

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим  
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»  
протокол № 1 от «31» 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от «31» 08 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
**ЭСК «Каскад» Спортивная акробатика  
(девочки)**

**Уровень освоения программы: базовый**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст детей: 8-12 лет**

**Срок реализации: 4 года (576ч), количество в год 144ч.**

Разработчик программы, педагог дополнительного образования

**Бизюлева Любовь Александровна**

**Москва, 2017 г.**

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Спортивная акробатика** - это вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. В спортивной акробатике можно выступать как индивидуально, так и в групповых упражнениях.

Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры вот основа акробатических упражнений. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. Акробатические упражнения составляют сложную и наиболее важную часть современных вольных упражнений спортивной гимнастики.

Современная спортивная акробатика сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно – физического, этического и художественно – эстетического развития и образования.

*Направленность программы* – физкультурно-спортивная. Спортивная акробатика затрагивает все сферы жизни – музыкальную, спортивную, творческую и относится к сложно – координационным видам досуговой деятельности.

Выбирая спортивную акробатику как вид деятельности, обучающиеся получают превосходную методику воспитания личности и приобщении ее к общечеловеческим ценностям. При формировании специфического технико-тактического стиля деятельности, идейных основ поведения, этических норм и навыков, создаются условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, ее интеграции в систему отечественной культуры и спорта. Развивается интеллектуальное и духовное его личности, укрепляется психическое и физическое здоровье.

*Новизна программы.* Спортивная деятельность в целом и тренировка – управляемый педагогический процесс. Он характеризуется двумя контурами регулирования. Один из них *внешний*, со стороны педагога – тренера, со стороны коллектива, другой – *внутренний*, со стороны самого спортсмена. Внешний контур регулирования включает всю совокупность воздействия тренера и коллектива на спортсмена. Внутренний контур связан с восприятием, активной переработкой внешних воздействий, их реализации спортсменом не только на тренировке, в условиях соревнований, но и в других сферах жизни и деятельности. Он представляет собой основанную на

самостоятельности мысли и действий сознательную (психическую) саморегуляцию спортсменом своей собственной жизнедеятельности, в частности двигательной, своих состояний, своих действий, поступков, поведения в целом.

Решая задачи управления процессом спортивной тренировки, программа предусматривает понимание этих двух контуров регулирования, имея в виду их взаимодействие. Умение управлять собой – не природный дар, ему тоже следует обучать, нужно воспитывать, потребность в саморегуляции в целях самосовершенствования. Это важно для спортсмена, т.к. участие в соревнованиях требует умения управлять собой в необычных, экстремальных (требующих максимального напряжения всех физических и духовных сил) условиях деятельности. Достигается это за счет волевой саморегуляции. Она может быть эффективной при условии достаточно высокой идейной, моральной, технической, физической, тактической, теоретической подготовленности и создания состояния психической готовности к каждому конкретному соревнованию и выступлению. В этом содержании спортивной подготовки заключается *новизна* и концепция программы.

*Актуальность* программы связана с развитием спортивной акробатики, требующей использования новых форм, методов и средств организации спортивной деятельности. Возросшие физические и психологические нагрузки в спорте требуют введения новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки спортсменов.

Программа направлена на создание условий для развития личности воспитанника. В специфичности условий спортивной акробатики (учебно-тренировочной и соревновательной деятельности) проявляется, развивается и формируется психика человека. Обучающийся акробатическим элементам воспитанник сознательно контролирует движение своего тела, целенаправленно двигается в пространстве с помощью собственных усилий. В результате развиваются физические качества (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость), совершенствуются психические процессы, состояния и качества личности.

*Педагогическая целесообразность* в системе занятий по спортивной акробатике и физическом воспитании соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса. В программе четко определена роль педагога, место и функции воспитанников, их совместная деятельность, направленная на реализацию задач образовательного и воспитательного характера.

Формирование двигательных умений, навыков, воспитание физических качеств и психических свойств осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза.

Посредством программы формируется мыслящий, эмоциональный, сознательный воспитанник, способный ориентироваться в окружающей среде, преодолевать трудности. Спортивная акробатика развивает самостоятельность, самоконтроль, воображение, ловкость, подвижность и общую выносливость. Спортивная акробатика является своеобразным образом невербального коммуникативного общения.

*Основная цель программы* – Всестороннее гармоничное развитие спортсменов, основанное на воспитании морально-волевых и нравственно-этических качеств в подготовке воспитанников в области спортивной акробатики на основе обще-развивающих физических и хореографических функций.

**Контингент занимающихся делится на следующие группы:**

- группа начальной подготовки: количество занимающихся- 15 человек(девочки), возраст 8-9 лет, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, с перерывом 10 мин.. учебная нагрузка -4 часа в неделю.

- группа специализированной подготовки– 2 год обучения: количество занимающихся -12 человек(девочки), возраст 9-10 лет, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, с перерывом 10 мин учебная нагрузка – 4 часов в неделю.

- группа специализированной подготовки – 3 год обучения: количество занимающихся -12 человек(девочки), возраст 10-11, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, с перерывом 10 мин учебная нагрузка - 4 часов в неделю.

- группа специализированной подготовки – 4 год обучения: количество занимающихся -12 человек, возраст 11-12(девочки), занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа , с перерывом 10 мин учебная нагрузка - 4 часов в неделю.

Группы формируются по принципу отбора детей в системе многолетней спортивной тренировки .Спортсмен переводится из группы с меньшей учебной нагрузкой в группу с большой учебной нагрузкой при условии сдачи им контрольных нормативов. Таким образом, воспитанники, дойдя до 4-го года обучения и при сдачи контрольных нормативов переводятся в группу специализированной подготовки ЭСК «Каскад», где имеют право посещать занятия до 18 лет для совершенствования акробатических элементов.

*\*\* Возрастные ограничения на каждый год обучения является условным, если ребенок сдает все приемно-переводные испытания на самые высокие баллы, он имеет право быть переведенным на другой год обучения или же вовсе перепрыгнуть один год обучения. А также в секцию «Спортивная акробатика» принимаются воспитанники, имеющие физическую подготовку, в связи с занятиями в других спортивных секциях и коллективах.*

**ЦЕЛЬЮ** работы секции является укрепление здоровья детей и подростков , развитие двигательных качеств , умений и навыков посредством физической культуры и спорта (в частности спортивной акробатике ). Развитие эстетики и вкуса спортсменов с помощью хореографических упражнений, музыкально хореографических композиций ,участие в показательных выступлениях и концертных постановках .Развитие волевых качеств . Способность гармоничному развитию детей и подростков , занимающихся в секции.

### **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ, определяющие работу секции:**

#### **Образовательные:**

1. Общая физическая подготовка (ОФП), направленная на освоение технических действий и подводящих упражнений.
2. Формирование правильного отношения детей к физкультурным занятиям.
3. Обучения акробатическим элементам.

#### **Развивающие:**

1. Формирование у детей жизненно важных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья и общему развитию.
2. Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, прыгучесть, выносливость).
3. Работа над биомеханикой и фазами действий.
4. Развитие высших физических функций (память, внимание, мышление, воображение и представление).

#### **Воспитательные:**

1. Воспитание стойкого интереса и целеустремленности к занятиям по спортивной акробатике.

2. Воспитание дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувство ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе.
3. Формирование на доступном уровне необходимые знания в области гигиены и физической культуры.
4. Воспитание культуры поведения.
5. Воспитание спортивного трудолюбия и самостоятельности.

### **ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА РАБОТЫ.**

1. Теоретические занятия - беседы и лекции по спортивной тематике.
2. Общая физическая подготовка – комплекс специальных развивающих упражнений в заключительной части занятия и в тренажерном зале.
3. Специально физическая подготовка – обучение основным акробатическим элементам и их совершенствование.
4. Работа в групповых видах – обучение основным элементам женской парной и групповой акробатики.
5. Хореографическая подготовка – обучение основным хореографическим элементам и прыжкам. Работа над музыкально-хореографической композицией.

### **ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ.**

1. Учебно-тематические занятия - основная форма секции.
2. Постановка и репетиции показательных выступлений .
3. Участие во внутригрупповых соревнованиях по сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
4. участие в традиционных соревнованиях ДТДиМ « Восточный»
5. участие в показательных выступлениях на праздниках «День города», «День учителя», «День победы» и других.
6. участие в конкурсах и фестивалях

7.Выезд детей в творческие – оздоровительные лагеря (зимой и летом)

8.Ежегодная проверка состояния здоровья

**В секции культивируются различные формы с родителями юных спортсменов :**

- помощь родителей в изготовлении и ремонте инвентаря;
- участие родителей в организации соревнований ,показательных выступлений и концертов;
- помощь родителей в изготовлении костюмов для показательных выступлений ;
- открытые и показательные учебно- тренировочные занятия;
- помощь родителей при проверке выполнения их детьми домашних упражнений и заданий;
- беседы с родителями о целесообразности различных оздоровительно-гигиенических мероприятий.

### **Планируемые результаты**

Многие воспитанники, закончив курс обучения, продолжают занятия спортивной акробатикой в спортивных школах и выполняют нормативы взрослых разрядов и Мастера спорта России по спортивной акробатике, поступают в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма на кафедру «Режиссура спортивно-массовых художественных представлений», выбрав себе профессию режиссера-постановщика спортивно-массовых представлений.

### **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**группа начальной подготовки**

**1-ый год обучения (8-9лет)**

<b>№п.п</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Правила поведения в зале и техника безопасности	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка	29	8	21
3.	Специальная физическая подготовка	59	10	49

4.	Хореографическая подготовка	27	5	22
5.	Спортивная акробатика и ее виды	3	3	-
6.	Прыжки на мини трампе	5	2	3
7.	Спортивная гигиена	3	3	-
8.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	12	3	9
9.	Медицинский контроль	4	4	-
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>40</b>	<b>104</b>

## **1. Правила поведения в зале и техника безопасности**

Все спортсмены обязаны быть на тренировке в спортивной форме. Категорически запрещается заниматься в спортивном зале в отсутствие тренера. Правила пользования «стоялками» ,лонжей , мини трампами и другими вспомогательными средствами.

## **2. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка.

1.Обучение элементарным упражнениям, развивающих силу:

- отжимания
- подтягивания
- упражнения на мышцы пресса и спины.

2.Обучение элементарным упражнениям , развивающих прыгучесть:

- прыжки в группировке
- ноги врозь

-с поворотом на 180 и 360 градусов

3.Упражнения, развивающие гибкость:

- складка ноги вместе
- складка ноги врозь
- «колечко»
- «корзиночка»
- растяжка на шпагаты



4. Обучение элементарным упражнениям ,развивающие быстроту, координацию ,ловкость и другие физические качества.

### **3. Специальная физическая подготовка**

Обучение основным акробатическим элементам и их совершенствование.

- 1.Кувырки вперед в группировке , в складку с прямыми ногами
2. Кувырки назад группировке , с прямыми ногами , в прямой шпагат , на колени , из седа и другие
- 3.Стойка на голове и руках
- 4.Мост из положения лежа , сидя и стоя
- 5.Мост с подходом и с поднятой ногой
- 6.Колесо
- 7.Колесо через одну руку
- 8.Рондат
- 9.Стойка на руках , курбет
- 10.Перекидка вперед а две ноги

### **4. Хореографическая подготовка**

Обучение основным элементарным движениям хореографии.

- 1.Шпагаты
- 2.Равновесия « ласточка», «кольцо» , боковое
- 3.Упражнения «кошечка», перекат с стойку на лапотках , перекат боком , махи вперед , назад и в сторону , в кольцо
- 4.Прыжек в шпагат, открытый , подбивной , со сменой ног и другие , галоп
- 5.Обучение основным хореографическим позициям рук и ног

### **5. Спортивная акробатика и ее виды**

Знакомство с видами акробатики и историей развития спортивной акробатики.

## **6. Прыжки на мини трампе**

Обучение элементарным прыжкам на мини трампе.

- 1.Прыжек вверх
- 2.Прыжек ноги врозь
- 3.Прыжек в группировке
- 4.Прыжек на сход
- 5.Прыжек с поворотом на 180 градусов на сход.

## **7. Спортивная гигиена**

Ознакомление с правилами личной и спортивной гигиены.

## **8. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях**

- 1.Участие в групповых зачетных соревнованиях по ОФП

(\*Приложение №1к образовательной программе)

- 2.Участие в групповых соревнованиях по СФП

(\*Приложение №1к образовательной программе)

- 3.Участие в соревнованиях ДТДиМ «Восточный»

## **9. Медицинский контроль**

В течение года дети проводят медицинский осмотр в диспансере , проверяя состояния здоровья.

## **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**группа специализированной подготовки**

**2-ой год обучения (9-10лет)**

<b>№п.п</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Проверка физической подготовленности группы	6	2	4
2.	История развития спортивной акробатики	3	3	-
3.	Прыжки на мини трампе	18	5	13
4.	Общая физическая подготовка	40	6	34
5.	Специальная физическая подготовка	56	6	50

6.	Медицинский контроль	4	4	-
7.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	17	4	13
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>

## **1. Проверка физической подготовленности группы**

Правила поведения в зале и техника безопасности. Сбор групп. Проверка летнего занятия. Повторение освоенных элементов.

## **2. История развития спортивной акробатики**

Этапы развития акробатики от скоморохов до Руси до современного уровня.

## **3. Прыжки на мини трампе**

1. Прыжки в складку ноги врозь
2. Прыжки в складку ноги вместе
3. Прыжки в группировке
4. Прыжок с поворотом на 180 градусов
5. Прыжок на сход с поворотом на 360 градусов

## **4. Общая физическая подготовка**

1. Комплекс развивающих упражнений в тренажерном зале.
2. Комплекс ОФП в конце тренировки.

## **5. Специальная физическая подготовка**

Обучение основным акробатическим элементам и их совершенствование.

1. Обучение различным видам стоек:
  - на руках
  - на груди
  - на предплечьях
2. Обучение сложным кувыркам вперед и назад:
  - вперед с прямыми ногами и из стойки на руках

-назад с прямыми ногами

-в стойку а руках

3.Обучение перекидки вперед на одну ногу и со сменой ног

4.Обучение перекидки назад из седа и из положения стоя.

5.Обучения элементарным связкам:

-рондат- перекидка вперед

-кувырок – перекидка вперед

-две перекидки назад

-перекидка вперед на одну – рондат –перекидка вперед на две ноги.

6.Обучение элементарным силовым упражнениям на стоялках:

-угол

-горизонтальное равновесия на двух руках

-высокий угол

- «ласточка» , равновесие с захватом ноги боковое и кольцом.

## **6. Медицинский контроль**

В течение года дети проводят медицинский осмотр в диспансере , проверяя состояния здоровья.

## **7. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях**

1.Участие в групповых зачетных соревнованиях по ОФП

(\*Приложение №1к образовательной программе)

2.Участие в групповых соревнованиях по СФП

(\*Приложение №1к образовательной программе)

3.Участие в соревнованиях ДТДиМ «Восточный»

4.Участие в показательных выступлениях и конкурсах.

## **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**группа специализированной подготовки**

**3-ий год обучения (10-11 лет)**

<b>№п.п</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
-------------	-------------	--------------	---------------	-----------------

1.	Проверка физической подготовленности группы	4	2	2
2.	Медицинский контроль	3	3	
3.	Общая физическая подготовка	24	5	19
4.	Правила судейства	2	2	
5.	Специальная физическая подготовка	55	4	51
6.	Хореографическая подготовка	26	4	22
7.	Правила самостоятельной разминки и самоконтроль	2	2	
8.	Парно-групповая работа	14	2	12
9	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	14	2	12
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>

### **1. Проверка физической подготовленности группы**

Правила поведения в зале и техника безопасности. Сбор группы. Проверка летнего задания. Повторение освоенных элементов.

### **2. Медицинский контроль**

В течение года дети проводят медицинский осмотр в диспансере , проверяя состояния здоровья.

### **3. Общая физическая подготовка**

- 1.Комплекс развивающих упражнений в тренажерном зале.
- 2.Комплекс ОФП в конце тренировки.

### **4. Правила судейства**

Ознакомление с правилами судейства по бальной системе.

### **5. Специальная физическая подготовка**

- 1.Совершенствование всех видов перекидок назад и вперед.
- 2.Обучение перекидке вперед через одну руку.
- 3.Обучение перекидке назад через одну руку и перемахом в шпагат.
- 4.Обучение «арабскому» из седа

- 5.Обучение « арабскому» из седа через оду руку.
- 6.Обучение перевороту вперед на две и на одну ногу.
- 7.Обучение повороту в стойке на руках на 360 градусов
- 8.Обучению фляку
- 9.Обучение всем разновидностям фляка:
  - на колено
  - в шпагат
  - на два колено
  - с колеса
- 10.Обучение связки рондат- фляк
11. Обучение стойки силой
- 12.Обучение стойки на руках на стоялках
- 13.Обучение сложным связкам акробатических элементом.
- 14.Обучение боковой стойки на стуле.

## **6. Хореографическая подготовка**

- 1.Обучение сложным хореографическим прыжкам
- 2.Обучение сложным равновесиям:
  - затяжка- шпагат
  - затяжка – шпагат с захватом двумя руками
  - затяжка – шпагат боковая
- 3.Обучение сложным хореографическим движениям и поворотом
- 4.Разучивание музыкально- хореографических номеров

## **7. Правила самостоятельной разминки и самоконтроль**

Правила проведения самостоятельной разминки и подготовки к основной части тренировки.

## **8. Парно-групповая работа**

Обучение основным простейшим парно-групповым элементам:

1.Верхняя- стойка плечами на руках лежащей на спине нижней с поддержкой за голени.

2.Верхняя-«ласточка» на выпаде у нижней.

3.Верхняя- стойка на выпаде у нижней.

### **9. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях**

1.Участие в групповых зачетных соревнованиях по ОФП

(\*Приложение №1к образовательной программе)

2.Участие в групповых соревнованиях по СФП

(\*Приложение №1к образовательной программе)

3.Участие в соревнованиях ДТДиМ «Восточный»

4.Участие в показательных выступлениях и конкурсах.

## **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**группа специализированной подготовки**

**4-го год обучения (11-12лет)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>практика</b>
1.	Проверка физической подготовленности группы	3	1	2
2.	Акробатическая терминология	2	2	-
3.	Меры предупреждения травматизма	2	2	-
4.	Психологическая подготовка	5	5	
5.	ОФП	27	2	25
6.	СФП	33	3	30
7.	СТП (техническая), парно-групповая работа	28	3	25
8.	Акробатические прыжки	27	3	24
9.	Восстановительные мероприятия	5	-	5
10.	Приемные и переводные испытания	7	1	7
11.	Медицинский контроль	4	-	4
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>

## Содержание.

### 1. Проверка физической подготовленности группы

Правила поведения в зале и техника безопасности. Сбор группы. Проверка летнего задания. Повторение освоенных элементов.

### 2. Акробатическая терминология

Разучивание акробатической терминологии в ходе практических занятий.

### 3. Меры предупреждения травматизма

Предупреждение воспитанников о опасности изучаемых элементов и травмах, которые они могут получить при их выполнении без разминки и нужной концентрации.

### 4. Психологическая подготовка

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку: развитие важных психических функций и качеств- внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения; формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления:

- психологическую подготовку к тренировкам: прежде чем готовить спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований и выступлений, надо готовить его к трудной монотонной и продолжительной работе;

- психологическую подготовку к соревнованиям и выступлениям на фестивалях: овладение методикой формирования состояния боевой готовности, уверенности в себе, в своих силах, саморегуляция психических состояний, профилактика переживаний, формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.

### 5. ОФП

способствует воспитанию физических способностей и качеств занимающихся, повышению их общей работоспособности. Используется самые разнообразные физические упражнения:

- общеразвивающие физические упражнения;



- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения на развитие ловкости, координации;
- комплекс упражнений в тренажерном зале;
- комплекс упражнений в бассейне;
- комплекс ОФП в конце занятия.

## 6. СФП

Обучение основным и более сложным акробатическим элементам:

### 1. Обучение различным видам стоек:

- на руках;
- на груди;
- на предплечьях.

### 1. Обучение сложным кувыркам вперед и назад :

- вперед с прямыми ногами из стойки на руках;
- назад с прямыми ногами;
- назад в стойку на руках.

### 3. Обучение перекидки вперед на одну и со сменой ног.

### 4. Обучение перекидки назад из положения стоя и из седа.

### 5. Обучение элементарным связкам:

- рондат – перекидка вперед;
- кувырок – перекидка вперед;
- две перекидки назад;
- перекидка вперед на одну – рондат – перекидка вперед на две ноги.

### 6. Обучение элементарным силовым упражнениям на «стоялках»:

- угол ноги вместе и врозь;
- горизонтальное равновесие на 2-х руках («крокодил»).

## 7. СТП (техническая), парно- групповая работа

(парно-групповая работа):

Обучение основным парно-групповым элементам, различные поддержки и пирамиды, упражнения с броском и ловлей.

## 8. Акробатические прыжки

Подводящие упражнения к акробатическим прыжкам:

- прыжки в группировку;
- прыжки с поворотом на 180 и 360;
- прыжки в складку;
- со сменой ног

## 9. Восстановительные мероприятия

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований и выступлений, в интервалах между занятиями:

- рациональное распределение нагрузок;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и не традиционных;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания;
- переключение внимания, мыслей;
- отвлекающие мероприятия: экскурсии, посещение музеев, выставок,

театров;

- гигиенические средства восстановления.

#### 10. Приемные и переводные испытания

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить сдачу контрольных нормативов по ОФП, СФП и СТП. В процессе сдачи контрольных испытаний все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

(\*Приложение №1к образовательной программе)

#### 11. Медицинский контроль

В течение года дети проходят медицинский осмотр, проверяя состояния здоровья.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Процесс обучения детей основывается на следующих принципах: активности, единства теории и практики, наглядности, доступности, систематичности занятий, прочности усвоения знаний и индивидуального подхода.

#### **Состав занятия:**

##### 1. Вводная часть.

Помогает лучше организовать участников и подготовить их к основной части занятий. Кратко излагается содержание и задачи предстоящего занятия, напоминаются основные итоги предыдущих занятий, а также, при необходимости, делаются общие замечания и предложения, касающиеся отношения участников к урокам и требований к форме и внешнему виду.

##### 2. Разминка.

Предусматривает подготовку различных групп мышц корпуса, рук, ног к занятию.

##### 3. Основная часть.

Обязательно включает работу над техникой исполнения изучаемых акробатических элементов, разучивание и коррекция новых

элементов, работа над сложными акробатическими элементами с помощью подводящих упражнений.

В соответствии с планом работы основная часть занятия может быть посвящена самостоятельной работе в группе - повторение, отработку или коррекцию ранее разученного материала.

Регулярной составной частью занятия является проведение бесед, посвященных вопросам истории развития акробатики в России и за рубежом, новостям современного состояния и основным направлениям его развития, правилам взаимоотношения партнеров в паре, тройках и четверках, поведения на соревнованиях.

#### 4. Заключительная часть.

Позволяет подвести краткие итоги занятия, сделать основные выводы по проведенной работе, не забыв, наряду с замечаниями, указать на достижения (даже совсем небольшие), а также выслушать ответные предложения и пожелания участников, что дает возможность придания процессу обучения обратную связь и одновременно сделать его более демократичным и осознанным со стороны участников коллектива.

#### **Организация и проведения соревнований по сдаче контрольных нормативов.**

Подготовка к соревнованиям и участие в них способствует воспитанию основных физических и морально-волевых качеств спортсмена.

Соревнования по акробатике является необходимой частью учебного процесса, и служат важным мероприятием при подведении итогов проделанной работы за определенный период.

Соревнования проводятся ежегодно два раза в год, в зимний и весенний период времени (в соответствии с годовым календарным планом).

**Организация и подготовка соревнований** начинается незадолго до начала соревнований. Главный судья проводит совещания с представителями команд и судьями (для практики и в помощь судьям приглашаются старшие воспитанники секции). На нем объявляется программа и график соревнований, подробно разбирается порядок открытия и закрытия соревнований, уточняются составы команд и количество.

До начало соревнований в спортивном зале свободно расставляются столы и стулья для судей, музыкальная аппаратура и скамейки для участников соревнований и зрителей.

**Проведения соревнований** начинаются с торжественного парада участников соревнования, поднятия флага и объявлением главным судьей об открытии соревнований.

После этого предоставляется 5-10 мин. для разминки, судьи занимают свои рабочие места, после чего начинаются соревнования.

Перед вторым и последующими упражнениями на разминку отводится 4-5 мин.

По окончании всех упражнений участники организованно покидают зал. Соревнования проводятся в несколько потоков участников соревнования.

**Контрольные нормативы** составляются исходя из этапа подготовки спортсмена по тематическому плану. Воспитанники секции в индивидуальной программе выполняют три акробатические связки:

1. На гибкость и координацию;
2. На скорость и прыгучесть;
3. На силу.

В парно-групповых упражнениях спортсмены так же выполняют три связки на различные поддержки и пирамиды и упражнения с броском и ловлей.

**Упражнения по специально физической подготовки** (мосты, шпагаты, перекидки и т.п) оцениваются в баллах.

Судья, оценивают упражнения и суммируют все сбавки за допущенные ошибки (падения, чистота исполнения элемента, не выполнения элемента в связки, потеря темпа ) и вычитают их из 10 баллов, а затем по команде старшего судьи объявляют оценку.

Окончательная оценка выводится следующим образом:

-при 4 судьях самая высокая и низкая оценка отбрасывается, а из остальных двух выводится средняя арифметическая оценка;

-при 3 судьях самая высокая и низкая оценка отбрасывается, а средняя оценка считается окончательной;

-при 2 судьях выводится средняя арифметическая оценка.

**Упражнения по общей физической подготовки** (подтягивания, наклоны, прыжки и т.п.) оценивается по количеству повторений.

**Судья подводят итоги** по рабочим протоколам, суммируя баллы каждого спортсмена. Составляются списки призеров, подписываются

заранее подготовленные грамоты и дипломы. Подготавливается все необходимое для награждения спортсменов (призы, медали).

По команде главного судьи, участники выстаиваются для заключительного парада. Победители соревнования награждаются медалями и грамотами. Все остальные участники соревнований получают памятные подарки.

По окончании соревнований составляется отчет о проведении соревнований. В отчете указываются отступления от намеченного плана, если они были, дается характеристика подготовленности участников, оценивается работа судейского состава и сообщаются результаты соревнований.

### **Таблицы по сдаче контрольных нормативов СФП:**

Упражнения по специально физической подготовки (мосты, шпагаты, перекидки и т.п) оцениваются в баллах.

№ упр.	1ый год обучения	2ой год обучения	3ий год обучения	4ый год обучения
Первое упражнение	8,0-10,0 баллов	8,0-10,0 баллов	7,5-10,0 баллов	7,0-10,0 баллов
Второе упражнение	8,5-10,0 баллов	7,5-10,0 баллов	7,5-10,0 баллов	7,0-10,0 баллов

### **Таблицы по сдаче контрольных нормативов ОФП:**

Упражнения по общей физической подготовки(подтягивания, наклоны, прыжки и т.п.) оценивается по количеству повторений

Нормативы	1ый год обучения	2ой год обучения	3ий год обучения	4ый год обучения
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	12	25
Поднимания ног в угол в висе:				
- до угла 90 градусов	8	10	12	15
-до угла 135 градусов		8	10	12

-до касания рук				8
Приседания на правой и левой ноге	5	8	10	12
Поднимания туловища	10	15	20	25
Выпрыжки	10	12	15	18
Подтягивание в висе			3	5

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

- спортивный инвентарь и спортивную форму;
- маты гимнастические;
- поролоновую подушку;
- мини-трампы;
- стоялки;
- страховочную лонжу;
- аудио техника;

### **Список литературы.**

1. 1. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И.. Психология физического воспитания и спорта.-М.: «Академия», 2000.
2. В.Г.Черный. «Спорт без травм».ФИЗ, 1983.
3. Станкин М.И.. Теория и практика физической культуры и спорта.- М.: «Просвещение», 1972.
4. А.Богомолв. «Психологическая подготовка гимнастов».
5. Развитие личности. Опыт, Проблема, Поиск. М. 1994.
6. Т.С.Лисицкая. «Хореография в гимнастике».
7. Коркин В.П. Акробатика. М. ФИС 1983.
8. Ромэйн.Э Вопросы и ответы. С-Пб 1995.
9. Б.Н.Петров. Массовые художественно-спортивные представления (основы режиссуры, технологии и методики). Москва, «Физкультура, образование и наука», 1998.
10. Закон Российской Федерации «Об образовании».
11. З.Я.Карагодский. «Репетиции...».1984.
12. К.С.Станиславский. «Работа актера над собой».1988.
13. Дж.Родари. Грамматика фантазии: введение в искусство придумывания историй.1990.

