

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.*

ЦЕЛЮ 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)

№п.п	Тема	Всего	Теория	Практика
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	-
	Итого	144	40	104

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)

№п.п	Тема	Всего	Теория	Практика
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
	Итого	144	30	114

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)

№п.п	Тема	Всего	Теория	Практика
-------------	-------------	--------------	---------------	-----------------

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
	Итого	144	26	118

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)

№	Тема	Всего	Теория	практика
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
	Итого	144	22	122

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., Мартыанов 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.

