

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №1 Шебекинского муниципального округа»**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
МБУ ДО СШ №1»

Протокол № 1
От « 1 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО
«Спортивная школа №1
Шебекинского муниципального
округа»



Е.И. Романенко
2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**

для спортивно-оздоровительной группы (СОГ)

Срок реализации: 1 год

Программа рассчитана на детей и подростков: с 6 до 17 лет

г. Шебекино, 2025 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	10
3.1. Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах	10
3.2. Теоретическая подготовка	10
3.3. Требования к технике-безопасности	18
3.4. Содержание программы для спортивно-оздоровительного этапа	18
3.5. Техничко-тактическая подготовка	22
3.6. Воспитательная работа	35
3.7. Психологическая подготовка	36
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	38
5. ИНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	41
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	41

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «спортивная акробатика» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для организации образовательной деятельности, направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее мотивированных и одаренных обучающихся.

Программа разработана в соответствии с:

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

- Федеральным законом Российской Федерации от 30.04.2021 № 127 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634

«Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 N 732 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования (Сан ПиН 2.4.4 3172-14);

- Уставом и другими локальными актами Учреждения.

Спортивная акробатика – сложно-координационный вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - вот основа акробатических упражнений. Это вид спорта, в котором соревнуются в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры, бросков и ловли партнёра. В программу соревнований входят: упражнения женских, смешанных и мужских пар, групповые упражнения женщин (втроём) и мужчин (вчетвером). В каждом виде программы спортсмены выполняют по три упражнения - балансовое (статические удержания), вольтижное (броски, ловля, полёты, вращение) и комбинированное (статические удержания + броски, ловля, полёты, вращение).

Результатом упражнений будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом.

Цель программы - приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Добиться результатов в данном виде спорта.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Изучить историю развития спортивной акробатики как вида спорта в Российской Федерации;
2. Изучить правила поведения и техники безопасности при занятиях спортивной акробатикой;
3. Изучить правила личной гигиены;
4. формирование специальных знаний по предмету;
5. Овладение воспитанниками техникой и тактикой спортивной акробатики.
6. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области спортивной акробатики.

Развивающие:

1. Обучить умению формировать цель и удерживать её в течение занятия;
2. Обучить умению взаимодействовать с тренером-преподавателем и сверстниками;
3. Уметь обрабатывать первичную информацию;
4. Формировать умение контролировать свою деятельность;
5. Формировать самостоятельность и ответственность в принятии решений;
6. Развивать умение выполнять инструкции, точно следовать образцу и простейшим алгоритмам; концентрировать волю для преодоления физических препятствий;
7. Развивать физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость, координацию).

Воспитательные:

1. Формировать устойчивый интерес к занятиям по спортивной акробатике, мотивацию к здоровому образу жизни;
2. Прививать моральные качества (чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи), и волевые качества (смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости), воспитывать спортивный характер;
3. Формировать умение проводить рефлексию своей деятельности.

Программа реализует на практике следующие принципы:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности;
- учёта интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации общеразвивающих программ в области физической культуры

и спорта;

- создание благоприятных условий для физического развития детей.

Основным показателем работы программы по виду спорта «спортивная акробатика» является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической и теоретической подготовке.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом

самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы заключается в обновлении содержания, включающего современный стиль спортивной акробатики, в определении общей последовательности изучения программного материала, учебно-тренировочного процесса занятия по спортивной акробатики. В ходе реализации программы особое внимание уделяется темам, посвященным пропаганде здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты. В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся, а также приобретение следующих

знаний:

- основные теоретические понятия по спортивной акробатике;
- историю возникновения спортивной акробатики;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники спортивной акробатики;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований,

умений:

- выполнять основные технические приемы и тактические действия;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- контролировать состояние своего здоровья.

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 17 лет, без специальной подготовки. К занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься спортивной акробатикой, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей). Число детей, одновременно находящихся в группе от 10 до 25. В группах спортивно – оздоровительного этапа осуществляется физкультурно–спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в спортивной акробатике.

Объем и сроки реализации программы

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, 175,5 часов.

Форма обучения – очная. В период невозможности организации учебно-тренировочного процесса в очной форме (карантина, неблагоприятной эпидемиологической и оперативной обстановки) может быть организована внеаудиторная самостоятельная работа.

В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

Основными формами при реализации дополнительной общеразвивающей программы в учреждении являются:

групповые учебные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки обучающихся;

- индивидуальные;
- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях муниципального и областного уровня;

- выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (промежуточная аттестация обучающихся, тестирование и контроль составляется в соответствии с оценочными материалами раздела программы).

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков полученных на занятиях.

Виды занятий: Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для занятий по спортивной акробатике и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Позже длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа (при объеме тренировочных занятий 4,5 часа в неделю). Продолжительность учебного часа составляет 60 минут в астрономических часах.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности групп спортивно-оздоровительного этапа отделения спортивной акробатики, режимы тренировочной работы, основные требования по общефизической и технической подготовке, условия зачисления в группы спортивно-оздоровительной подготовки.

В методической части программы раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов в группах спортивно – оздоровительного этапа, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз развития физических качеств.

Ожидаемый конечный результат освоения общеразвивающей программы: улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одарённых детей. Возможность педагогического мониторинга, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей. В результате, к началу занятий в группах начальной подготовки, у обучающихся будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Основными показателями освоения программных требований являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- владение спортивной терминологией;
- освоение минимума теоретических знаний;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

2 . НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СОЭ). Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель и включает в себя:

- групповые практические занятия;
- самостоятельные занятия по индивидуальным планам и заданию тренера;
- лекции и беседы, просмотр учебных роликов и соревнований;
- участие в соревнованиях и иных спортивных мероприятиях.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия

определяются свои задачи и средства их решения.

1. Подготовительная часть (20% времени всего занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. средства. Строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов.

2. Основная часть (70% времени занятия): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств занимающихся.

3. Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов.

Особенности формирования групп по годам, рекомендации по наполняемости групп, минимальный возраст для зачисления, максимальный объём недельной тренировочной нагрузки для реализации спортивно-оздоровительной работы устанавливаются в соответствии с таблицей № 1.

Таблица № 1

Режим учебно-тренировочной работы

Наименование этапа	Год обучения	Кол-во учебных часов в неделю	Продолжит. одного занятия	Кол-во учебных часов в год	Кол-во учебных недель	Требования к уровню спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	Весь период	4,5	1,5	175,5	36	Овладение основами технико-тактической подготовки. Выполнение нормативов по ОФП

Занятия проводятся на основании расписания учебно-тренировочных занятий, составленного с соблюдением СанПиН.

При планировании обучающего процесса по спортивной акробатике в Учреждении разрабатываются и ведутся в течение учебно-тренировочного года следующие документы:

1) администрацией Учреждения:

- план учебно-тренировочной работы (Таблица №2);

2) тренерами-преподавателями Учреждения:

- комплектование групп на учебно-тренировочный год;

- расписание учебно-тренировочных занятий;
- журналы учёта групповых занятий;
- план-график учебно-тренировочной работы;
- рабочие планы, планы-конспекты.

На основании учебно-тренировочного плана тренеры-преподаватели составляют планы-графики на учебно-тренировочный год. Общее количество часов, отводимых на каждый вид занятий в плане графике, распределяется по месяцам. Программой предусмотрено свободное посещение обучающихся, а также при отмене учебно-тренировочных занятий по уважительной причине, допускается самостоятельная работа в этот период согласно следующим формам: утренняя зарядка, комплекс общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами, упражнения на развитие гибкости, силы, координации, закаливание и другие.

Таблица № 2

**Годовой учебный план распределения учебных часов для
спортивно-оздоровительных групп по виду спорта
«спортивная акробатика»**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Объем учебной нагрузки в год, час	Учебные месяцы									
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Общая физическая подготовка	51	6.5	6	5	6.5	5	5	6.5	5.5	5	
2	Специальная физическая подготовка	31	3	3.5	3.5	4	3.5	3.5	4	3	3	
3	Техническая подготовка	90.5	10.5	9.5	9.5	10.5	10	9.5	10.5	10.5	10	
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	0,5					1			0,5	
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	0,5								0,5	
Общий объем учебной нагрузки(час)		175.5	21	19	18	21	18.5	18	21	19	18	

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

3.1. Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах.

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в спортивной акробатике, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Подбор игр и игровых комплексов позволит более объективно оценивать пригодность обучающегося к занятиям. Игровой материал является удачной формой постепенной адаптацией детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал спортивно-оздоровительного этапа предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Периодизация тренировки в группах спортивно-оздоровительной направленности достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление обучающихся с основными средствами подготовки спортсмена, с особенностями соревновательной деятельности через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам.

3.2. Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки обучающихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительного

этапа следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в плане теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 мин. для сообщения на каждой тренировке.

К основным средствам и формам теоретической подготовки относятся: специальные теоретические занятия, просмотры, беседы и обсуждения, дискуссии, наблюдения на соревнованиях, общение с товарищами, спортсменами различной квалификации. Чтение, самостоятельная работа над книгой, документами и современными научными технологиями – радио, телевидения, интернета.

Таблица № 6

Примерные темы теоретических занятий по спортивной акробатике

1	Физическая культура в укреплении здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Рождение и развитие избранного вида спорта	Краткий исторический обзор становления и развития спортивной акробатики. Развитие спортивной акробатики в России.
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4	Гигиена, режим и питание спортсмена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Организация режима питания. Режим дня. Сон.
5	Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.
6	Физическая подготовка	Понятие и основные сведения о содержании и видах физической подготовки. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
7	Основы обучения и тренировки в спортивной акробатике	Обеспечение безопасности на занятиях акробатикой. Структура процесса обучения. Психологическая подготовка. Морально-волевая подготовка акробатов
8	Терминология	Понятия и термины в спортивной акробатике.

Основные термины

Строевые упражнения — это совместные действия занимающихся в том или ином строю.

Строй — это размещение занимающихся для совместных действий.

К строевым упражнениям относятся построения, перестроения, повороты, размыкания и смыкания, передвижения. Эти упражнения главным образом используются для совместного организованного и быстрого размещения занимающихся в зале, перед выполнением физических упражнений и после их окончания. Вместе с тем они способствуют формированию навыков правильной осанки, развитию глазомера, равновесия, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве, воспитанию дисциплинированности, организованности, подтянутости.

Построения — это действия детей для размещения в том или ином строю. К ним относятся построения в колонну по одному, парами, в одну шеренгу, в круг, несколько кругов, полукругом, врассыпную.

Колонна — это строй, в котором дети расположены в затылок друг другу на дистанции (расстояние между детьми в глубину) одного шага или вытянутой вперед руки. Во главе колонны находится направляющий, а в конце ее — замыкающий.

Шеренга — это строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии лицом в одну сторону. Интервал (расстояние) между детьми (от локтя до локтя) равен ширине ладони. Такой строй называется сомкнутым. Разомкнутый строй, когда интервал между детьми равен одному и более шагам. В шеренге различают начало и конец строя (фланг): правый и левый. Стоящего первым на правом фланге называют правофланговым, а на левом фланге — левофланговым. Сторона строя, в которую дети обращены лицом, имея правый фланг с правой стороны и левый — с левой, называется фронтом. Сторона строя, противоположная фронту, называется тыльной.

Построение врассыпную — это размещение занимающихся в разных местах зала без точно установленного между ними интервала и дистанции, но не ближе вытянутых рук.

Перестроения — переходы из одного строя в другой. В процессе занятий физическими упражнениями детей перестраивают из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в круг, в несколько кругов, из одной шеренги в две, три, четыре шеренги; Для некоторых перестроений сначала производится расчет. Наиболее простые способы — это расчет «по порядку» и расчет «на первый и второй».

Размыкания — способы увеличения интервала или дистанции строя.

Смыкания — приёмы уплотнения разомкнутого строя.

Ходьба — это одно из первых движений, которым овладевает ребенок после умения ползать. Умение ходить формируется у него в конце первого — начале второго года жизни. Ходьба расширяет возможности детей, обогащает их деятельность, стимулирует активность, способствует полноценному физическому развитию.

-Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперед, спиной вперед, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с

хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Бег – это упражнение циклического типа, в котором отталкивание от опоры ногой (правой или левой) чередуется с полетом.

Прыжки – это самая трудная и, одновременно, энергоёмкая разновидность физической активности.

-Прыжки: вперед, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега, с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствия, со скакалкой.

Лазание — это передвижение по специальным снарядам или препятствиям с помощью рук и ног. Лазание выполняется также и на одних руках.

Влезание — это передвижение вверх.

Перелезание — это переход занимающегося с одного снаряда (препятствия) на другой или с одной стороны снаряда на другую (через верх).

Пролезание — это переход занимающегося в отверстие (на лестнице, двойном буме) снаряда или препятствия.

Слезание — это опускание вниз по снаряду или препятствию.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)- это движения, отдельными звеньями тела, так и их сочетания.

Исходное положение (и.п.) - это положение туловища, ног и рук перед началом упражнения.

Основная стойка (о.с.) - термин, принятый в физическом воспитании. Является синонимом строевой стойки и подразумевает положение, при котором учащийся стоит прямо; пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голову держит прямо; смотрит вперед.

Положения рук различают:

1. руки вверх, вниз;
2. руки вперед, назад;
3. руки в стороны;
4. руки скрестно;
5. руки на пояс;
6. руки к плечам;
7. руки перед грудью;
8. руки согнуты (вперед, назад, в стороны); и др.

Стойки –положения занимающихся на прямых ногах. Различают:

1. основная стойка (о.с.) соответствует строевой стойке;
2. стойка ноги врозь;
3. стойка ноги врозь широкая, узкая, ноги врозь правой;
4. скрестная стойка;
5. стойка на правом (левом) колене;
6. сомкнутая стойка, при которой стопы сомкнуты, правой (левой)

вольно.

Седы – положение сидя на полу или на снаряде. Различают:

1. сед;
2. сед ноги врозь;
3. сед углом, сед углом ноги врозь;
4. сед согнувшись;
5. сед с захватом;
6. сед на пятках или на правой пятке, на бедре и др.

Присед – положение занимающихся на согнутых ногах. Различают:

1. присед;
2. полуприсед;
3. круглый присед, полуприсед;
4. полуприсед с наклоном;
5. «старт пловца»;
6. полуприсед, присед на правой или левой и др.

Выпад – движение (положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги. Различают:

1. выпад;
2. наклонный выпад;
3. выпад вправо с наклоном;
4. глубокий выпад;
5. разноименный выпад (указывается нога и направление выпада), например: выпад левой вправо.

Упоры – положения, в которых плечи выше точек опоры. Различают:

1. упор присев;
2. упор на правом колене, то же одноименный (поднята одноименная опорной ноге рука) и разноименный;
3. упор стоя согнувшись;
4. упор лёжа на предплечьях;
5. упор лёжа сзади и др.

Круг – движение руками, ногами, туловищем, головой по окружности, а также ногами (ногой) над снарядом.

Наклон – термин, обозначающий сгибание тела. Различают:

1. наклон;
2. наклон прогнувшись;
3. полунаклон;
4. наклон вперёд-книзу;
5. наклон назад касаясь;
6. наклон в широкой стойке;
7. наклон с захватом.

Равновесие – устойчивое положение занимающегося на одной ноге.

Различают:

1. равновесие на правой;

2. равновесие с наклоном;
3. равновесие боковое;
4. равновесие заднее (с наклоном назад);
5. равновесие фронтальное;

Подвижные игры - один из способов физического развития. Они позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

По характеру мышечной работы упражнения на силу можно разделить на статические и динамические.

При статических упражнениях акробат, преодолевая силу тяжести, удерживает определенное положение или определенный вес относительно длительное время (до усталости). Например, угол в висе или упоре, стойку на руках и т.д.

При выполнении динамических силовых упражнений преодолевается предельный вес или вес меньший, чем предельный. Типичным примером служат упражнения со штангой. В этих упражнениях преодолевающая работа производится максимально быстро, а уступающая относительно спокойно.

Выносливость — это способность выполнять двигательное действие длительное время с заданной интенсивностью.

При выполнении упражнений на выносливость требуется согласованная деятельность всех систем организма, и особенно сердечно-сосудистой и дыхательной.

Акробату необходима как общая выносливость, так и специальная.

Общая выносливость, развивается длительной ходьбой, бегом, ходьбой на лыжах, бегом на коньках, спортивными играми и т.д., служит лишь основой для развития специальной выносливости, т.е. способности длительное время выполнять акробатические упражнения.

Средствами развития специальной выносливости являются сами акробатические упражнения.

Ловкость — это способность человека к осуществлению сложных координированных движений. Можно также охарактеризовать её быстротой овладения этими новыми движениями и более целесообразным применением их в окружающих условиях, поэтому при развитии ловкости необходимо обучиться новым многообразным двигательным навыкам и их компонентам.

Повторный метод является основным в воспитании ловкости. Включать в занятие упражнения на ловкость рекомендуют в самом начале основной части занятия либо в подготовительной. Занимающиеся должны непрерывно обогащаться новыми двигательными навыками. Уже установлено, что если запас движений в течение длительного времени не пополняется, то снижается способность к обучению. Перестают способствовать развитию ловкости автоматизированные движения, которые

протекают в стандартных условиях. Упражнения на ловкость делают до появления первых признаков утомления.

Различают следующие виды ловкости:

Общая ловкость - это способность целесообразно выполнять любые новые двигательные задачи.

Специальная ловкость - это способность координировать свои действия, использовать технический арсенал движений в соответствующих данному виду спорта ситуациях.

Быстрота — это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Совершенствование различных скоростных действий имеет огромное значение для акробатов. По мере тренировки в скоростных движениях улучшаются возможности для быстрой смены сокращения и расслабления мышц, уменьшается скрытый период двигательной реакции, улучшается координация движений.

Одновременно с этим совершенствуется способность быстро совершать любые движения, реагировать на неожиданные ситуации, производить быстрые мышечные сокращения. Для совершенствования быстроты в акробатике применяются различные упражнения для рук, туловища и ног в быстром темпе. Особенно полезны быстрые силовые упражнения.

Различные сочетания имитационных упражнений, выполняемых в разной последовательности, способствует развитию такого вида быстроты, как быстрота переключения с одних действий на другие.

Гибкость — это способность использовать возможную анатомическую подвижность в суставах и костных соединениях. Акробаты обладают большой подвижностью в суставах.

По своему характеру упражнения на гибкость можно подразделить на три вида:

Упражнения с использованием веса собственного тела (шпагаты);

Упражнения с партнером, который помогает увеличить подвижность;

Упражнения активные, при выполнении которых акробат, сокращая определенные мышечные группы, стремится увеличить подвижность в соответствующих суставах (резкие взмахи ногой, наклоны и т.д.).

Прыгучесть - это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний.

Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть - способность развить высокую скорость отталкивания. Основным звеном в воспитании прыгучести следует считать сочетание разбега с отталкиванием.

Равновесие — это способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Техническая подготовка — это процесс управления формированием

знаний, умений и навыков. Она охватывает все организационно методические формы, связанные с обучением. Под технической подготовленностью подразумевается совокупность необходимых (программных) или фактически приобретенных в процессе тренировки двигательных навыков, а также степень овладения ими.

Задача технической подготовки – сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы акробатам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность, а также оригинальность и сложность упражнений в единстве с музыкальным сопровождением и обеспечить дальнейший рост технического мастерства в процессе многолетних занятий акробатикой. Чем выше техническая подготовленность акробатов, тем больший арсенал выполнения сложных парно групповых элементов, стиливых решений тех или иных движений, соединений, продиктованных музыкальным произведением.

Хореография — это танцевальное искусство во всех его проявлениях, от сочинения до постановки танца. Полноценный художественный образ создаётся хореографом без помощи речи. Все мысли, чувства, переживания человека передаются средствами условных выразительных движений и мимики.

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной акробатике являются: движения классического танца, джазовый танец, современный танец, народные танцы так же партерная хореография.

Комбинация – совокупность логично соединенных элементов (упражнений), обладающих законченным построением в соответствии с требованиями правил соревнований, имеющее начало, среднюю часть и завершение.

Элемент – завершенное двигательное действие спортсмена, отличающееся только ему присущими признаками.

Шпагат – сед с предельно разведенными ногами.

Мост - дугообразное, максимально прогнутое положение занимающегося с опорой на ноги и руки спиной вниз.

Упор присев – присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо. Из упора присев начинаются все основные акробатические упражнения.

Группировка - согнутое положение тела, в котором колени максимально подтянуты к плечам руками (за голени), локти прижаты к телу. Является подводящим упражнением для выполнения перекатов, кувырков, сальто в группировке. Группировку выполняют сидя, в приседе, лежа на спине.

Перекаты - это вращательные движения с последовательным касанием опоры отдельными частями тела без переворачивания через голову. Их используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам.

Кувырок - вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Стойки - вертикальное положение туловища в упоре ногами вверх. Они относятся к виду ограниченного устойчивого равновесия. В зависимости от контактной площади опоры стойки подразделяются к различным категориям трудности. Например, стойки могут выполняться в упоре на лопатках, на плечах, на предплечьях, на голове, на руках и др.

Стойки наиболее ярко подчеркивают специфику акробатику, как вида спорта и широко используются как основные рабочие положения.

Стойка на голове - вертикальное положение тела ногами кверху с опорой о пол головой и руками.

Курбет - прыжок с рук на ноги из стойки на руках прогнувшись с активным сгибательным движением в тазобедренных суставах и разгибание туловищем (вторая половина фляка).

Полуперевороты - неполные вращения. Они выполняются прыжком с одной части тела на другую, вперед и назад с обязательной фазой полета.

Перекидки - это вращательные движения тела вперед или назад с переворачиванием через стойку на руках и мост. Они обычно выполняются в медленном темпе, но без остановок в стойке на руках и в положении моста.

Переворот - вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой, с одной или двумя фазами полета.

Рондат - переворот с поворотом на 180 градусов в момент пересечения телом вертикали головой вниз, с последующим активным сгибанием тела и полетом с рук на ноги (курбет).

Сальто - это свободные (безопорные) вращения в воздухе вперед, назад или в сторону с полным переворачиванием через голову. Некоторые виды сальто выполняются с поворотами, т.е., с одновременным вращением относительно двух осей: поперечном и продольной.

3.3. Требования к технике безопасности.

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

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма занимающихся к тренировочному процессу;
- соблюдать последовательность в обучении;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья занимающихся;
- учитывать возрастные и половые особенности занимающихся;
- не допускать нарушения дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью прохождения медицинского осмотра занимающихся;
- применять приемы страховки и помощи при выполнении занимающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке и

самопроверке;

- правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование;
- следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной формой занимающихся.

3.4. Содержание программы для спортивно-оздоровительного этапа

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на повышение общей работоспособности. Средствами (ОФП) являются строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП), направлена на развитие специальных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести и функции равновесия. Средствами (СФП) являются: упражнения максимальной, статической и «взрывной» силы. Выполняются такие упражнения как: подтягивания, сгибания и разгибания 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, голеностопных суставах - махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты индивидуально, в парах и группах.

Упражнения для развития силы

1. Напряжённое сгибание и разгибание пальцев и рук.
2. Поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперёд, в стороны, так же и с гимнастической палкой.
3. Круги руками из различных положений (руки вниз, в стороны вверх, перед грудью) в лицевой и боковой плоскости, без отягощений.
4. Круговые движения, полукруги и восьмерки предплечьем (в локтевом суставе).
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
6. Движения шеей вперед, назад, влево, вправо.
7. Повороты туловища направо и налево в сочетании с движениями рук с гимнастическими палками.
8. Наклоны туловища в различных стойках; наклоны с поворотами с гимнастической палкой.
9. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе на полу, на гимнастической скамейке, на параллельных брусьях, без отягощений ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером.
10. Поднимание и опускание туловища, лежа на спине на полу, на скамейке, на коне, без отягощений с закрепленными ногами.
11. Удержание туловища в различных положениях.
12. Приседы и полуприседы в различных и. п. в различном темпе (носки вместе или развернуты под углом 45, 90°); пружинящие приседы.
13. Выпады: вперед, назад, в сторону.

14. Вставание на гимнастическую скамейку, рейку гимнастической стенки, без отягощения и возвращение в и. п.

15. Полуприсед с последующим прыжком выпрямившись и приземлением в полуприсед.

16. Прыжки на обеих ногах (на одной) на месте и с продвижением вперед, прыжки из глубокого приседа.

17. Махи прямой ногой в различных направлениях останавливаясь в конечных положениях.

18. Упор лёжа на полу. Руки шире плеч. Перенос массы тела с руки на руку. Туловище и ноги – одна прямая линия.

19. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке.

20. Вис на согнутых руках.

21. Статические упражнения: удерживать ногу в различных положениях (поднять вперед, в сторону, назад), удержание рук в различных положениях без отягощений и с отягощениями.

Упражнения для развития выносливости

Ходьба, бег длительное время;

Подтягивания с помощью партнёра. Вис на перекладине, ноги вместе, подтягивание на двух руках, в верхней точке подбородок находится над перекладиной. Вдох производится при движении вниз, выдох – при движении вверх.

Отжимания. Упор лёжа, ноги вместе, спину держим ровно. Вниз – вдох, вверх – выдох.

Пресс. Из положения лёжа на спине сгибаемся в пояснице, поднимаем тело и дотягиваемся подбородком до колен. Руки в замке за головой, локти разведены в стороны. Вдох при разгибании, выдох, соответственно, при подъёме тела.

Выброс ног. Из упора присев в упор лёжа. Выдох производится при выбросе ног назад.

Прыжки со сменой ног. Руки в замке за головой, локти разведены в стороны, корпус перпендикулярно земле, спина ровная. Выпад правой в прыжке смена на левую ногу. Вдох производится при прыжке, выдох при приземлении.

Упражнения на развитие общей ловкости

ОРУ с предметами;

Прыжки со скакалкой, (на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др.); Броски и ловля мяча;

Упражнения на батуте, (качи руки на пояс, качи с движением руками, прыжки, седы и др.); Упражнения на развитие специальной ловкости

Кувырок назад (вперёд) через голову в упор присев. В группировке перекаты в правую (левую сторону).

«Колесо» вправо и влево.

Прыжки на батуте поворотами на 180-360 градусов с падениями на спину, колени, живот, сед. Упражнения на развитие быстроты

Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу.

Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками. Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления.

Прыжки на двух ногах. Подвижные и спортивные игры. Бег с ходу по отметкам.

Упражнения на развитие гибкости

Вращение кистей рук внутрь и наружу, увеличивая амплитуду движений. С гимнастической палкой выкруты в плечевых суставах.

Наклоны в разные стороны из различных положений. Вращение туловища в горизонтальной плоскости.

Мост. Расстояние между руками и ногами как можно меньше. Полушпагаты и шпагаты.

У опоры махи ногами.

У опоры поднимая ногу на уровень пояса, наклоны вперёд, наклоны к опорной ноге. Из положения лёжа на животе упражнение «Лодочка», «Коробочка», и др.

Упражнения на развитие прыгучести

Прыжки в высоту. И. п.- стойка ноги врозь. Прыгать вверх максимально высоко, при приземлении ноги сгибать на четверть и снова выполнять прыжок. Обращать внимание на скорость (время на земле должно составлять доли секунд).

Подъёмы на носках. И. п.- стоя на двух ногах на возвышенности. Подниматься на ногах максимально высоко, используя только икры.

Степ-апы. И. п.- стойка на правой левой на возвышенности (скамейке). Отталкиваться опорной ногой вверх в воздухе меняем ногу и делаем тоже самое на другую ногу.

1. Прыжки на носках. И. п.- основная стойка. Прыгать вверх, максимально высоко используя только мышцы икр. Следить чтобы, выпрыгивания были максимально высокие, а время проводимое на земле – минимальным. Чем быстрее происходит отталкивание от земли – тем лучше. Ноги не должны сгибаться в коленях.

2. Запрыгивание (затем спрыгивание) на возвышенность (30 см) двумя ногами.

Упражнения на развитие равновесия

1. Стойка ноги вместе на носках удержание 10 сек. То же с закрытыми глазами.

2. Стойка правая (левая) впереди подняться на носки удержание 10 сек. То же с закрытыми глазами.

3. Стоя на носках (ноги вместе), выполнить 5-8 наклонов туловища вперед до горизонтального положения (маятникообразные движения).

4. Стойка на двух, одной ноге на возвышенности.

5. Повороты в разные стороны на возвышенности с приседаниями.

6. Ходьба на носках по гимнастическому бревну или скамейке.

Выполнять приседы, упоры и др.

Хореография:

1. Постановка корпуса у станка. Первая позиция ног. Правила постановки корпуса. Понятие «позиция ног». Правило постановки первой позиции ног.

2. Demi -plie. Демиплие. Понятие «demi-plie». Правила выполнения. Освоение техники выполнения.

3. Battementteundu. Батман тандю в сторону. Понятие battementteundu». Правила выполнения. Освоение техники выполнения.

4. Вторая позиция ног. Понятие, правило постановки второй позиции ног. Перестановка позиций.

5. Приставной шаг вперёд, в сторону, назад.

6. Переменный шаг вперёд, в сторону, назад.

7. Сочетание галопа и подскоков.

Акробатические упражнения:

1. Группировка

2. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись

3. Перекат в сторону: в группировке, согнувшись и прогнувшись

4. Перекат вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись

5. Кувырок вперед

6. Кувырок назад

7. Стойка на лопатках

8. Равновесие на одной ноге «ласточка»

9. Полушпагат

10. Мост

11. Переворот в сторону «колесо» Соревновательная деятельность

Подвижные игры: Название игры: «Река и ров»

Содержание:

Занимающиеся построены на середине зала (площадки) в колонну по одному. Справа от колонны – ров, слева – река. Через реку надо переплыть (идти, имитируя руками движения пловца), через ров – перепрыгнуть. По сигналу учителя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Все возвращаются и строятся посреди зала. По сигналу «Река – справа!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Попавшему в ров, подают руку, он возвращается к товарищам. Выигрывает игрок, совершивший меньше ошибок.

Название игры: «Совушка»

Содержание:

Играющие располагаются на площадке произвольно. Выбирается «совушка». Её гнездо – в стороне от площадки. После слов учителя «День наступает – всё оживает» дети ходят, бегают, подражая полёту птиц. После слов «Ночь наступает – всё замирает» играющие останавливаются в той позе, в какой их застал сигнал. Совушка выходит охотиться: уводит

шевелинувшихся в своё гнездо. Учитель произносит «День...». Совушка уходит в гнездо, играющие «оживают».

Название игры: «Хитрая лиса» Содержание:

Играющие стоят по кругу, с закрытыми глазами. Учитель обходит круг и дотрагивается до кого-либо из играющих, который становится лисой. По сигналу дети открывают глаза и трижды повторяют (тихо, громче, громко): «Хитрая лиса, где ты?» Лиса прыгает в центр круга и произносит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а лиса ловит (пятнает) их. Запятнанный, временно выбывает из игры. По сигналу дети вновь образуют круг. Выбирается новая лиса. Правило: Лиса не должна выдавать себя. Усложнение: Можно выбрать 2 – 3 лисы.

3.5. Техничко-тактическая подготовка (специальная двигательная подготовка)

Акробатические упражнения:

Группировка

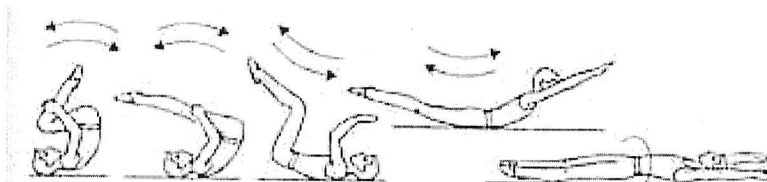
Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину голеней и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед (подбородком коснуться груди), локти прижать к туловищу, спину округлить.



Упражнения:

1. Из упора присев, оттолкнуться руками от пола, принять положение группировки в приседе, округлив спину, находясь на всей ступне. (а)
2. Из положения упора сидя сзади (руки в упоре за спиной) быстро согнуть ноги и сгруппироваться. (б)
3. То же, из и.п. лёжа на спине. (в)

Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись



Упражнения:

1. Из основной стойки принять группировку вприседе и перекатиться назад до касания затылком пола. Не теряя группировки, активным перекатным движением вперед возвратиться в исходное положение.

2. Из основной стойки выполнить наклон вперед согнувшись, руки назад – к низу. Опираясь ладонями о пол, не сгибая ног, мягко опуститься до положения седа, согнувшись захватом руками под коленями и перекатиться назад до касания носками пола за головой. Обратным перекатным движением, не раскрываясь вернуться в сед.

3. Из основной стойки наклониться вперед до положения согнувшись, руки назад – к низу. Падая назад и опираясь руками на пол лечь на спину. Не задерживаясь, продолжить перекат назад, одновременно поднимая прямые ноги вверх, по возможности не сгибаясь в тазобедренных суставах. Удерживая прогнутое положение, приблизиться к вертикали, а затем мягко опустить ноги до касания носками пола.

Далее активным движением ног вверх разогнуться и, не опуская таза, перекатиться вперед, последовательно касаясь, пола спиной, таза и ногами. Поднимая туловище и приближая его к ногам, принять положение согнувшись повыше, с опорой на пятки и руками о пол сзади. Затем мягко опуститься в сед.

Перекат в сторону: в группировке, согнувшись и прогнувшись

Упражнения:

1. Из положения в приседе в группировке вывести тело из равновесия влево. Последовательно касаясь, пола предплечьем и плечом левой руки. Продолжая перекат на правый бок и опираясь руками о пол принять исходное положение.

2. Перекат, в сторону согнувшись (или крутой перекат) выполняется из седа (ноги вместе или ноги врозь) с захватом руками под коленями. Усилиям рук максимально прижаться, наклоняя туловище к левой ноге. Поднимая правую, лечь на левый бок, продолжая перекат через спину, затем через правый бок и прийти в исходное положение.

3. Перекат, в сторону прогнувшись, выполняется из положения, лежа на спине или животе, руки вверх внизу или к груди.

Упражнения 1,2,3, можно выполнять из различных исходных положений в левую и правую стороны по 5 – 6 перекатов в каждом из подходов.

Перекат вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись

Упражнения:

Перекат вперед выполняется из различных и.п., например:

1. Из стойки на лопатках, группируясь, перекат вперед, в присед;
2. Из положения, лежа на лопатках с касанием носками пола за головой, перекат вперед, согнувшись в сед;

3. Из стойки на коленях. Этот вид переката является наиболее трудным, поэтому для его выполнения требуется соответствующая предварительная подготовка.

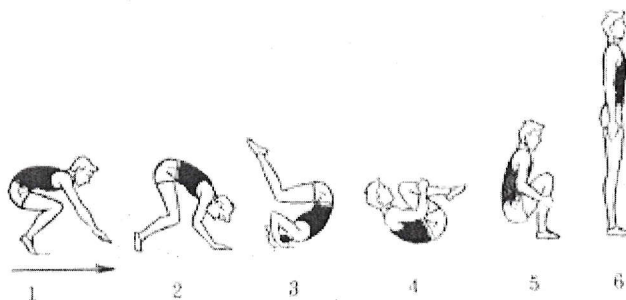
Прогибаясь к поясничной части и подавая тело вперед, перекатиться по передней поверхности ног и туловища. Удерживая прогнутое положение туловища и упираясь руками о пол, ноги поднять максимально выше.

Перекатным движением назад принять положение упора лежа на бедрах.

Упражнения 1, 2, 3 выполнять по 6 повторений из трех подходов.

Кувырок вперед

Техника выполнения. Из упора присев, разгибая ноги, перенести тяжесть тела на руки, наклонить голову вперед (кадры 1–2); сгибая руки, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову – сгруппироваться (кадры 3–4); выполнить перекат в упор присев – встать (кадры 5–6).

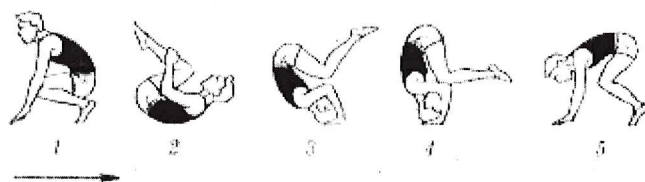


При освоении кувырка вперед учащийся должен знать следующие правила:

- при опоре на руки надо полностью разгибать ноги в коленях.
- подавая плечи вперед, наклонить голову на грудь.
- отталкиваясь ногами, сгруппироваться, захватив руками середину голеней.

Кувырок назад

Техника выполнения. Из упора присев – ноги на ширине стопы, плечи слегка вперед, сгруппироваться (кадр 1); наклонить голову вперед, отталкиваясь руками, быстро перекатиться на лопатки и, опираясь руками за плечами, перевернуться через голову (кадры 2–3); разгибая руки, перейти в упор присев (кадры 4–5).



При освоении кувырка назад учащийся должен знать следующие правила:

1. В упоре присев надо подавать плечи вперед.
2. При перекате назад держать плотную группировку до касания шей ковра и опоры руками за плечами.
3. Разгибание рук начинать до касания ногами ковра.

Стойка на лопатках

Техника выполнения. Стойка, при которой опора производится лопатками, шеей, затылком и локтями, считается основным вариантом стойки на лопатках. К тому же стойка при этом поддерживается кистями под поясницу, большими пальцами снаружи. Обычно стойка выполняется из положения, лежа на спине перекатом назад с подниманием прямых или согнутых ног.

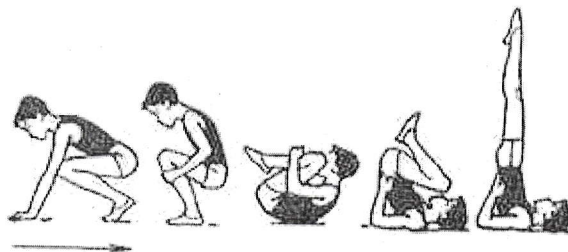


Рис. 75

Страховка и помощь: стоять сбоку, поддерживая под бедро и голень.

Равновесие на одной ноге «ласточка»

Техника выполнения. Одну ногу отвести назад. Обе руки отвести в стороны назад, как крылья ласточки. Обязательно зафиксировать положение «лебединой груди». Только после этого медленно поднимать вверх ногу, которая находится сзади, не меняя положения груди и головы. Сначала чуть-чуть приподнять ногу. Когда ребенок сможет удерживать равновесие с чуть приподнятой ногой, он должен поднимать другую ногу до уровня головы и выше. Положение рук разное: обе в стороны, одна вперед, другая назад, обе назад и др.



Страховка и помощь: помочь ребенку выгнуть грудь вперед, голову назад. С выгнутой вперед грудью и отведенной назад головой помочь удерживать прямую ногу с вытянутым носком навису, сохраняя равновесие. Помочь удерживать равновесие в положении «ласточка». При этом одной рукой поддерживать ребенка под грудь а другой — под колено поднятой ноги.

Полушпагат

Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть на пятку. Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверх, а другая внизу, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

Упражнения:

1. Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты).

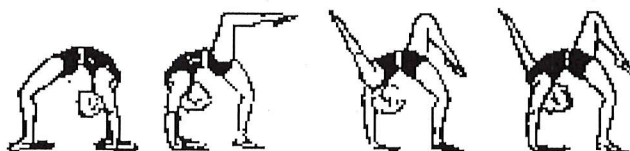
2. Согнутую к голове ногу отвести назад и взяться одноименной рукой за носок. Другая рука поднята вверх.



Страховка и помощь: помочь детям сесть ягодицами на пятку. Помочь согнуть ногу в колене, удерживая равновесие. Одной рукой поддерживать ребенка подмышку поднятой руки, а другой — соединять одноименную руку с носком поднятой ноги.

Мостик

Техника выполнения. И.п. — лежа на спине; ноги, согнутые в коленях с упором на ступни; упор руками за плечами, при этом ладони развернуты пальцами к плечам. Сначала пытаться приподнимать таз от пола выше и выше. Затем, выпрямляя руки в локтях, приподнимать от пола голову. С упором на ступни и ладони прогнуть туловище вверх, при этом пытаться выпрямить руки, далее и ноги.



Усложнения:

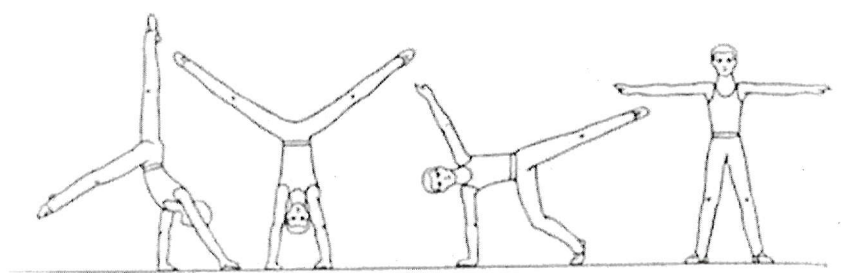
1. Пытаться переносить вес тела на прямые руки, не сгибая колени.
2. Пытаться поднимать одну ногу, прямую или согнутую в колене.
3. Поочередно поднимать одну руку.
4. Пытаться передвигаться на мостике вперед-назад.
5. Пытаться на мостике уменьшать расстояние между прямыми ногами и руками.

Страховка и помощь: при выполнении упражнения поддержать правой рукой с левой стороны под спину у поясницы, а левой рукой справа под спину у лопаток.

Переворот в сторону «колесо»

Техника выполнения. Стоя лицом по ходу движения, руки вперед — кверху, сделать выпад левой. Отталкиваясь левой ногой и махом правой,

наклониться вперед и поставить левую руку на опору спереди на расстоянии шага от левой ноги. Проходя через стойку на левой руке, повернуться на 90° в одноименную сторону с последующим переходом в упор на правую руку. Используя дальнейший мах толчковой ноги, быстро выйти в положении стойки на руках с широко разведенными ногами. Не задерживаясь, пройдя стойку на руках, активно опуская правую ногу вниз и отталкиваясь правой рукой, приземлиться на маховую ногу и, выпрямляясь, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны. Перестановка ног и рук проходит точно по одной линии, примерно через равные расстояния, тело совершенно прямое.



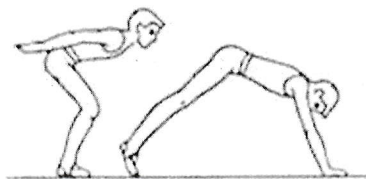
Упражнения:

1. В широкой стойке ноги врозь, наклоны влево и вправо, руки вверх;
2. Махи ногами в стороны с опорой о рейку гимнастической стенки;
3. Выпад в сторону с наклоном к согнутой ноге, с последующим выпрямлением туловища и ноги, руки вверх;
4. Махом одной и толчком другой стойка на руках с помощью партнера;
5. Выполнить стойку на руках, ноги врозь, с помощью партнера, который поддерживает товарища за плечо и туловище, а затем опускает на ноги в стойку ноги врозь;
6. Из стойки на руках, ноги врозь, у стенки опуститься в упор на полу с последующим выпрямлением в стойку ноги врозь, руки в стороны;
7. Стоя лицом в направлении движения, махом одной ноги и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь с поворотом, поддерживая со стороны спины за бедра;
8. Переворот в сторону с проводкой по движению. Партнер, стоя сбоку исполняющего, со стороны спины, помогает ему выйти в стойку на руках, поддерживая левой рукой у поясницы справа, а правой слева и переворачивая его, опускает на ноги в стойку ноги врозь;
9. Переворот в сторону с поддержкой в завершающей фазе;
10. Переворот в сторону самостоятельно;
11. Переворот в сторону с темпового прыжка с места, а затем с 2—3 шагов

Длинный кувырок

Техника выполнения. Выполняется из полуприседа, руки назад. Толчком ног и махом рук вперед, надо перейти в упор стоя с максимальным удалением рук при постановке на опору. Затем, сгибая руки и наклоняя

голову на грудь, перейти в упор на лопатках, выполнить группировку и закончить кувырок перекатом в упор присев.



Длинный кувырок выполняется по большой амплитуде, но без фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками.

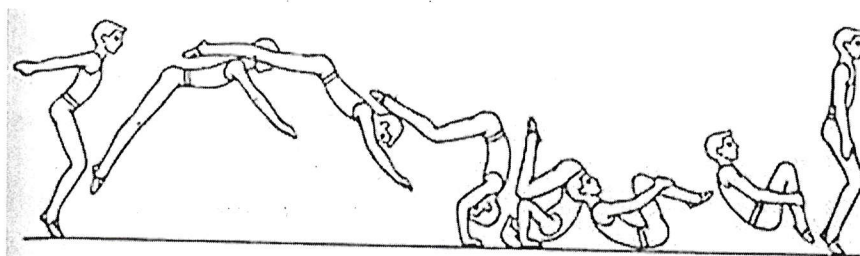
Упражнения:

1. Кувырок вперед из упора присев, с постепенным увеличением расстояния между ногами и постановкой рук.
2. С незначительного возвышения.
3. С постановкой рук на ориентиры (линия, флажок, стык матов и др.).

Страховка и помощь: оказывают стоя сбоку, под грудь и ноги или стоя несколько сзади и подталкивая исполняющего вперед за пояс для увеличения длины кувырка.

Кувырок прыжком

Техника выполнения. Выполняется из положения полуприседа, руки назад толчком ног и махом рук вперед делается прыжок вверх-вперед с приземлением на руки, затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, завершается кувырок приходом в упор присев.



При выполнении кувырка прыжком обязательно наличие фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками.

Упражнения:

1. Кувырок вперед в упор присев.
2. Кувырок вперёд выставляя руки подальше вперед, с повышенной опоры.
3. С небольшим прыжком в длину вверх-вперед.
4. С постепенным увеличением фазы полета, через различные препятствия или через партнеров.

Страховка и помощь: оказывают стоя сбоку, под грудь и ноги.

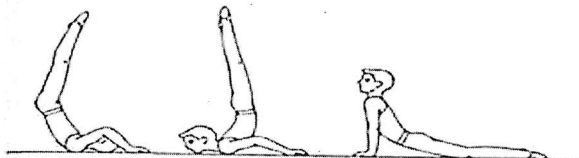
Кувырок назад согнувшись

Техника выполнения. Из основной стойки, наклоняясь вперед, выполняется сед с прямыми ногами, затем делается перекат на спину с последующим переворачиванием через голову в упор стоя согнувшись (можно ноги врозь). Действия руками в момент переворачивания через голову те же, что и в простом кувырке назад.



Кувырок назад прогнувшись через плечо

Техника выполнения. Выполняется из седа с прямыми ногами. Наклоняясь назад и одновременно поднимая ноги, надо перекатиться на лопатки, руки отвести в стороны и положить ладонями на пол; опираясь на руки, голову наклонить на левое плечо и, поворачивая ладонь правой руки по ходу кувырка и разгибаясь через стойку на правом плече, мягко перекатиться через грудь и живот в упор на бедрах. В момент перехода через стойку на плечо руки поставить ближе к туловищу и, опираясь на них, смягчить перека́т.



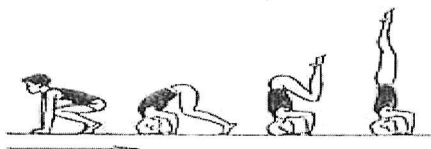
Упражнения:

1. Кувырок назад в группировке через плечо.
2. Стойка на лопатках.
3. Из упора лежа согнувшись разогнуться в тазобедренных суставах и вновь прийти в исходное положение.
4. Из упора лежа на бедрах перека́ты вперед и назад.
5. В положении лежа на спине, руки в стороны, наклонить голову к левому плечу и повернуть кисть.
6. Стойка на правом плече, правая рука в сторону, левая опирается о пол у груди.
7. из стойки на правом плече сделать перека́т назад прогнувшись через грудь и живот в упор лежа на бедрах.

Страховка и помощь: оказывают стоя сбоку за ноги.

Стойка на голове

Техника выполнения. Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) не наклоняя ее назад впереди согнутых в локтях рук, образуя равносторонний треугольник, толчком ног поднять таз и выйти в стойку на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища и ног до прямого вертикального положения, сохраняя равновесие. При выходе в стойку значительная часть тяжести тела переносится на руки, кисти располагаются на ширине плеч, пальцы разведены и обращены вперед, мышцы задней поверхности тела напряжены.



Упражнения:

1. Стойка на лопатках на полу;
2. Вис прогнувшись на гимнастической стенке или кольцах;
3. Из упора присев, руки впереди стоп на 20 см, наклониться вперед и, разгибая ноги, опереться головой и руками на горку из 3—4 матов;
4. В упоре лежа, носки на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук;
5. Из упора присев, руки на горке из трех матов, стойка на голове, согнув ноги; из упора лежа с помощью 2-х партнеров, которые, стоя сбоку поднимают за бедра и голени, выполнить стойку на голове;
6. Стойка на голове толчком ног с опорой стопами о гимнастическую стенку;
7. Стойка на голове согнув ноги с последующим медленным выпрямлением туловища и ног до прямого положения с помощью;
8. Стойка на голове толчком ног с помощью, а затем самостоятельно;
9. Из основной стойки упор присев, стойка на голове согнув ноги, обозначить, выпрямиться, держать. Возвратиться в упор присев и встать в исходное положение.

Шпагаты

Шпагат левой (правой)— указывается нога, находящаяся впереди.

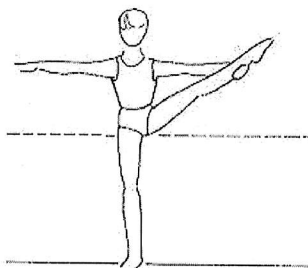


Прямой шпагат— сед с предельно развернутыми врозь ногами (в стороны).



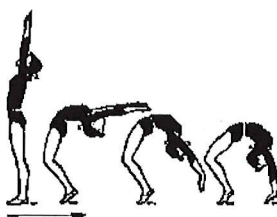
Фронтальное равновесие

Техника выполнения. Стойка на левой ноге, правая – в сторону кверху с хватом правой рукой за стопу правой, левая рука в сторону.



Мост наклоном назад

Техника выполнения. Из стойки ноги врозь поднять руки вверх, подавая таз вперед и наклоняясь назад, выполнить мост; передать тяжесть тела на ноги, подавая таз вперед и отталкиваясь руками, встать.



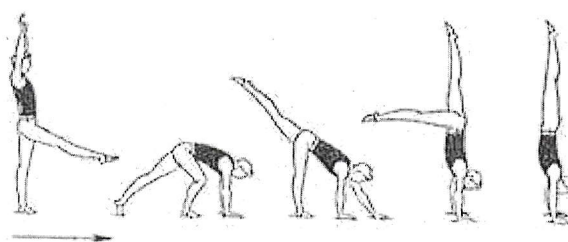
Упражнения:

1. Опускаться в мост по стене.
2. Подниматься с моста по стене.
3. Выполняя мост руки ставить на возвышенность.

Страховка и помощь: придерживать руками под поясницу.

Стойка на руках

Техника выполнения. Из основной стойки руки вверх, шагом правой сделать выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч, пальцы разведены и направлены вперед, плечи находятся немного спереди или точно над опорой. Махом левой и толчком правой выйти в стойку на руках и соединить ноги вместе, сохраняя равновесие, максимально выпрямиться. В стойке на руках напряжением мышц туловища удержать жесткое прямое положение тела, не прогибаясь.

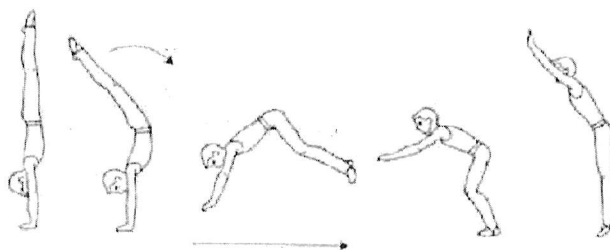


Упражнения:

1. Положение лежа на спине на полу, руки вверх;
2. Удержание напряжением мышц туловища прямой позы тела в стойке руки вверх;
3. В стойке руки вверх вытянуться в плечах с одновременным подниманием на носки;
4. Из основной стойки руки вверх с набивным мячом или с грифом штанги, поднимание и опускание плеч;
5. Стоя на расстоянии 2-х шагов от гимнастической стенки и опираясь руками о рейку, наклоны вперед, не сгибая руки и туловище;
6. Махи ногами назад с опорой руками о гимнастическую стенку;
7. Из основной стойки выпад толчковой ногой и постановка прямых рук на пол с удержанием плеч над опорой;
8. То же, но толчком одной и махом другой сменить положение ног постепенно поднимая таз как можно выше;
9. Из упора лежа на полу (тело прямое), с помощью 2-х партнеров, которые, стоя сбоку, поднимают за бедро и голени, выполнить стойку на руках;
10. Из основной стойки махом одной и толчком другой стойка на руках с оказанием помощи по движению, используя прием проводки;
11. Стойка на руках с опорой ногами о стену;
12. То же, но с опорой одной ногой о стену;
13. Толчком одной и махом другой стойка на руках с поддержкой и фиксацией;
14. Самостоятельное выполнение выхода в стойку на руках без фиксации;
15. Самостоятельное выполнение выхода в стойку на руках с фиксацией.

Курбет

Техника выполнения. Выполняется из стойки на руках. Нужно оттянуться в плечах назад, с выраженным прогибанием тела (растягиваются мышцы передней поверхности тела); затем, быстро напрягая их, округляя спину и сгибаясь в тазобедренных суставах, оттолкнуться руками от опоры. Постановка ног на опору ближе или дальше к рукам зависит от последующего элемента.



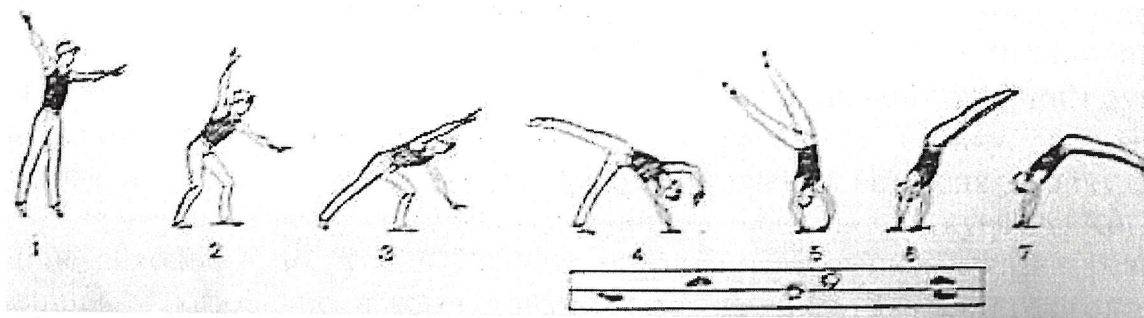
Упражнения:

1. Выполнить курбет из стойки на руках на краю возвышения (подкидной трамплин, мостик или один-два мата) с мощным толчком руками.
2. Затем на дорожке.

Страховка и помощь: стоя сбоку и в момент отведения плеч и прогибания одной рукой под плечо, а другой под грудь помогать выполнить отталкивание, обеспечивая правильную осанку тела (округленное положение спины) во время сгибания в тазобедренных суставах.

Переворот с поворотом «рондат»

Техника выполнения. Рондат служит переходным элементом от разбега к акробатическим прыжкам. Выполняется махом одной и толчком другой ногой с последовательной опорой прямыми руками, поворотом на 180° и фазой полета после толчка руками. Все упражнение выполняется в строго вертикальной плоскости (сагиттальной) с темпового подскока (вальсета) и с разбега. Рондат вправо выполняется после темпового подскока на левой ноге, руки вперед-вверх. Толчковая правая нога ставится по линии разбега, после чего следует энергичное движение маховой левой ногой назад-вверх, при этом плечи не поворачиваются. Начинается наклон туловища вперед, не ощущая сгибания в тазобедренных суставах. Поворот на 90° начинается только перед самой постановкой правой руки на опору за счет стремления поставить ее возможно дальше вперед от правой ноги, пальцами наружу, без фазы полета. В конце взмаха ногой продолжается поворот левым плечом вперед и ставится на пол левая рука пальцами вперед на 10 см (на ширину кисти) вправо (снаружи) от продольной линии опоры правой (опорной) руки как можно позже. Необходимо выполнить выход в стойку, поворот туловищем и соединить ноги при опоре одной рукой. Проходя стойку на руках и завершая весь поворот туловищем, начинается курбет. Когда туловище находится под углом 70° надо оттолкнуться в плечах назад, резко согнувшись в тазобедренных суставах и тут же округляя спину, голову опустить на грудь, затормозив движение ног, активно оттолкнуться руками от опоры и сделать ими мах вверх, быстро поднимая плечи, приземлиться точно на среднюю линию разбега на носки напряженных ног, спиной к направлению движения, с выпрямленным телом. После отталкивания руками обязательно должна быть фаза полета.



Упражнения:

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой;
2. Быстрый переворот в сторону с округлой спиной и пробежкой по

ходу движения;

3. Быстрый переворот в сторону с опорой на одну руку и пробежкой по ходу движения;

4. Поворот на 180° в стойке на руках с поддержкой за ноги;

5. Постановка ног и рук по прямой продольной линии;

6. Из стойки на руках на возвышении из 2—3 гимнастических матов курбет с быстрым разгибанием туловища, с помощью;

7. Курбет на ровном месте через веревочку, протянутую на высоте 60 см;

8. С темпового подскока (вальсета) переворот в сторону с поворотом в положении стоя согнувшись, со страховкой;

9. Проводка по рондату — делается переворот в сторону с места (с поддержкой) с остановкой в стойке на руках, соединением ног одновременно с поворотом на 90° , приземлением на ноги и разгибанием туловища;

10. Рондат на гимнастической скамейке;

11. Рондат в целом с места. То же с прыжком вверх. То же с темпового подскока (вальсета), с помощью;

12. Рондат с 2—3 шагов разбега через веревочку, протянутую на уровне пояса гимнаста со страховкой;

13. Рондат с 3-х шагов разбега с поддержкой под спину;

14. Рондат на дорожке с разбега самостоятельно.

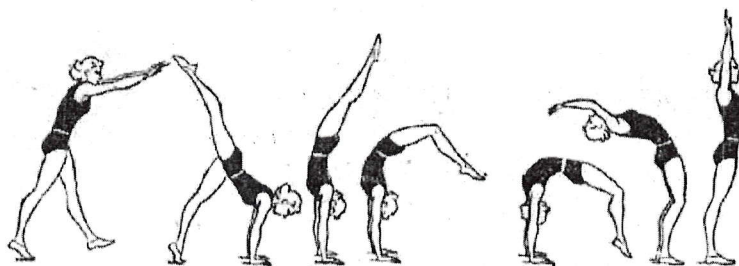
Перекидка на две ноги вперёд (назад)

Перекидки — это вращательные движения тела вперед или назад с переворачиванием через стойку на руках и мост.

Техника выполнения. Выполняя перекидку вперед, при толчке в стойку на руках плечи подаются вперед за вертикаль опоры руками, а по мере выхода в стойку возвращают их к вертикали опоры. После прохождения стойки на

руках опускать ноги поближе к месту опоры руками, для чего плечи подаются возможно больше назад. Далее делается толчок руками. Вслед за толчком

руками начинается волнообразное движение коленями, бедрами и животом вперед, а затем следует выпрямление.



Упражнения:

1. Движения вперед и назад в положении моста.

2. Стойка на руках.

3. Опускание в мост - вставание.

Страховка и помощь: стоя сбоку одной рукой под спину, а другой под колени помогать выполнить отталкивание.

3.6. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированность и трудолюбие. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на всё это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждения. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время тренировочных занятий, на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребёнка нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьёзное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к допингу, неспортивному поведению, взаимоотношению акробатов, тренеров, судей и зрителей. Перед

соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на максимальное проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы со спортсменами. Наблюдая за особенностями поведения во время соревнований, тренер может сделать вывод о сформированности у спортсмена необходимых психологических качеств и свойств личности.

В работе с обучающимися важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста. К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель, работающий с обучающимися, должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, не подрывать авторитета другого тренера, должен любить детей и свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра - больше, чем сегодня.

Тренер-преподаватель спортивной школы должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями, и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

3.7. Психологическая подготовка

Занятия спортом, в том числе спортивной акробатикой, формируют личность человека, его эмоциональную сферу, помогают воспитывать волевые качества, часто давая эффект трудно достижимый другими способами.

Спортивная акробатика – технико-эстетический вид спорта, специфика которой заключается в управлении движениями собственного тела. Как и другие, сродные виды спорта, основана на непрерывном обновлении соревновательной программы спортсменов и предполагает постоянную трудоемкую тренировочную работу с высокой степенью мотивации. Без ярко выраженного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели, творческого взаимодействия с тренером успех в тренировках и на соревнованиях трудно достижим.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающихся таких психологических

функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка с группам спортивно-оздоровительного этапа подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический контроль. Тестирование. Нормативы.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Основными методами педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе являются педагогические наблюдения.

Текущий контроль. Текущий контроль - оценка качества усвоения содержания программы избранного вида спорта, выполнения заданий обучающимися в процессе тренировочного занятия.

В процессе всего образовательного периода отслеживаются и анализируются все личные учебно-тренировочные достижения обучающихся.

Формы текущего контроля:

- уровень посещаемости тренировочных занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней;

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания тренировочных занятий обучающихся.

Промежуточный контроль обучающихся осуществляется не реже, чем один раз в год в соответствии с учебным планом и в порядке установленном учреждением в форме тестирования (сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, техническому мастерству) при переводе обучающихся на следующий этап подготовки.

Нормативы контрольно-переводных нормативов и форма протокола сдачи контрольно-переводных нормативов по видам спорта разрабатываются на основании типовых образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта и утверждаются приказом Учреждения.

Контрольные нормативы проводятся в конце каждого учебного года (спортивного сезона) (апрель-май). Аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов и получил «зачет» по техническому мастерству (при наличии таких требований в образовательной программе по виду спорта).

Промежуточная аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребёнку. При аттестации учитывается динамика развития ребёнка в период обучения по образовательной программе в зависимости от того или иного вида аттестации.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся являются основанием для перевода обучающихся на следующий уровень сложности реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Перевод обучающихся в группы начальной подготовки первого года обучения обуславливаются выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовкам, уровнем спортивных результатов.

Таблица №4

Нормативы для обучающихся на спортивно- оздоровительном этапе для зачисления на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение -вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			2	1
2.2	Исходное положение -лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	8
2.3	Исходное положение -вис на	с	не менее	

	гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения		5	3
2.4	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее	
			5	
2.5	Исходное положение -лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			5	-
2.6	Исходное положение -лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			-	13

Инструкция по выполнению нормативов при проведении тестирования

Бег 30 м. выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью станка для отжимания (50 мм в высоту), возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств ног, проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги параллельно). Не переступая её, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к

стартовой линии. Из трёх попыток засчитывается лучший результат в сантиметрах.

5. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К иным условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы относятся трудоемкость дополнительной общеразвивающей программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитывается на 36 недель в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать двух часов.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. -М.: ФиС,2004.
2. Ашмарин Б.А., Теория и методика физического воспитания М. «Просвещение» 1979
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. -М.: ФиС,1983.
4. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. -М.: ФиС,1974.
5. Болобан В.Н. Юный акробат. - Киев: Здоров'я, 1982. - 160 с.
6. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров'я, 1986.- 128 с.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
8. Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с.
9. Гимнастика: учебник для вузов /под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
10. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. -М., 1981.

11. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа №1 Шебекинского городского округа Белгородской области», г. Шебекино, 2023.
12. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1981.
13. Железняк Ю.Д., Петров П., Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, М.: Издательский центр «Академия» 2002г
14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
15. Коркин В.П. Спортивная акробатика. - М.: 1981.
16. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. - М., 1989.
17. Курьсь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Т. 1,2,- Ставрополь, 1994. - 405 с.
18. Международные правила по спортивной акробатике для возрастной группы 11-16 лет AGE 2013-2016г.
19. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
20. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
21. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 7. - С. 38-39.
22. Свод правил по спортивной акробатике 2013-2016г.
23. Таблицы трудностей по спортивной акробатике 2013-2016г.
24. Царик А.В., Справочник работника ФК и С, 3-е издание доп. и испр.-М.: Советский спорт, 2005г
25. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» №1, М.: 2008г