В связи с этим большое значение имеет соблюдение режима питания. Спортсменам полезно знать формулу питания: белки – 14, жиры -30, углеводы -56%.

Медико – биологический контроль осуществляется тренером – преподавателем совместно с врачом и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм обучающихся;
- определение функционального состояния организма для оценки тренированности спортсмена;
- определение оптимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;
- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского контроля обучающихся;
- соблюдение режима дня;
- включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;
- контроль за санитарно – гигиеническим содержанием мест занятий.

Медико – биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями.

Во время обучения в спортивной школе от года к году увеличивается объём тренировочных нагрузок, в связи с чем увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восстанавливаются в процессе восстановления.

Восстановительные мероприятия проводятся не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнением отдельных упражнений, варьирование тренировочных нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах, аутогенная тренировка, активный отдых), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают медико - биологические средства, такие как:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и прочие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только и подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной и головной мозг, лёгкие нервы; увеличивается потребление кислорода.

Под воздействием банных процедур включается в работу потовые железы, благодаря чему выводятся из организма шлаки, облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Медико-биологический контроль за тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования тренировки. Контроль должен предусматривать учёт и оценку тренировочных нагрузок, поскольку они являются основным средством воздействия на развитие тренированности спортсменов и изменение их физиологического состояния.

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.Богомолв, 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 г.г., [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.Н. 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.

"Физкульт-привет Деду Морозу"

Конспект учебно-тренировочного занятия по спортивной акробатике для спортивно-оздоровительной группы 1 года обучения (возраст детей – 5-7 лет)

Место проведения: спортивный зал МБОУ ДОД ДЮСШ № 3

Цель: дать представление о физическом развитии детей, посредством показательных упражнений на снарядах, пропагандируя необходимость в непрерывных посещениях тренировок.

Задачи:

- совершенствовать навыки выполнения основных начальных акробатических элементов в условиях отчетной, показательной тренировки;
- воспитывать координационные способности обучающихся;
- формировать стойкий интерес к занятиям спортивной акробатикой.

Инвентарь: АКД, гимнастические маты, пакет, гимнастическая скамейка, канат, гимнастический мост, “барабан”, камера.

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания, организации
Подготовительная часть (15 – 20 минут)	<i>Построение, равнение. Приветствие, сообщение задач занятия.</i>	1'	Проверка присутствия обучающихся, их внешнего вида.
	<p>Тренер-преподаватель: Добрый день, уважаемые гости и участники турнира!</p> <p>Всю осень наши ребята занимались в школе на отделении спортивной акробатики. И вот уже вьюжная зима вступила в свои права, настало время удивляться и радоваться успехам ребят.</p> <p>Приветствуем вас на открытом занятии, посвященном самому любимому детскому празднику – Новому году!</p> <p>Физкульт – ура!</p>		
	1. Размыкание на вытянутые руки.	30'	Кратко информировать гостей о функциональности выполняемых упражнений.
	<p><i>Комплекс подводящих упражнений для дальнейшего обучения акробатического элемента – сальто вперед.</i> О.С. – руки на поясе, глаза закрыты.</p> <p>1 – наклон головы впра-</p>	2 – 3 раза	Это упражнение способствует развитию равновесия и подготавливает организм к упражнениям, требующим хорошей координации движений.

	во, 2 - наклон головы влево, 3 – вниз, 4 - И.П.		
	2.2. Упражнение - группировка. Девочки И.П. – О.С., мальчики – И.П. – лежа на спине, руки вверх. 1-2 положение группировки, 3-4 - И.П.	2 – 3 раза	Выполняется как подготовительное упражнение для выполнения перекатов.
	2.3. Перекаты вперед и назад из И.П. упор присев.	3 – 4 раза	
	Стойка на лопатках, перекатом в положении группировки принять И.П. – О.С. Руки вверх.	2 – 3 раза	Зафиксировать положение стойки на лопатках в течение 8" под счет.
	И.П. – упор сидя. 1-2 - перекат назад с прямыми ногами, до касания, упираясь ладонями за плечами, локти параллельно, 3-6 - удержание, 7-8 - И.П.	2 – 3 раза	
	<i>4. Подводящие упражнения для выполнения акробатического элемента – стойка на руках.</i> 4.1. И.П. – ноги вместе, руки вверх, 1-10 – подняться на носки и удерживать это положение	2x10'	Следующее упражнение укрепляет мышцы спины, способствует формированию правильной осанки. Оказывать сопротивление путем надавливания на руки.
	И.П.- упор стоя согнувшись, 10 махов правой ногой, 10 махов левой ногой.	1 раз	

	Дети садятся на заранее установленную гимнастическую скамейку.		
Основная часть (60 – 65 минут)	<p><i>Приветствие Деда Мороза.</i> Дед Мороз. Здравствуй! А вот и я! С Новым годом вас, друзья! С Новым годом, с новым счастьем! Всем желаю быть здоровыми И, конечно же, весёлыми! Как вы выросли за год, друзья мои юные, стали сильнее, умнее, красивее! Ведь вы теперь не просто – ребята, а акробаты! И, наверное, многому научились.</p> <p>Тренер-преподаватель. Дедушка Мороз! Дети тебя очень ждали. И сейчас они хотят показать тебе свое выступление. Посмотри!</p>	1- 2'	Поздравление детей с Новым годом, мотивация их к осознанному выполнению акробатических элементов с полной выкладкой и улучшением качества выполнения.
	1.1. Упражнение в лазаньи по канату	1 р.	Рекомендовать родителям установить дома турник и упражнять детей в подтягивании. Выполнялось с помощью тренера.
	1.2. Кувырок вперед с разбега на возвышении (пакет)	1 р.	
	1.3. Стойка на голове или руках у стены	1 р.	Выполняется со страховочным матом. Стараться зафиксировать положение в течение 10%.
	1.4. Полет – кувырок через барабан с разбега.	1 р.	
	1.5. Камера - сальто вперед	1 р.	Сальто вперед – элемент с которого по существу начинается в акробатике

			знакомство с безопорным переворачиванием через голову.
<i>По окончании комплекса упражнений обучающиеся переходят на гимнастическую скамейку, установленную вдоль акробатической дорожки (АКД).</i>			
Отдых, во время которого выступает Дед Мороз. Дед Мороз. Ай, да молодцы! Порадовали вы меня – старика. Но в вашем зале много необычных снарядов. Покажите мне, ребята, для чего они. Тренер-преподаватель. Ребята умеют на них заниматься. Посмотри, Дедушка Мороз.	1- 2'		Поддержание эмоционального фона, атмосферы праздника
2.1. Поднимание ног на гимнастической стенке.	8 – 10 раз		
2.2. Колесо боком.	1 р.		Упражнение выполняется на АКД
2.3. С подскока колесо, колесо с поворотом, прыжок вверх.	1 р.		
2.4. С разбега сальто вперед	1 р.		
2.5. Прыжки через гимнастическую скамейку.	4 - 6 р.		
2.6. Кувырок назад из И.П. – упор присев на горке наклонных матов.	1 р.		
После окончания выполнения 2 комплекса упражнений юные спортсмены возвращаются на гимнастическую скамейку.			
III. 1. Показательные прыжки на акробатической дорожке (АКД) обучающихся групп 2 года обучения. 2. Вручение подарков от	2 - 3		Создание предпосылок для достижения новых спортивных результатов

	<p>Деда Мороза.</p> <p><i>Дед Мороз.</i></p> <p>Спасибо вам, ребята, за прекрасное выступление.</p> <p>Ничего нет интересней, Чем в такой вот день чудесный Повстречаться с детворой! А теперь мешок развяжем И посмотрим, что внутри. Ой, да здесь лежат подарки! Как их много! Погляди!</p> <p>ДАРИТ ПОДАРКИ.</p> <p>3. Фото на память.</p> <p><i>Дед Мороз.</i></p> <p>Ну, а теперь пора мне в путь. Желаю вам, ребята, счастья, Здоровья - огромный сугроб, В улыбках утонет ненастье, Любите и смейтесь весь год!</p> <p>До свидания!</p> <p><i>Тренер-преподаватель.</i></p> <p>Наша тренировка подошла к концу.</p> <p>Вот настал момент прощанья, будет краткой наша речь. Всем спасибо за внимание, За задор и звонкий смех, за огонь соревнований, Обеспечивший успех!</p> <p>(Уход домой).</p>		
--	---	--	--