Управление образования муниципального образования Тимашевский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУДО ДЮСШ
МО Тимашевский район
протокол № 10
от «25» мая 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО ДЮСШ
МО Тимашевский район
_____ А.П. Покотило
Приказ № 118-О
от «25» мая 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

Уровень программы: ***базовый***
Срок реализации программы: ***3 года***
Возрастная категория учащихся: ***от 6 до18 лет***
Форма обучения: ***очная***
Вид программы: ***модифицированная***
Программа реализуется ***на бюджетной основе (ПФДО)***
ID-номер Программы в Навигаторе: 32197

Составитель:
Терзыман Ольга Александровна,
тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ
Костенко Виктория Николаевна,
тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ

г. Тимашевск 2022

Содержание программы

Раздел I.«Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты.....стр.3

Пояснительная записка:

направленность, форма обучения.....стр.3

новизна и отличительная особенность программы.....стр.4

адресат программы стр.4

актуальность..... .стр.4

педагогическая целесообразность..... .стр.4

уровень программы, объём и сроки реализации.....стр.4

формы обучения, режим занятий,особенности организации образовательного процесса.....стр.4

Цели и задачи программы стр.5

учебный план стр.6

содержание программы.....стр.6

планируемые результаты..... стр 8

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации».....стр.10

Календарный учебный график стр.10

Условия реализации программы стр.10

Воспитательная работа..... стр.10

Формы аттестации, оценочные материалы..... ...стр10

Методические материалы.....стр.13

Раздел III.«Организационные основы реализации дополнительных общеобразовательных программ с применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий» стр.34

Список литературы..... . стр.35

Приложения..... стр.37

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка:

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа по спортивной акробатике (далее Программа) - документ, определяющий содержание образовательного процесса на **базовом уровне** обучения в муниципальном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школе муниципального образования Тимашевский район (Учреждение).

- **Направленность программы** – физкультурно-спортивная.
- **Форма обучения** – очная.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;

-Уставом Учреждения;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Программой по учебной дисциплине «Спортивная акробатика», разработанной Плотниковым А.И. заслуженным тренером России, директором МУДОД СДЮСШОР г. Краснодар.2005г;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / автор – составитель И.А.Рыбалева/. – Краснодар, 2016 г

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20).

- **Новизна и отличительная особенность** Программы в том, что Программа разработана с учетом условий Учреждения, наличия спортивной базы, инвентаря, оборудования, квалификации тренеров-преподавателей и направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств занимающихся, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

•**Адресат Программы**– дети от 6 до 18 лет и старше, разного уровня развития и физической подготовленности, имеющие медицинский допуск к занятиям спортивной акробатикой.

•**Актуальность программы** обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата всех желающих

заниматься физической культурой и спортом в Учреждении и категории учащихся, не выполнивших требования по общей физической и специальной физической подготовке в группах базового и углублённого уровня предпрофессиональной программы по виду спорта «Спортивная акробатика», реализуемой Учреждением.

•**Педагогическая целесообразность** – Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, развития и совершенствования физических качеств, пробуждения интереса детей к деятельности в области физической культуры и спорта.

•**Уровень Программы, объём и сроки реализации**

Уровень программы - базовый. Программа рассчитана на 3 года обучения, на 36 учебных недель, 72 учебных занятия, 144 часа в год.

Включает общую физическую, специальную физическую, теоретическую подготовку и контрольно-переводные испытания по разделам программы.

- **Основные формы обучения**:

- групповые практические учебные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных физкультурно - массовых и спортивных мероприятиях, соревнованиях по избранному виду спорта.

Кроме групповых учебных занятий, учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

- **Режим занятий**

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября текущего года. Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (академический час – 45 мин.).

Занятия в Учреждении проводятся в две смены: - с 8.00 до 12.00 часов (для учащихся второй смены образовательных учреждений);

- с 12.00 до 20.00 часов (для учащихся первой и второй смен).

Занятия второй смены в Учреждении начинаются не ранее, чем через 1 час после окончания занятий в общеобразовательном учреждении.

Обязательным условием является 10 минутный перерыв между учебно-тренировочными занятиями.

Минимальное количество учащихся в группе – 15 человек.

- **Особенности организации образовательного процесса**

Особенностью организации образовательного процесса является то, что на обучение по Программе, принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск в течение всего календарного года, без проведения индивидуального отбора.

Уставом Учреждения не предусмотрены занятия с детьми с ОВЗ.

Учебные группы формируются из вновь зачисляемых в Учреждение детей, желающих заниматься избранным видом спорта и допущенных врачом, а также из учащихся школы, не имеющих по каким-либо причинам возможности

продолжить занятия на других уровнях подготовки, но желающих продолжать заниматься избранным видом спорта.

Учащиеся базового уровня, сдавшие нормативы промежуточной аттестации для своего возраста, и прошедшие отбор, по решению педагогического совета школы могут быть зачислены в группы базового или углублённого уровня предпрофессиональной программы по виду спорта «Спортивная акробатика». Программа реализуется на спортивной базе МБУ УСК «Олимп» г. Тимашевск.

1.2. Цель программы:

- формирование у занимающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами спортивной акробатике.

Задачи программы:

Развивающие:

Совершенствовать всестороннее физическое развитие: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.

Личностные:

Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Метапредметные:

Формировать способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Для вновь зачисленных:

- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального числа детей;
- организация досуга средствами спорта;
-привитие учащимся навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально – волевых качеств;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- знакомство с избранным видом спорта;
-выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта;
-подготовка к освоению уровней предпрофессиональной программы.

Для учащихся, переведённых с уровней предпрофессиональной программы:

- основными задачами являются задачи того уровня подготовки, с которого они переведены.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане базового уровня Программы обозначен перечень учебных разделов, их распределение на протяжении всего срока обучения, устанавливается

продолжительность и объемы реализации программы, регламентируется соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения.

Примерный учебный план
дополнительной общеразвивающей программы МБУДО ДЮСШ
(36 недель)

№ п/п	**Вид спорта**	**Спортивная акробатика**		
	Возраст зачисления на обучение	С 6 лет дев. с 7 мальч. до 18 лет		
1.	Уровень подготовки.	Базовый		
		1 год	2 год	3 год
2.	**Разделы подготовки**	**Количество часов**		
2.1	Теоретические сведен.	16	14	12
2.2	ОФП	68	64	64
2.3	СФП в избранном виде спорта	60	66	68
3.	**Общее кол-во часов в год**	**144**		
4.	Соревнования	Согласно календарному плану физкультурных и спорт-массовых мероприятий		
5.	Медицинское .обследован	1 раз в год		
6.	Промежуточная аттестация	1 раз в год		
7.	Количество час в неделю	4		
8.	Количество занятий в неделю	2		
9.	Кол-во занятий в год	72		

1.4.Содержание программы

1.4.1. Характеристика вида спорта.

Спортивная акробатика — вид спорта, в котором занимающиеся соревнуются в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия и вращением тела с опорой и без опоры. Спортивная акробатика не входит в программу Олимпийских игр.

Краткое описание истории возникновения

Спортивная акробатика зародилась задолго до нашей эры. Еще на древнегреческих и древнеегипетских фресках изображены люди, выполняющие акробатические упражнения. Далее спортивная акробатика пользовалась большой популярностью в цирках, уличных, карнавальных и дворцовых представлениях.

Как самостоятельный вид спорта она сформировалась только в прошлом веке. Спортивная акробатика вошла в программу Олимпийских игр 1932 года. Однако удержаться в олимпийской программе этому виду спорта не удалось, хотя он и считается очень зрелищным.

он и считается очень зрелищным. Тем не менее, спортивная акробатика получила широкое распространение по обе стороны Атлантики.

В настоящее время проводится огромное количество соревнований по спортивной акробатике, ее используют группы поддержки в перерывах матчей команд по другим видам спорта. Эта традиция зародилась в Соединенных Штатах.

В СССР спортивная акробатика удачно заняла свою нишу среди других видов спорта. С 30-х годов прошлого века количество ее поклонников только увеличивалось, даже несмотря на то, что этот вид спорта развивался вне олимпийского движения.

Международная федерация спортивной акробатики была создана в 1973 году, а инициатором выступил как раз Советский Союз. В следующем году в Москве прошел и первый Чемпионат мира по спортивной акробатике.

Краткое описание основных принципов, особенностей вида спорта

Система оценок выступлений в спортивной акробатике изначально ничем не отличалась от спортивной гимнастики, однако для повышения зрелищности в 2000-х, помимо оценок за сложность и технику элементов, была добавлена оценка за артистизм. Все выступления

Правильное сочетание звукового сопровождения, хореографии и костюмов влияют на успех спортсменов так же, как сложность поддержек и прыжков. Программа соревнований очень разнообразна и состоит из пяти дисциплин: выступления женских, мужских и смешанных пар, а также — групповые упражнения мужчин (вчетвером) и женщин (втроем).

Существует набор обязательных элементов, которые должны быть выполнены в программах спортивной акробатики. Для прыжков это гладкое и винтовое сальто, для парных и групповых упражнений – статический и темповой элементы.

В спортивной акробатике присутствует строгое разграничение спортсменов по возрасту в групповых дисциплинах: 11-16 лет, 12-19 лет, старше 15 лет.

В экипировке спортсменов наблюдается преемственность от спортивной гимнастики: женщины выступают в специальных гимнастических купальниках, мужчины – в гимнастических шортах или трико и гимнастических чешках.

Содержание образовательной Программы включает теоретическую, общую и специальную физическую подготовку, материал по технической, хореографической и тактической подготовке, инструкторско-судейской практике, восстановительным мероприятиям, контрольно-переводные нормативы и правила техники безопасности при занятиях спортивной акробатикой.

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся и распределён согласно возрастным особенностям учащихся:

*- для детей от 6 до 10 лет (в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений,

предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

*- для учащихся 11-14 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих низкий или высокий уровень физической подготовки.);

*- для учащихся 15 лет и старше (в работе с учащимися этой возрастной группы рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий., дополнительных упражнений. заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде 10-15 минутных бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д.

Общая физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для эффективного освоения специальных умений и навыков, подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.

Специальная физическая подготовка (СФП) педагогический процесс, направленный на воспитание комплексных двигательных способностей, а также избирательное развитие мышечных групп, обеспечивающих образовательную и соревновательную деятельность в избранном виде спорта.

Основные формы занятий:

- групповые практические занятия; - групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных физкультурно - массовых и спортивных мероприятиях, соревнованиях по избранному виду спорта.

Кроме групповых теоретических и практических занятий, учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения Программы базового уровня учащийся должен

знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

современное состояние и историю развития спортивной акробатики в мире, России и на Кубани;

- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного

оборудования, инвентаря и спортивной одежды;

- закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки;

- основы техники и тактики избранного вида спорта;

-правила соревнований по спортивной акробатике и методику судейства;

уметь:

- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом вида спорта и индивидуальных особенностей организма;

- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности;

- выполнять технико-тактические действия в условиях учебных занятий и соревнований в избранном виде спорта;

- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными индивидуальными обязанностями и в составе спортивной команды на должном уровне;

- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние;

- обслуживать соревнования по спортивной акробатике в качестве судьи, секретаря, секундометриста и информатора;

владеть:

- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;

- способностью выполнения должным образом учебных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта;

- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки;

- способностью осуществлять соревновательную деятельность на соответствующем качественном уровне;

- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности;

- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом;

- навыками обслуживания соревнований по избранному виду спорта в качестве судьи, судьи-секретаря, секундометриста и информатора.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график

В плане-графике отображено распределение теоретического и практического материала программы по месяцам и неделям (Приложение 1)

2.2.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал.
2. Гимнастический ковёр
3. Лонжа
4. Батут – 2 шт.
5. Перекладина высокая и низкая.
6. Гимнастическая стенка.
7. Гимнастические маты.
8. Музыкальное сопровождение.
9. Тумбы для прыжков.
10. Скакалки, мячи и другой спортивный инвентарь.

2.2.1. Кадровое обеспечение

Программу реализуют 2 тренера-преподавателя отделения спортивной акробатики МБУДО ДЮСШ первой квалификационной категории.

Два тренера-преподавателя - Мастера спорта России по спортивной акробатике.

2.3. Воспитательная работа

Учебно-воспитательный процесс должен способствовать:

- формированию у обучающихся сознательного, творческого отношения к труду, чувства ответственности за порученное дело
- бережного отношения к месту занятий, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Цели воспитательной работы достигаются путем проведения конкретных воспитательных мероприятий, как в течение занятий, так и в свободное от занятий время. Привлечение к организации и проведению мероприятий, как можно большего количества обучающихся

Главные воспитывающие факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация учебной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование.

2.4. Формы аттестации, оценочные материалы

Важнейшей функцией управления образовательным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с учащимися на протяжении всех лет обучения.

Формы контроля: текущий контроль и промежуточная аттестация.

С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и определяет уровень развития физических качеств и степени подготовленности учащихся. По результатам промежуточной аттестации осуществляется перевод учащихся на следующий уровень или программу обучения.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОФП и СФП
в отделении спортивной акробатики (СОГ)

Развиваемое физич. качество	***Наименование тестов***	***Уровень***	
		базовый	
		юн	дев
Скор.-силов качества	Прыжок в длину с места (см)	120-130	105-125
Сила	Удержание прямых ног на гимнастической стенке «угол», 90 (сек.)	5-8	4-7
Гибкость	«Мост» из положения лежа (сек.)	5	5
Быстрота	Бег 20м (не более, сек.)	5.0	5.5

Примечание: упражнение 2,3.4 оцениваются в соответствии с правилами соревнований по спортивной акробатике из 10 баллов с переводом в пятибалльную систему.

Мост выполняется из положения - стойки ноги-врозь и встать.

Младшая возрастная группа из положения - лёжа на спине.

«Складка» выполняется из положения – лёжа на спине.

Методика оценки гибкости

Баллы	Наклон вперед из положения сидя	Мост	Шпагат
5	Туловище и подборо-док касаются ног без удержания руками;	Ноги прямые, руки прямые и перпендикулярно полу;	Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола;
4	То же, но с удержанием руками;	То же, ноги слегка согнуты;	Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнут;
3	Касание ног грудью;	Руки отклонены от вертикали до 60 гр., ноги слегка согнуты;	Ноги голенями касаются пола, руки в стороны;
2	Касание ног головой;	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45 град.;	Ноги лодыжками касаются пола, руки в стороны;
1	Касание головой согнутых ног.	Ноги сильно согнуты в коленях, руки отклонены от вертикали больше 45 град.	Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу.

Примечание: окончательной оценкой является сумма баллов за 6 упражнений (две складки, три шпагата и мост).

Для контроля общей и специальной физической подготовленности учащихся, 2 раза в год (в сентябре и в марте — апреле) проводятся соревнования.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки, так же является контрольным испытанием для юных теннисистов.

На базовом уровне их число должно быть ограничено 2-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе.

Лучше если это будут соревнования по упрощённым правилам на первенство группы, ДЮСШ, города, района.

2.5. Методические материалы

Проведение учебных занятий спортивно-оздоровительного этапа основывается на теоретической, физической, технической, тактической, хореографической и психологической подготовке занимающихся в данном виде спорта.

Материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Организационно-методические указания

Подготовка юных акробатов имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Учебные занятия не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Физические нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья детей.

Основные средства тренировочных воздействий:

1) акробатические упражнения;

2) общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов);

3) подвижные игры и игровые упражнения;

4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5) скоростно- силовая подготовка.

Способами организации учащихся при выполнении физических упражнений могут быть индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой, поточный.

Основные методы:

В процессе учебного занятия используются две группы методов:

1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы,

2) практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам.

Особенности обучения

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов.

В большей степени используются методы обеспечения наглядности.

При изучении упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением.

Важнейшей задачей на занятиях является воспитание дисциплины и трудолюбия. На конкретных примерах нужно убеждать учащихся, что успех любого дела зависит от трудолюбия, соблюдения правил поведения на занятиях и четкого исполнения указаний тренера-преподавателя.

Структура и методические особенности занятия

Учебные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятия по физическому воспитанию.

Учебное занятие состоит из 3 частей:

• *подготовительной* - общее назначение подготовительной части занятия – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются:

-организация группы, повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся;

- умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются:

-строевые упражнения, построения, перестроения;

- различные виды ходьбы, бега, прыжков;

-упражнения на внимание, координацию и быстроту реакции.

• *основной части* - задачами основной части занятия являются: формирование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование основных физических качеств и способностей.

Средства основной части занятия:

- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов,

- акробатические упражнения,

-упражнения для формирования правильной осанки, мышечного корсета,

- подвижные игры.

• *заключительной*- основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки, подведение итогов занятия.

Основными средствами заключительной части являются:

малоподвижные игры;

различные виды ходьбы;

упражнения на расслабление;

короткие беседы;

аутотренинг, релаксация.

Для освоения акробатических упражнений предлагается ряд подготовительных элементов, которые помогут детям правильно и быстро освоить упражнения спортивной акробатики.

Включение упражнений из других видов спорта в различные части занятия по спортивной акробатике будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложно-координационных ловкостных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Эффективность каждого учебного занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся.

В зависимости от этих факторов и уровня подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

-групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро-соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

-индивидуальная форма обучения, когда учащиеся получают задания и работают самостоятельно, даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и учащегося.

Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, силовые упражнения, строгое выполнение правил техники безопасности на учебных занятиях и на соревнованиях, личный пример руководителя способствуют воспитанию учащихся.

Значительное место в подготовке юных акробатов уделяется воспитанию волевых качеств учащихся и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешного овладения основами данного вида спорта.

Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Развитие разных сторон подготовленности юных акробатов проходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств.

Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру-преподавателю необходимо знать возрастные особенности развития двигательных качеств

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*		*		
Мышечная масса						*	*	*	*	*	*
Быстрота			*	*	*						*
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*			
Силовые способности						*	*				
Выносливость (аэробные возможности)		*	*	*					*		
Анаэробные возможности			*	*	*				*		
Гибкость	*	*	*	*							
Координационные способности			*	*		*					
Равновесие	*	*		*	*	*		*			

2.5.1.Методы обучения.

Основными педагогическими методами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивной акробатикой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки в избранном виде спорта.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

2.5.2.Теоретическая подготовка

Образовательный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики избранного вида спорта соответственно уровню обучения.

Терминология спортивной акробатики

Значение и роль терминологии в акробатике. Принципы построения и правила применения акробатических терминов. Правила и формы записи акробатических упражнений.

Термины общеразвивающих и вольных упражнений.

Термины акробатических прыжков.

Термины упражнений в балансировании.

Термины вольтижных акробатических упражнений. Разбор терминов по видам акробатики.

Оборудование и инвентарь для занятий

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарем. Перечень необходимого оборудования для занятий акробатикой.

Расположение снарядов в зале. Проверка надежности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации акробатического и гимнастического оборудования.

Площадка и ковер для выполнения парно-групповых упражнений. Акробатическая дорожка. Батут. Подвесные системы и лонжи. Гимнастические маты. Дополнительное оборудование и инвентарь.

Технические средства для обучения и совершенствования акробатических упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий акробатикой.

Базовый уровень

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголя и др.).

Состояние и развитие спортивной акробатики в районе Кубани, в России и в мире.

Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения спортивных занятий, к оборудованию и инвентарю и спортивной одежде.

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка.

Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Основы техники избранного вида спорта.

Основные правила соревнований в избранном виде спорта.

2.5.3.Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего учебного года. Подготовка и сдача норм комплекса ведется в процессе учебных занятий и в ходе самостоятельной работы в продолжение всего года.

Задачи ОФП

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Развитие основных двигательных качеств (гибкости, ловкости, двигательно-координационных способностей).

Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях и т.д.).

Упражнения основных систем организма, несущих главную нагрузку в спортивной акробатике при выполнении специальных заданий.

Скоростные способности (быстрота) - возможность организма выполнять двигательные действия в минимальное время.

Формы проявления скоростных способностей: быстрота реакции; быстрота одиночного движения; частота (темп) движений.

Средства воспитания быстроты – упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость;
- упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);
- упражнения сопряженного воздействия:

а) скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость);

б) скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Основные методы воспитания быстроты:

- метод строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Метод строго регламентированного упражнения включает:

- метод повторного выполнения упражнения с максимальной скоростью движения;
- метод вариативного (переменного) упражнения с изменением скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Выносливость - способность организма противостоять утомлению в процессе какой-либо деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется работа определённого характера, интенсивности и эффективности.

Различают *общую и специальную выносливость*.

Общая (аэробная) выносливость – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при включении в работу максимального количества мышц. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Основные средства - циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС - 140-150 уд/мин. Для детей 7-8 лет их продолжительность 10-15 мин. При этом на преодоление 1 км предполагается от 5 до 7 мин.

Специальная выносливость - физическое качество, позволяющее довольно длительное время выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта без снижения эффективности. Следовательно, противостоять утомлению как нервному, так и мышечному.

Сила – способность организма преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Основные средства развития силы:

- упражнения, выполнение с отягощением собственного тела;

- упражнения с внешним отягощением (медболы, гири, штанги и т.д.);
- упражнения на различных тренажёрах, в том числе – нестандартных;
- упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору и т.п.);
- упражнения с сопротивлением партнёра, с эспандерами, резиной и т.д.

При выполнении упражнений на развитие силы величину нагрузки дозируют массой поднятого груза или числом повторений в одном подходе.

На спортивно-оздоровительном этапе основной метод развития силы – метод динамических и непредельных усилий.

Упражнения на развитие силы выполняют в основной части занятия, сочетая с упражнениями на гибкость и растяжение.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Данное физическое качество оценивается по суммарной подвижности в суставах тела.

Выделяют *активную и пассивную* гибкость, которые в зависимости от возраста имеют определенные особенности развития.

Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия.

Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы.

Средствами воспитания гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические.

Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и иногда с отягощением.

Пассивные упражнения на гибкость включают движения, выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела.

Статическое растягивание заключается в удержании определенной позы с предельной амплитудой в течение заданного времени. После чего следует расслабление, а затем повторение упражнения.

При выполнении упражнений на растяжение рекомендуется придерживаться следующих правил:

-продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей 10-20 с);

-количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 с;

-оптимальное количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10;

-суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 20 минут;

-характер отдыха - полное расслабление, бег трусцой, ходьба и другие формы активного отдыха. Основные же правила применения упражнений на гибкость заключаются в недопустимости болевых ощущений, выполнение движений в медленном темпе с постепенным увеличением их амплитуды.

Воспитание гибкости предполагает использование рациональной пропорции упражнений на растягивание и их оптимальную дозировку.

Для достижения заметных сдвигов в развитии гибкости за 3-4 месяца рекомендуется соотношение упражнений: 40% - активные; 40% -пассивные и 20% - статические.

Чем меньше возраст занимающихся, тем больше в общем объеме должны быть представлены активные упражнения за счет уменьшения статических.

Специалистами разработана рациональная дозировка упражнений на гибкость для различных суставов.

Дозировка упражнений на развитие подвижности в суставах (кол-во повторений)

Сустав	Возраст (лет)			Стадия поддержания подвижности
	7-10	11-14	15-17	
Позвоночник	20-30	30-40	40-50	40-50
Тазобедренный	15-25	30-35	35-15	30-40
Плечевой	15-25	30-35	35-45	30-40
Лучезапястный	**15**-25	20-25	25-30	20-25
Коленный	10-15	15-20	20-25	20-25
Голеностопный	10-15	15-20	20-25	10-15

Выполнение упражнений на гибкость рекомендуется включать в подготовительную и заключительную часть занятий.

Нагрузка регулируется темпом, амплитудой движений, количеством упражнений и числом повторений.

Темп при активных упражнениях рекомендуется одно повторение в 1 с; при пассивных - одно повторение в 1-2 с «выдержка» в статических положениях 4-6 с.

В отдельном занятии рекомендуется следующая последовательность упражнений на гибкость: суставы верхних конечностей, туловище, суставы нижних конечностей.

Три занятия в неделю на гибкость вполне достаточно для ее воспитания на начальном этапе работы и для поддержания уже достигнутого уровня.

Двухмесячный перерыв в занятиях ухудшает подвижность в суставах на 10-12%.

Ловкость - качество комплексное, поэтому при его воспитании может использоваться широкий круг разнообразных упражнений.

Главное требование к ним - наличие элементов новизны.

К основным методическим приемам воспитания координационных способностей относятся:

- усложнение ранее освоенных упражнений новыми исходными положениями, изменение скорости и темпа их выполнения;

- введение новых двигательных заданий и дополнительных условий (пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки с ее вращением вперед, назад, с ускорениями и т.п.);

- жонглирование предметами (мячами) и введение в упражнение нескольких мячей;

- ограничение пространства выполнения двигательного задания;

- использование инвентаря и покрытия площадки различного качества;

- зеркальное выполнение упражнений;

- ограничение и подвижность площади опоры при выполнении двигательных заданий;

- вращения в различных плоскостях головы, конечностей, туловища;

-кувырки, перевороты, пируэты или комбинированные упражнения, сочетающие перечисленные.

Воспитание ловкости лучше проводить в начале недельного микроцикла и начале основной части учебного занятия.

Интервалы отдыха между повторениями должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

Средства ОФП:

- строевые упражнения;
- упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий»;
- упражнения для развития общей выносливости;
- подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр.

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно.

2.5.4. Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения избранного вида спорта. Специальная физическая подготовленность занимающихся напрямую зависит от избранного вида спорта.

Задачи СФП

Развитие специальных физических качеств (быстроты, специальной выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств).

Развитие специальных координационных способностей, необходимых для овладения техникой спортивной акробатики.

Развитие тактического и творческого мышления.

Учебный материал данного подраздела способствует формированию базовых акробатических навыков на начальных уровнях обучения и овладению конкретными, более сложными акробатическими упражнениями на последующих уровнях подготовки.

При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения.

Упражнения для развития специальных физических качеств акробата:

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

***Упражнения* на *перекладине, брусьях разной* высоты.**

Висы и размахивания в висе: вис согнув ноги и углом, вис на согнутых руках, согнувшись и прогнувшись, вис сзади

Размахивания: сгибая и разгибая ноги, изгибами, разгибами, простое. Размахивание изгибами и мах дугой, размахивание крестообразными движениями по ходу маха.

Упоры. Перемахи и перемещения из виса в упор. Упор, упор **ноги** врозь; упор сзади; из упора, упора сзади и упора ноги врозь. Перемахи вперед и назад; из упора опускание вперед в вис лежа; из виса стоя вис согнувшись сгибая ноги, из виса стоя сзади вис согнувшись.

Размахивание, размахивание изгибами, подтягиванием, с прыжка, мах дугой.

Движения махом вперед. Из виса стоя подъем переворотом махом одной. Из упора сзади, махом вперед соскок, тоже с поворотом. Махом вперед соскок.

Движения махом назад. Из упора махом назад соскок, то же с поворотом.

Движения разгибом и дутой: подъем разгибом из размахивания, подъем одной (после спада и размахивания), из упора соскок дугой.

Обороты. Обороты вперед и назад из упора. То же из упора ноги врозь правой и левой.

Подъемы: махом одной и толчком другой, подъем правой (левой), переворотом, разгибом, махом назад, силой. Различные сочетания упражнений.

Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноименные движения различными частями тела, в различных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;
- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и передне-задней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны.

2.5.5. Хореографическая подготовка

Ходьба и бег.

Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный, пружинный, высокий шаг. Ходьба в полу-приседе, в приседе, широким шагом и выпадами. Приставной и переменный шаги вперед, назад, в сторону с различными положениями рук. Легкий, стремительный бег.

Острый, перекатный, высокий бег. Ходьба и бег с различными положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами.

Пружинные движения. Одновременные и последовательные, пружинные сгибания и разгибания рук (выполняются напряженно). Одновременные и попеременные пружинные движения ногами. Чередование стойки на носках полуприседом на одной, другую согнуть вперед или назад.

Стоя во 2 или 4 позиции, перенести тяжесть тела с одной ноги на другую (пружинными движениями).

Из стойки на носках руки вверх, одновременное сгибание рук, туловища и ног в присед (целостное пружинное движение). Из круглого приседа - целостное пружинное движение в стойку на носке одной, другую согнуть и прижать носком к колену опорной; шагом вперед пружинное движение до глубокого приседа.

Целостное пружинное движение после прыжка, выпрямившись, прогнувшись.

Упражнения на расслабление.

Стремительный бег вперед, постепенно поднимая руки вперед - кверху, остановка в стойки на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперед в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сед на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п,).

Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху. Прыжок прогнувшись, с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед. Одноименный поворот на 360 гр. ,другую ногу согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперед и назад; одну руку вперед, другую назад.

Волны, Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полу-приседа целостная волна вперед, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры.

Целостная волна на шаге вперед; из круглого полу-приседа целостная волна вперед в стойку на носке, другую назад; целостная волна вперед в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперед в выпад; то же с переходом в бег.

Волна вперед в стойку на носке одной, другую ногу назад. Из стойки лицом к гимнастической стенке целостная волна в сторону; то же стоя боком к опоре; то же без опоры.

Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полу-приседа на одной, другая согнута вперед целостная волна вперед, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры.

Целостная волна на шаге вперед: из круглого полу-приседа на одной, другая согнута вперед; целостная волна вперед в стойку на носке, другую назад; целостная волна в перед в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперед в выпад; то же с переходом в бег.

Взмахи. Из седа на пятках, взмах туловищем вперед из седа на бедре, взмах туловищем в сторону. Из седа на пятке взмахом встать в стойку на колене; то же в глубокий выпад, в стойку на носке.

Равновесия. Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега и танцевальных шагов.

Высокое равновесие с различными положениями свободной ноги, рук, туловища; переднее равновесие (одноименное и разноименное). Равновесие в круглом полу-приседе на одной, другую согнуть вперед; равновесие в стойке на коленях; то же в стойке на одном колене; 1,2, 3, 4 арабески.

Повороты.

Поворот переступанием, приставлением ноги, ставя ногу скрестно вперед, назад, на 180°, 360°; повороты на 360° прогнувшись, переступанием, скрестно; поточные повороты на 360° с продвижением на обеих ногах по диагонали, по кругу.

Одноименные повороты на 180°, 360° из 2, 4 позиций (свободная нога принимает различные положения); одноименный поворот круговым махом ногой вперед.

В круглом полу-приседе повороты переступанием на 180°, 360° и 540°, шагом скрестно вперед, назад, на носке одной, другую согнуть и прижать носком к опорной ноге, одноименный поворот на 360° переступанием в высоком или переднем равновесии; одноименный поворот на 360° в выпаде на носке в перекат или сед на бедре.

Прыжки.

Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперед, назад, в сторону); скачок; прыжки открытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперед и сзади, махом одной с поворотом кругом, шагом.

Прыжок согнув ноги вперед; прыжок взмахом одной ногой вперед, в фазе полета согнуть и выпрямить маховую ногу назад; открытый прыжок и шаг вальса с поворотом на 360°; шагом назад закрытый прыжок и шаг вальса назад; толчком одной и махом другой вперед прыжок через ногу с поворотом крутом; прыжок со сменой согнутых ног вперед с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперед с поворотом кругом.

Переход от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки, Выполнение разновидностей шагов, бега, танцевальных шагов в различном темпе. Движение руками, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа.

Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега, танцевальных упражнений в заданном темпе после прекращения музыки.

Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрую и т.д.

Выполнение упражнений в соответствии с построением музыкальной фразы, предложения.

Выполнение упражнений, соответствующих музыкальным ***длительностям*** нот. Синкопированные ритмы.

Ознакомление с различными по форме и характеру музыкальными произведениями: ноктюрн, рапсодия, фуга, симфония, скерцо, соната, сюита, рондо, каприччио, баркаролла.

Составление небольших комбинаций соответствующих характеру музыкальных отрывков.

Разбор музыкальных произведений сложной формы и выполнение соответствующих упражнений.

2.6.Последовательность и методика обучения акробатическим элементам

ГРУППИРОВКА

Подготовительное упражнение для кувырков и сальто. Умение группироваться — одно из основных условий правильного исполнения этих упражнений. Изучать группировку необходимо в следующей последовательности.

а) Группировка сидя.

Из седа, согнув ноги в коленях (ступни на полу слегка врозь), взяться руками за середину голеней, плотно подтянуть колени к груди, слегка развести их (так, чтобы голова проходила между ними), локти прижать к туловищу.

б) Группировка в приседе.

Из стойки, ступни параллельны, присесть и сгруппироваться, голову убрать между коленей.

в) ***Группировка лежа на спине.***

Из положения лежа на спине, согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед между коленей.

ПЕРЕКАТЫ.

Упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Перекаты выполняются вперед, назад и в стороны; в группировке, согнувшись и прогнувшись.

КУВЫРКИ

Вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Кувырки вперед могут выполняться и прыжком, т. е. с полетом после толчка ногами.

При выполнении кувырков развивается вестибулярный аппарат, ориентировка в пространстве и навыки самостраховки.

а) Кувырок вперед.

Из упора присев, опираясь руками впереди ступней, выполняя толчок ногами, перенести тяжесть тела на руки, одновременно сгибая их, наклонить голову вперед, последовательно перекатиться на лопатки, спину, таз, сгибая ноги в группировку, прийти в упор присев.

Обучение

Повторить перекаты вперед, назад из положения, лежа на спине.

2. Из положения лежа на спине согнувшись, перейти в сед в группировке или в упор присев

3. Из упора стоя ноги врозь с прямыми ногами - кувырок, не касаясь головой опоры в сед ноги врозь.

4. То же, что и задание 3, но в сед в группировке.

5. Выполнить кувырок вперед из упора, присев по наклонной плоскости.

Основные ошибки

Медленное переворачивание и задержка завершения кувырка. Причина этих ошибок:

-в недостаточном или полном отсутствии толчка ногами;

- толчок ногами исполнен вверх, а не вперед (падение на спину) из-за того, что во время разгибания ног тяжесть тела не передается на руки.

Опора головой о пол вследствие того, что голова не наклонена вперед или руки при опоре расположены слишком близко к ногам.

Неправильная группировка (слишком поздняя или неполная).

Неправильное завершение кувырка — преждевременное вставание до прихода в присед и потеря равновесия.

Неправильный захват голеней руками — не за середину голеней (за голеностопные суставы или за колени), что не обеспечивает полной группировки.

б) *Кувырок назад*.

Из упора присев, толкаясь руками, теряя равновесие назад, сесть ближе к пяткам; группируясь, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед; перекатываясь на лопатки, быстро поставить руки за плечами (пальцами вперед); опираясь, несколько приподняться и прийти в упор присев. Во время кувырка ноги не разгибать.

Обучение

- Из положения лежа на спине в группировке выполнить не сколько перекатов вперед и назад

- Из седа ноги врозь и из упора присев выполнить перекат назад с опорой руками за головой, возвратиться в и. п., захватывая руками голени.

- Из упора присев оттолкнуться руками назад, сгруппироваться, перекатываясь на лопатки, опереться руками за головой и закончить кувырок назад в упоре на коленях, затем перейти в упор присев.

- В седе на возвышении сгруппироваться и выполнить кувырок под горку из матов.

- Из основной стойки — упор присев и кувырок назад, встать в и. п.

Ошибки:

- медленное переворачивание назад;

- разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах во время переворачивания через голову;

- нет активной опоры руками за головой;

- отведение головы назад в момент толчка руками; прыжок назад на спину; выпрямленное положение спины в момент переката

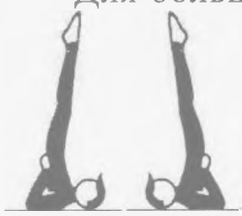
Стойки. Один из основных элементов акробатики.

Стойка — статичное вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках, руке. Выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища.

а) ***Стойка на лопатках.***

Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, сгибаясь, поднять ноги и затем таз от пола (опора на лопатках и затылке), упереться руками в поясницу (большими пальцами вперед) и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах.

Для большей устойчивости держать локти ближе друг к другу.



Обучение

1.Из седла перекатом назад, сгибая и разгибая ноги, или с прямыми ногами.

Из упора присев перекатом назад.

Из основной стойки, приседая и перекатом назад — стойка на лопатках.

б) Стойка на руках.

Из положения руки вперед кверху, сделав широкий выпад, наклониться вперед, опереться руками о пол на ширине плеч, махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках. Соединив ноги и сохраняя равновесие, выпрямиться.

Обучение

Встать на носки, руки вверх, вытянуться.

Из и. п. руки вверху, поднимание и опускание плеч с набивным мячом или с грифом штанги.

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку.

Из упора лежа (тело выпрямить) — с помощью тренера (поднимает за бедра и голени), переход в стойку на руках сохраняя тело прямым.

Стойка на руках с поддержкой.

Ошибки*:* близкая постановка рук к ногам, недостаточный мах ногами, мах согнутыми ногами; согнутые руки на опоре; слишком широкая или

узкая постановка рук; прогнутое положение тела, голова опущена на грудь; разведение ног в стойке на руках; сомкнутое положение пальцев на опоре; расслабленность туловища; не оттянутые носки ног.

Колесо или переворот в сторону, — одно из основных акробатических упражнений, характеризующих развитие ловкости. Оно является составной частью рондата — элемента, с которого начинаются многие акробатические прыжки.

Колесо выполняется вправо или влево в лицевой плоскости в стойке ноги врозь, руки в стороны. Поворот следует начинать только перед самой постановкой на пол первой руки. Руки и ноги ставятся на одной линии, примерно через равные расстояния, тело совершенно прямое, ноги максимально разведены врозь.

Обучение

Перед обучением колесу занимающемуся следует освоить стойку на руках, ноги вместе и врозь (с поддержкой). После этого необходимо сделать колесо в целом, с места. Затем этот элемент осваивается в такой последовательности:

- с шага;
- с подскока;
- с разбега и подскока;

Ошибки:

Руки ставятся на пол не на той же линии, что и ноги; левая рука ставится слишком близко к левой ноге; слабый мах маховой ногой; согнутые руки в стойке на руках и согнутые ноги, либо ноги вместе или недостаточно расстояние между ними; прогибание в пояснице при прохождении стойки на руках.

Практические рекомендации:

- выполнять колесо по ориентирам (линия, отметки для постановки рук и ног);
- руки стремиться ставить дальше друг от друга;

2.7. КЛАССИЧЕСКИЙ ЭКЗЕРСИС

(для детей 6-7 лет)

Правильная постановка ног и рук, красивая осанка, изящество и выразительность исполнения упражнений достигаются с помощью классического экзерсиса.

Классический экзерсис возможно включать в занятия уже на спортивно-оздоровительных этапах обучения.

В него входят комплекс общеразвивающих упражнений и основные элементы балетного экзерсиса, выполняемые из облегченных исходных положений, чтобы избежать неблагоприятных воздействий на костно-связочный аппарат детей.

Позиции ног.

I позиция: пятки вместе, носки в стороны (ступни развернуты под углом 180°), тяжесть тела равномерно распределена на всей стопе, живот и таз подтянуты, плечи слегка опущены.

II позиция: то же, что I позиция, но между пятками расстояние, равное одной ступне.

III позиция: пятка передней ноги плотно прижата к середине ступни задней ноги, носки развернуты.

IVпозиция: ступни развернуты горизонтально, пятка передней ноги точно на уровне носка задней ноги, расстояние между ступнями равно одной ступне, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги.

V позиция: то же, что IV позиция, но пальцы передней ноги плотно прилегают к пятке задней ноги, инаоборот.

Методические указания: в начальный период обучения разворот ног в тазобедренных суставах должен определяться индивидуальными возможностями.

Движения перехода от одной позиции к другой должны выполняться точно, с необходимым мышечным напряжением. Давать упражнения в основном из I, IIи IIIпозиций.

Позиции рук

Подготовительная: руки внизу, слегка скруглены (венцом), ладони развернуты к телу и вверх, концы пальцев смотрят друг на друга на расстоянии 10—15 см, плечи слегка развернуты.

I позиция: руки вперед (на уровне диафрагмы), локти скруглены, ладони обращены к туловищу.

II. позиция: руки в стороны, несколько ниже линии плеч, округлены, ладони вперед-внутрь.

IIIпозиция: руки вперед-вверх так, чтобы видеть кисти рук, не поднимая головы, ладони обращены вниз, концы пальцев сближены.

Методические указания: добиваться мягкой округлой линии рук и минимального мышечного напряжения (движения рук осваиваются труднее, так как требуют тонкой координации); необходим постоянный самоконтроль за плавностью и выразительностью движений рук при смене позиций, следить за осанкой, движениями головы, направлением взгляда.

Примерный комплекс.

(6—7 лет).

И. п. — стать лицом к станку, руки на верхней перекладине, ноги в I позиции. 1—2 — деми плие (полуприсед), 3—4 — и. п.

И. п. — сед в упоре. 1—2 — оттянуть ступни, 3—4 — держать, 5—6 — подтянуть ступни к себе, 7—8 — держать.

И. п. — стоя у опоры, I позиция. 1—2 — вынести скольжением левую ногу на носок вперед, пятку развернуть вперед, 3—4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же правой

И. п. — упор сидя. 1—2 — согнуть ноги и развернуть их кнаружи в тазобедренных суставах до касания пола внешней стороной ступни, 3—4 — держать, 5—6 — вытянуть ноги, сохраняя разворот ступней, 7 — держать, 8 — и. п.

И. п. — стоя у опоры, IV позиция. 1—2 — вынести скольжением левую ногу в сторону, пятка развернута вперед, 3—4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же правой ногой.

И. п. — стоя на коленях, руки в подготовительной позиции. 1—2 — поднять руки в 1 позицию, 3—4 — перевести руки во IIпозицию, 5—6 — держать, 7—8 — вернуться в и. п.

И. п. — стоя у опоры, I позиция. 1—2 — вынести скольжением левую ногу в сторону и перенести тяжесть тела на обе ноги — II позиция, 3—4 — держать, 5—6 — вернуться в I позицию, 7—8 — подняться на полупальцы.

И. п. — стоя боком к опоре, свободная рука на поясе,I позиция. 1—2 — подняться на носки, 3—4 — вернуться в
и. п.

Прыжковая и батутная подготовка

Прыжки на акробатической дорожке

Группировка: сидя, лежа на спине, стоя.

Перекаты: вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, лётом с поворотами, твист-кувырок.

Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнера, соединения из нескольких кувырков.

Полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, пол фляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках, стойку.

Перевороты: перекидки вперед, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.

Колесо вправо, влево, вперед, с места, темпового подскока и разбега.

Рондат. Переворот с головы разгибом.

Перевороты вперед, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног.

Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками: в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот, пируэт-фляк.

Сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°, 540° 720"; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном мини-трампе. Двойное сальто вперед в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом.

Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата.

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.

Затяжное сальто. Твист. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Колпинское сальто прогнувшись.

Полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.

Двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист. Двойные сальто назад с пируэтами. Тройное сальто. На батуде, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.

Прыжки на батуте:

Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот.

Прыжки прогнувшись: в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков

Сальто вперед: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные сальто вперед Разновидности сальто вперед на живот и с живота. Тоже с поворотами.

Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты. Разновидности сальто назад на живот и на спину. Тоже со спины и живота. Тоже с поворотами. Двойные сальто. Тройное сальто.

Парные акробатические упражнения

Индивидуальная подготовка

Перекаты и кувырки: Группировка, перекаты в группировке вперед, назад, в сторону из положения лежа на спине (животе), седа, стоя на коленях.

Кувырки вперед и назад в группировке, согнувшись из седа, упора присев, упора стоя согнувшись, основной стойки и стоек в различные конечные положения, включая стойки на лопатках, голове и руках, руках.

Упоры: Прыжки в упоре лёжа: на месте, с продвижением вперед, назад и в сторону - толчком рук, ног, рук и ног одновременно.

Равновесия (фиксация 3 с): стоя на правой (левой) другая вперед, в сторону, назад-книзу. То же сгибая вторую ногу вперед, назад, поднимая до прямого угла. То же на ограниченной опоре, возвышенности, гимнастической скамейке. Равновесие на правой, левой - руки в стороны «ласточка».

Перевороты в сторону («колесо»): вправо, влево, с места и разбега.

Соединения из изученных элементов.

2.8. Подвижные игры

Для того чтобы занятия стали интереснее, рекомендуется использовать различные игры и всевозможные соревновательные формы упражнений. Такие упражнения подстегивают учащихся к достижению цели, учат бороться за выигрыш очка от начала до конца.

Подвижные игры на учебных занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота. Этому способствуют действия обучающихся в постоянно меняющихся игровых ситуациях (необходимость увертываться, чтобы не быть пойманным, бежать как можно быстрее, чтобы поймать убегающего, и т. д.).

Подвижные игры применяют во всех частях учебного занятия, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждой части.

Если вся основная часть занятия посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с менее подвижными, причём подбираются игры различные и по характеру движений.

Методика проведения подвижных игр во время учебного занятия специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность занятия.

Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась.

В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнёров в коллективе необходимое в командных и лично-командных соревнованиях.

Правильно построенная система учебных занятий (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести учащихся к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

Подвижные игры различаются по содержанию, по характеру двигательных заданий, по способам организации детей, по сложности правил.

2.9. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки. Они направлены на овладение воспитанниками умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований.

Программы инструкторской и судейской практик реализуются на базовом уровне 3 года обучения, в процессе учебных занятий и специальных семинаров.

Для приобретения инструкторских и судейских навыков тренер-преподаватель должен на каждом занятии назначать своих помощников и давать им конкретные задания по проведению занятий, судейству отдельных видов акробатики и соревнований.

Задача инструкторской практики - научить учащихся давать строевые команды, правильно показывать и объяснять отдельные упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой учащихся младшего возраста.

2.10. Восстановительные мероприятия

Основными средствами восстановления на спортивно-оздоровительном этапе являются педагогические (методические) средства восстановления.

Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению результатов обучения только при рациональном построении учебного занятия.

Педагогические (методические) средства восстановления базируются на грамотной организации и построении образовательного процесса и включают:

- рациональное планирование, соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся:
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- широкое использование переключений деятельности занимающихся;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного занятия - создание положительного эмоционального фона;
- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;

- использование активного отдыха и расслабления.

Психологические и медико-биологические средства восстановления применяются только по назначению специалистов данного направления.

Раздел III.«Организационные основы реализации дополнительных общеобразовательных программ с применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»

3.1. В нештатных ситуациях (режим «Повышенная готовность») реализацию Программы возможно осуществлять с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

В образовательную деятельность вводятся следующие формы занятий: видео-уроки, видео-консультирование, дистанционный прием контрольных нормативов, не требующих особенных условий, инвентаря и оборудования.

3.2. При реализации дополнительной общеобразовательной программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий:

- Учреждение оказывает учебно-методическую помощь обучающимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий;
- Учреждение формирует расписание занятий на каждый учебный день в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком, а также согласно учебному плану и согласно требованиям Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН, предусматривая сокращение времени проведения занятия от 20 до 30 минут в зависимости от возраста учащихся;
- информация о реализации дополнительной общеобразовательной программы, а также расписание занятий, график проведения текущего контроля доводится до сведения учащихся и их родителей;
- Учреждение самостоятельно определяет объем физической нагрузки и соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагога с обучающимся, и учебных занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
- допускается отсутствие аудиторных занятий;
- местом осуществления образовательной деятельности является место нахождения организации или ее филиала независимо от места нахождения обучающихся;
- обеспечивается ведение учета результатов образовательного процесса в цифровом виде через электронный журнал в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

Для использования дистанционных образовательных технологий рекомендуется предоставить каждому обучающемуся и педагогическому работнику свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий Учреждения.

3.2. Список литературы

1. Акробатика. В помощь начинающим. Издательство «Физкультура и спорт». Москва.1987г.

2. Акробатика. Правила соревнований. Утверждены Комитетом по ФКиС. Москва. «Физкультура и спорт»,1984г.

3. Акробатика. Программа для секций коллективов физической культуры. Утверждена Комитетом по ФКиС. Москва. «Физкультура и спорт»,1974г.

4. Викулова А. Д., Бутин И. М. «Развитие физических способностей детей». — Ярославль, 1996.

5. Единая Всероссийская классификация 2006-2009г.г. Издательство «Советский спорт».М.2007г.

6. Козлов В.В. «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика». – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос» 2003г.

7. Программа по спортивной акробатике. Утверждена Комитетом по ФКиС. Авторы: Анцупов Е.А. и Филимонов Г.С.

8. Программа по учебной дисциплине «Спортивная акробатика».разработана Плотниковым А.И. заслуженным тренером России, директором МУДОД СДЮСШОР г. Краснодар.2005г.

9. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. П. Коркина, М., ФиС, 1981 г.

10.Федеральные государственные стандарты по сложно-координационным видам спорта.2013г

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России - www.vfrg.ru/

Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/

Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России - www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/

Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru

3.3. Техника безопасности при занятиях спортивной акробатикой

1. Точно и своевременно выполнять указания тренера-преподавателя.
2. Качественно выполнять разминку.
3. В случае плохого самочувствия сообщать об этом тренеру-преподавателю.
4. При выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т. п.) любым из членов группы.

5. Для выполнения сложных упражнений положить в зону приземления гимнастические маты и попросить тренера-преподавателя обеспечить страховку.

6. Освоить приемы самостраховки, сдать тренеру-преподавателю зачет и уметь применять их на практике.

7. Делать дополнительные упражнения для укрепления мышц шеи и спины.

8. Выполнять упражнения только предложенные тренером-преподавателем или с его разрешения.

9. Перед началом выполнения упражнений на снарядах, проверить их состояния, положить маты в зоны возможного падения.

10. Запрещается кричать и громко разговаривать.

11. Запрещается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.

12. Запрещается перебегать от одного места занятий к другому.

13. Запрещается выполнять сложные акробатические упражнения без страховки.

14. Запрещается находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение.

15. Перед началом выполнения упражнений на снарядах и тренажерах, необходимо проверить их техническую исправность, при обнаружении неисправности сообщить тренеру-преподавателю. Положить страховочные маты в зоны возможного падения.

16. Запрещается находиться на снарядах вдвоем.

17. При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

Выполнение упражнений на ковре одновременно несколькими группами, из колонны по 2 или более человек.

18. Выполнять только в одном направлении с другими занимающимися, вдоль средней линии, не отклоняясь от неё.

19. Выполнять по очереди, для увеличения интервалов в шахматном порядке, дождаться, когда идущий перед вами освободит зону выполнения упражнений.

20. Перед выполнением упражнения убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.

21. Возвращаться по краям зала или по той же линии в зависимости от указаний тренера, не мешая другим членам группы.

Акробатические упражнения по диагонали ковра.

1. Выполнять только в одном направлении с другими занимающимися, вдоль средней линии, не отклоняясь от неё.

2. Перед выполнением упражнения убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.

3. Возвращаться по диагонали запрещено, только по краям зала не мешая другим членам группы.

Упражнения на акробатической дорожке.

4. Выполнять только в направлении от зоны разбега, вдоль средней линии, не приближаясь к краю.

5. Перед выполнением упражнения убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.

6. Возвращаться в зону разбега по акробатической дорожке запрещено.

Упражнения на батуте.

1. Выполнять только с разрешения тренера-преподавателя.

2. Перед выполнением упражнений положить на передний и задний края батута гимнастические маты.

3. На батуте одновременно может находиться только один человек.

4. Запрещено выполнять упражнения на краю батута.

5. На батуте можно выполнять только предложенные тренером упражнения.

6. Запрещается спрыгивать с батута на жёсткий пол.

7. При сходе с батута убедиться, что зона приземления будет свободна и часть рамы, через которую будет выполняться сход, надежно прикрыта матами.

Упражнения на мини-трампе и опорный прыжок.

1. Перед выполнением упражнения убедиться, что мини-трамп надежно установлен: не качается и не скользит.

2. Убедиться, что снаряд надежно прикреплен к полу талрепом.

3. Для выполнения упражнений положить в зону приземления и на раму мини-трампа гимнастические маты.

4. Убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.

5. Возвращаться на исходное положение на расстоянии двух метров от края дорожки для разбега, не мешая другим членам группы.

Упражнения на баллоне.

1. Выполнять только с разрешения тренера-преподавателя.

2. Перед выполнением упражнений закрепить края баллона так, чтобы во время прыжков его края не отрывались и не скользили.

3. При сходе с баллона убедиться, что зона приземления будет свободна.

Упражнения на гимнастическом мостике и мини-батуте.

1. Перед выполнением упражнения убедиться, что мини-батут или мостик надежно установлен: не качается и не скользит.

3. Для выполнения упражнений положить в зону приземления гимнастические маты.

4. Убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.

5. Возвращаться на исходное положение на расстоянии двух метров от края дорожки для разбега, не мешая другим членам группы.

6. На батуте одновременно может находиться только один человек.

Упражнения на вспомогательной (резиновой) лонже.

1. Для того, чтобы одеть или снять лонжу необходимо ослабить натяжение резины до её повисания. Попросите партнера или тренера-преподавателя помочь отрегулировать натяжение.

2. Выполняя упражнения следить, чтобы резина не перекручивалась, в случае её сильной закрутки развернуться и выполнять упражнение в другую сторону.

3. Следить за тем, чтобы натяжение резины было одинаковым с каждой стороны.

4. Прекратить занятия на вспомогательной лонже в случае появления головной боли.

5. По окончанию упражнений снять страховочный пояс, повесить вместо него специальный грузик и поднять лонжу.

По окончании занятий следует убрать в отведённое место спортивный инвентарь и привести в порядок место занятий и раздевалки.

Занимающийся не должен курить и приобщаться к другим пагубным привычкам не совместимыми с занятиями акробатикой. Соблюдать гигиену и спортивный режим. Акробат должен ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.

Приложение 1

Учебный график
дополнительной общеразвивающей программы по спортивной акробатике
(базовый уровень)

Уровни		Разделы программы	Месяцы обучения																																													Всего часов раздела	Всего часов программы
			Сентябрь|					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь				Февра.				Март					Апрель				Май				Июнь					Июль				
			01- - 06	07 - 13	14 - 20	21 - 27	28 - 04.10	05 - 11	12 - 18	19 - 25	26 - 01.11	02 - 08	09 - 15	16 - 22	23 - 29	30 - 06.12	07 - 13	14 - 20	21 -27	228 - 03..01	04 -10	11 - 17	18 - 24	25 - 31	01 - 07	08 - 14	15 -21	22 - 28	01 -07	08 - 14	15 - 21	22 - 28	29 - 04.04.	05 - 11	12 - 18	19 - 25	26. - 02.05	03 - 09	10 - 16	17 - 23	24 - 30	31 - 06.06	07 - 13	14 - 20	21 - 27	28 - 04.07	05 - 11	12 - 18	19 - 25		
		№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	-	-	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45		
Базовый	1 год	**Теоретич. сведения (мин.)**	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	-	-	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	к	а	н	и	к	у	л	ы	16	144
		ОФП (мин)	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	-	-	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	к	а	н	и	к	у	л	ы	68	
		СФП (мин)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	-	-	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	к	а	н	и	к	у	л	ы	60	
	2 год	**Теоретич. сведения**	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	-	-	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	к	а	н	и	к	у	л	ы	14	144
		ОФП	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	-	-	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	к	а	н	и	к	у	л	ы	64	
		СФП	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	-	-	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	к	а	н	и	к	у	л	ы	66	
	3 год	**Теоретич. сведения**	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	-	-	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	к	а	н	и	к	у	л	ы	12	144
		ОФП	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	-	-	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	к	а	н	и	к	у	л	ы	64	
		СФП	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	-	-	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	к	а	н	и	к	у	л	ы	68	