

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«29» *августа* 2017 г.
Протокол № 1



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная акробатика»
Возраст учащихся: 6-16 лет
срок реализации: 6 лет

Авторы-составители:
Гостищев Константин Викторович,
Незговорова Ольга Владимировна,
педагоги дополнительного образования

Калининград 2017 г.

I. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной акробатике составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Спортивная акробатика - одно из основных средств физической культуры. Занятия способствуют наиболее успешному решению задач физического развития учащихся и совершенствованию его двигательных способностей, формированию у учащихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью. Разнообразие видов спортивной акробатики - женские, мужские, смешанные пары, тройки, четверки, а также разделение спортсменов на «нижних» и «верхних» позволяет заниматься этим видом спорта детям с различными физическими данными.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа направлена на укрепление здоровья учащихся средствами физической культуры, участие в спортивных мероприятиях различного уровня, выполнения разрядных нормативов. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков учащихся.

Новизна программы. Новизна программы состоит в том, что большое внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии, хореографии.

Актуальность программы данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

Занятия спортивной акробатикой развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, взаимовыручку, ответственность,

умение работать в команде (коммуникативную, социальную и нравственную компетенции учащихся). Акцент в программе делается на усложнение учебного материала, изучение сложных элементов, разработка индивидуальных соревновательных программ.

Педагогическая целесообразность. Предлагаемая программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоничному и всестороннему развитию учащихся, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии. Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей учащихся, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей.

Отличительные особенности программы. Разработана авторская методика последовательности изучения акробатических элементов – разработаны комплексы подводящих упражнений, к основным элементам акробатики. Комплексы разработаны на основе многолетнего опыта работы с учащимися разных возрастов и отобраны по их доступности и эффективности усвоения; разработаны критерии оценки результативности по каждому году обучения, которые должны освоить учащиеся.

Цель: раскрытие спортивного и творческого потенциала учащихся, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение спортивной акробатике.

Задачи.

Обучающие:

- Обучить упражнениям на растяжку и гибкость; элементам на гибкость, статику, ловкость и акробатическим прыжкам;
- Изучить усложненные балансовые элементы акробатики; вольтажные элементы акробатики, связки;
- Обучать правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений.
- Обучать основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков.

Развивающие:

- Развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть); эстетические качества (музыкальность, выразительность).
- Развивать творческие способности детей, содействовать развитию духовному, нравственному, физическому совершенствованию.

- Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям акробатикой, к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- Воспитывать физические, морально-этические и волевые качества; профилактика вредных привычек.
- Воспитывать умение общаться в коллективе, организованность, трудолюбие.
- Воспитывать творческую инициативную личность.

Возраст учащихся: Программа разработана для детей 6 – 16 лет

Принцип набора: в группы набираются учащиеся, годные по состоянию здоровья, прошедшие программу начальной акробатики или других смежных видов деятельности, имеющие необходимый уровень технической и физической подготовки.

Состав групп постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход учащихся из одной группы в другую.

Срок реализации программы: 6 лет

Форма и режим занятий: Занятия проходят в групповой форме. Оптимальное количество учащихся в группе 10 -12 человек, что связано с необходимостью страховки (поддержки) детей для обеспечения безопасности на занятиях. Занятия построены с учетом здоровьесберегающих технологий.

Режим занятий:

Занятия проходят в групповой форме:

1 года обучения – 144 часа, 4 часа в неделю - 2 раза в неделю по 2 часа;

2 года обучения – 216 часов, 6 часов в неделю - 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа;

3-6 года обучения – 324 часа, 9 часов в неделю - 3 раза в неделю по 3 часа

Общее количество часов – 1 года обучения – 180 час.

Ожидаемый результат:

К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:

- правила личной безопасности в экстренных ситуациях;
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;
- технику выполнения акробатических элементов 2 юношеского разряда;

- основы соединения танцевальных композиций различных жанров с акробатическими элементами

Должны уметь:

- соединять отдельные акробатические элементы в связки;
- соединять формы классического танца с акробатическими элементами
- выполнять акробатические элементы 2 юношеского разряда в композиции;
- выполнить норматив 2 юношеского разряда

К концу второго года обучения учащиеся должны знать:

- правила личной безопасности в экстренных ситуациях
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений
- правила соревнований по спортивной акробатике;
- специальные требования к составлению композиций в своем виде акробатики;
- технику выполнения акробатических элементов 1 юношеского разряда;
- основы соединения танцевальных композиций различных жанров с акробатическими элементами.

Должны уметь:

- соединять отдельные акробатические элементы в связки;
- соединять танцевальные композиции различных жанров с акробатическими элементами;
- выполнять акробатические элементы 1 юношеского разряда в композиции;
- выступить на соревнованиях различного уровня;

К концу третьего года обучения должны знать:

- правила личной безопасности в экстренных ситуациях;
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;
- технику выполнения акробатических элементов 3 взрослого разряда;
- основы соединения танцевальных композиций различных жанров с акробатическими элементами

Должны уметь:

- соединять отдельные акробатические элементы в связки;

- соединять танцевальные композиции различных жанров с акробатическими элементами;
- выполнять акробатические элементы 3 взрослого разряда в композиции;
- выполнить норматив 3 взрослого разряда

К концу четвертого года обучения воспитанники должны знать:

- правила личной безопасности в экстренных ситуациях;
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;
- правила соревнований по спортивной акробатике;
- правила судейства соревнований;
- технику выполнения акробатических элементов 2 взрослого разряда;
- основы соединения танцевальных композиций различных жанров с акробатическими элементами.

Должны уметь:

- соединять отдельные акробатические элементы в связки;
- соединять танцевальные композиции различных жанров с акробатическими элементами;
- выполнять акробатические элементы 2 взрослого разряда в композиции;
- выступать на соревнованиях различного уровня;
- выполнить норматив 2 взрослого разряда

К концу пятого года обучения воспитанники должны знать:

- правила личной безопасности в экстренных ситуациях
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений
- правила соревнований по спортивной акробатике;
- специальные требования к составлению композиций в своем виде акробатики;
- технику выполнения акробатических элементов 1 взрослого разряда;
- основы соединения танцевальных композиций различных жанров с акробатическими элементами.

Должны уметь:

- соединять отдельные акробатические элементы в связки;
- соединять танцевальные композиции различных жанров с акробатическими элементами;
- выполнять акробатические элементы 1 взрослого разряда в композиции;
- выступать на соревнованиях различного уровня;

К концу шестого года обучения воспитанники должны знать:

- правила личной безопасности в экстренных ситуациях
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений
- правила соревнований по спортивной акробатике;
- специальные требования к составлению композиций в своем виде акробатики;
- технику выполнения акробатических элементов 1 взрослого разряда;
- основы соединения танцевальных композиций различных жанров с акробатическими элементами.

Должны уметь:

- соединять отдельные акробатические элементы в связки;
- соединять танцевальные композиции различных жанров с акробатическими элементами;
- выполнять акробатические элементы 1 взрослого разряда в композиции;
- выступать на соревнованиях различного уровня;
- выполнить норматив 1 взрослого разряда

Механизм оценивания образовательных результатов.

Учащиеся, освоившие данную программу, принимают участие в соревнованиях, концертных и показательных выступлениях различного уровня.

Критерии оценки каждого задания по баллам:

8-10 баллов – высокий уровень,

4-7 балла – средний уровень,

1-3 балла – низкий уровень.

Общая сумма баллов за каждое выполненное задание выявляет общий уровень подготовки учащихся.

Критерии оценки общего уровня подготовки учащихся (общее количество баллов за выполнение всех зачетных заданий): достаточный уровень (до 19 баллов); средний уровень (20-49 баллов); высокий уровень (50-60 баллов).

Формы подведения итогов реализации программы:

- коллективные и индивидуальные показательные выступления учащихся;
- тестирование
- анкетирование

- соревнования
- проекты
- диагностика:

а) диагностика уровня обученности (педагогическое наблюдение; методы экспертной оценки педагога)

б) диагностика уровня воспитанности;

в) диагностика социализированности личности учащихся (методика профессора Рожкова М.И.);

д) диагностика одаренности (метод идентификации одаренности, разработанный Д.Б. Богоявленской "Креативное поле");

е) диагностика степени удовлетворенности педагогов, учащихся и родителей образовательным процессом (методика А.А. Андреева «Изучение удовлетворенности учащихся внешкольной жизнью»; методики Е.Н. Степанова «Изучение удовлетворенности родителей жизнедеятельностью в образовательном учреждении» и «Изучение удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении»).

Способы проверки результатов.

Основными способами проверки результатов усвоения программного материала являются зачеты (тестирование) по изученным упражнениям, выполнение разрядных нормативов, открытые занятия, собеседования по материалам пройденных тем, выполнение разрядных нормативов, результативность соревновательной деятельности.

Формами подведения итогов реализации программы являются участие в соревнованиях, тестированиях.

Условия реализации программы.

Для реализации общеразвивающей программы по спортивной акробатике необходимы следующие условия:

- спортивный зал, оснащенный согласно СанПиН ковровым покрытием, матами и соответствующим оборудованием, раздевалками,
- методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (планы, конспекты, сценарии, учебники);
- спортивное оборудование и инвентарь:

- Гимнастические маты - 20 шт.
- Гимнастическая стенка - 4 шт.
- Гимнастические скамейки - 2 шт
- Скакалки - 15 шт.

- Страховочный ремень - 2 шт.
- Батут - 1 шт.
- Стоялки- 10 шт.

ТСО

- Магнитофон

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	Раздел. Модуль.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	1-ый период			
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Теоретическая подготовка			
2.1	Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов.	2	1	3
2.2	Гигиена питания. Влияние физ. упражнений на организм учащихся	3		3
2.3	О и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь.	2	1	3
3	Практическая подготовка			
3.1	Специальная физическая подготовка		15	15
3.2	Общая физическая подготовка		34	34
4	Практическая подготовка			
4.1	Балансовые элементы		25	25
4.2	Вольтижные элементы		25	25
4.3	Индивидуальные элементы 1 категории		16	16
4.4	Индивидуальные элементы 2 категории		16	16
4.5	Промежуточная аттестация.	-	2	2
	Итого за учебный год (аудиторные занятия)			144
	2-ой период			
5	Летний период (внеаудиторные занятия)			36
	Итого за календарный год			180

2 год обучения

№ п/п	Раздел. Модуль.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	1-ый период			
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Теоретическая подготовка			
2.1	Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов.	2	1	3
2.2	Гигиена питания. Влияние физ. упражнений на организм учащихся	3		3
2.3	О и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь.	2	1	3
3	Практическая подготовка			
3.1	Специальная физическая подготовка		27	27
3.2	Общая физическая подготовка		46	46
4	Практическая подготовка			
4.1	Балансовые элементы		40	40
4.2	Вольтижные элементы		40	40
4.3	Индивидуальные элементы 1 категории		25	25
4.4	Индивидуальные элементы 2 категории		25	25
4.5	Промежуточная аттестация.	-	2	2
	Итого за учебный год (аудиторные занятия)			216
	2-ой период			
5	Летний период (внеаудиторные занятия)			36
	Итого за календарный год			252

3 год обучения

№ п/п	Раздел. Модуль.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	1-ый период			
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Теоретическая подготовка			
2.1	Техника безопасности на занятиях.	2	1	3
2.2	ФКиС в РФ, обзор развития акробатики в РФ	1		1
2.3	Личная гигиена, закаливание, режим питания	3		3
2.4	О и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь.	2	1	3
2.5	Терминология. Правила соревнований.	3		3
3	Практическая подготовка			
3.1	Общая физическая подготовка		44	44
3.2	Специальная физическая подготовка		43	43
3.3	Балансовые элементы		45	45
3.4	Вольтижные элементы		45	45
3.5	Индивидуальные элементы 1 категории		30	30
3.6	Индивидуальные элементы 2 категории		39	39
3.7	Хореографическая подготовка		35	35
4	Промежуточная аттестация.		4	4
4.1.	Участие в соревнованиях		24	24
4.2	Тестирование по ОиСФП	Не менее 2х раз в год		
	Итого за учебный год (аудиторные занятия)	18	306	324
	2-ой период			
5	Летний период (внеаудиторные занятия)			36
	Итого за календарный год			360

4 год обучения

№ п/п	Раздел. Модуль.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	1-ый период			
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Теоретическая подготовка			
2.1	Техника безопасности на занятиях.	2	1	3
2.2	ФКиС в РФ, обзор развития акробатики в РФ	1		1
2.3	Личная гигиена, закаливание, режим питания	3		3
2.4	О и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь.	2	1	3
2.5	Терминология. Правила соревнований.	3		3
3	Практическая подготовка			
3.1	Общая физическая подготовка		44	44
3.2	Специальная физическая подготовка		43	43
3.3	Балансовые элементы		45	45
3.4	Вольтижные элементы		45	45
3.5	Индивидуальные элементы 1 категории		30	30
3.6	Индивидуальные элементы 2 категории		39	39
3.7	Хореографическая подготовка		35	35
4	Промежуточная аттестация.		4	4
4.1.	Участие в соревнованиях		24	24
4.2	Тестирование по ОиСФП	Не менее 2х раз в год		
	Итого за учебный год (аудиторные занятия)	18	306	324
	2-ой период			
5	Летний период (внеаудиторные занятия)			36
	Итого за календарный год			360

5 год обучения

№ п/п	Раздел. Модуль.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	1-ый период			
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Теоретическая подготовка			
2.1	Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов.	2	1	3
2.2	ФКиС в РФ, обзор развития акробатики в РФ	1		1
2.3	Гигиена питания. Влияние физ. упражнений на организм учащихся.	3		3
2.4	О и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь.	2	1	3
2.5	Терминология. Правила соревнований.	3		3
3	Практическая подготовка			
3.1	Общая физическая подготовка		32	32
3.2	Специальная физическая подготовка		42	42
3.3	Балансовые элементы		48	48
3.4	Вольтижные элементы		48	48
3.5	Индивидуальные элементы 1 категории		25	25
3.6	Индивидуальные элементы 2 категории		30	30
3.7	Хореографическая подготовка		35	35
4	Промежуточная аттестация.		4	4
4.1	Участие в соревнованиях		45	45
4.2	Тестирование по ОиСФП	Не менее 2х раз в год		
	Итого за учебный год (аудиторные занятия)	18	306	324
	2-ой период			
5	Летний период (внеаудиторные занятия)			36
	Итого за календарный год			360

6 год обучения

№ п/п	Раздел. Модуль.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	1-ый период			
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Теоретическая подготовка			
2.1	Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов.	2	1	3
2.2	ФКиС в РФ, обзор развития акробатики в РФ	1		1
2.3	Гигиена питания. Влияние физ. упражнений на организм учащихся.	3		3
2.4	О и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь.	2	1	3
2.5	Терминология. Правила соревнований.	3		3
3	Практическая подготовка		32	32
3.1	Общая физическая подготовка		42	42
3.2	Специальная физическая подготовка		48	48
3.3	Балансовые элементы		48	48
3.4	Вольтижные элементы		25	25
3.5	Индивидуальные элементы 1 категории		30	30
3.6	Индивидуальные элементы 2 категории		35	35
3.7	Хореографическая подготовка		4	4
4	Итоговая аттестация.		45	45
4.1	Участие в соревнованиях		32	32
4.2	Тестирование по ОиСФП	Не менее 2х раз в год		
	Итого за учебный год (аудиторные занятия)	18	306	324
	2-ой период			
	Итого за календарный год			324

СОДЕРЖАНИЕ

1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Обзор развития спортивной акробатики в России.

Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Техника безопасности на занятиях.

Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Приемы страховки, само страховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений.

2.2. Личная гигиена, закаливание, режим питания. Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой.

Суть закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой. Гигиена режим питания (значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований).

3. Практическая подготовка.

3.1. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Ознакомление с влиянием ОФП на улучшение здоровья спортсмена, повышение работоспособности спортсмена, улучшение восприятия тренировочных нагрузок, достижение более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Важная роль в ОФП принадлежит упражнениям, тотальным по своему воздействию (например, продолжительный бег), заставляющим активно работать все органы и системы. Необходимы упражнения и более ограниченного влияния. С их помощью развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем, в конечном счете, достигается суммарный эффект ОФП. Особенно важно через ОФП укрепить «слабые места» в организме, повысить функциональные возможности «отстающих» органов и систем. Программа ОФП включает в себя основные группы упражнений.

Основная задача	Средства	Упражнения
Увеличение мышечной массы	Упражнения с гантелями, отягощениями	Приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются до значительного мышечного напряжения
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднятие ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются «до отказа»
	Прыжковые упражнения	С ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах, выпрыгивания. Выполняются «до отказа»
Развитие способности проявлять силу в различных движениях	Упражнения с гантелями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются однократно, в 2-3 подхода.
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднятие ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются за определенный промежуток времени.
	Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью	Дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть на возвышение, перепрыгнуть через препятствие т.т.д.
Повышение общей быстроты движений	Общеразвивающие подготовительные упражнения	Выполняются с возможно большей быстротой.
	Бег	На 20-30 метров с ходу, челночный бег, бег с преодолением препятствий.

		Выполняется повторно.
	Спортивные и подвижные игры	Волейбол, футбол, догонялки и т.п.
Развитие общей выносливости	бег	Длительный бег равномерном темпе с постепенным увеличением времени.
	Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки и др.)	Непрерывное выполнение комплекса упражнений.
Развитие общей гибкости	Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях	Наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.
Улучшение координации движений и развитие ловкости	Акробатические упражнения	Кувырки, перекаты, перевороты, сальто и т.п.
	Упражнения на гимнастических снарядах	Опорные прыжки, подъемы, перевороты на перекладине и т.д.

3.2. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Объяснение значения специальной физической подготовки для освоения техники исполнения акробатических элементов. Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта.

Практическая часть. В комплексе по специальной физической подготовке используются упражнения для тех групп мышц, которые задействованы при исполнении акробатических элементов.

<i>Упражнения, развивающие силу</i>	Верхние: углы, стойки, упоры, спичаги, переходы
	Нижние: приседания, удержания, жимы, переходы с верхним
	Поднимание ног на шв. стенке до рейки, с удерж., из угла
	Отжимание в стойке
<i>Упражнения, развивающие гибкость</i>	складки ноги вместе и врозь
	Складки на шв. стенке
	Шпагат правый, левый, поперечный
	Узкий мост, мост с захватом
	Стойка на груди

	затяжка
<i>Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества</i>	Силовые упражнения, выполненные в быстром темпе, за определенный промежуток времени, подходами
<i>Упражнения, развивающие быстроту</i>	Прыжки в группировке, из приседа
	Хореографические прыжки
	Курбетты, «обезьянки», «крокодилы»
	Акробатические прыжки
<i>Упражнения, развивающие выносливость</i>	Специальные индивидуальные упражнения, выполняемые в большом объеме
	Парно-групповые элементы, выполняемые блоками
	Композиции, выполняемые несколько раз с небольшими интервалами отдыха

3.3. Балансовые элементы

Теоретическая часть. Знакомство с балансовыми элементами 2го юношеского разряда.

Практическая часть. Изучение балансовых элементов 2го юношеского разряда.

Составление индивидуальной программы выступлений учащихся.

Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

3.4. Вольтижные элементы

Теоретическая часть. Знакомство с вольтижными элементами 2го юношеского разряда.

Практическая часть. Изучение вольтижных элементов 2го юношеского разряда.

Составление индивидуальной программы выступлений учащихся.

Создание базы для изучения более сложных вольтижных элементов.

3.5. Индивидуальные элементы 1 категории

Теоретическая часть. Знакомство с индивидуальными элементами 1й категории.

Группы индивидуальных элементов 1й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 1й категории.

Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов.

Постановка элементов 1й категории в балансовую композицию.

Группы индивидуальных элементов 1 категории

Статические элементы	Элементы гибкости	Элементы в позу
стойки, равновесия, упоры, повороты в стойке, элементы в статическое удержание	мосты, шпагаты, перевороты, колеса, соединение 2х элементов на гибкость в один	прыжковые элементы в упоры, шпагаты, на колено, в выпад

3.6. Индивидуальные элементы 2 категории

Теоретическая часть. Знакомство с индивидуальными элементами 2й категории. Группы индивидуальных элементов 2й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 2й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 2й категории в вольтижную композицию.

Элементы 2й категории

Перевороты	фляки	сальто
Темповые перевороты на две и одну ногу, рондат, перевороты с поворотом	Фляк вперед, назад, с поворотом.	Вперед, назад, арабское, в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 1й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов.

3.7. Хореографическая подготовка

Теоретическая часть. Знакомство с различными танцевальными направлениями в хореографии. Работа над артистичностью и образностью.

Практическая часть. Закрепление совершенствование ранее изученного материала. Экзерсис у опоры. Хореография на середине зала (равновесия, повороты, махи и т. д.). Обучение элементам классической хореографии. Обучение современным танцевальным движениям различных стилей и направлений. Хореографические прыжки. Все композиции должны выполняться в соответствии с основными характеристиками музыки (метр, размер, темп, ритм и динамические оттенки музыки – громко, тихо). – Прыжок – это рывок, порыв; - Пируэт – стремление взлететь, лететь; - равновесие – демонстрация устойчивости положения, несгибаемости (либо в драматических, либо в лирических, чувственных отношениях); - элементы гибкости – возможность человека управлять ситуацией в экстремальных позициях; управлять телом в его необычных положениях, при этом сохранять легкость движения. Должно быть создано впечатление единого восприятия : элементов – акробатики – музыки.

4. Промежуточная аттестация.

Тестирования, соревнования.

4.1. Участие в соревнованиях.

4.2. Тестирование по ОиСФП.

5. Летний период (внеаудиторные занятия)

Работа в летнем спортивно-оздоровительном лагере; участие в учебно-тренировочных сборах.

2 год обучения

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Обзор развития спортивной акробатики в России.

Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием

и спортивным инвентарем в зале.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Техника безопасности на занятиях.

Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Приемы страховки, само страховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений.

2.2. Личная гигиена, закаливание, режим питания. Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой.

Суть закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой. Гигиена, режим питания (значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований).

2.3. ОФП и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь. Роль и значение ОФП и СФП акробата в повышении его спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила пользования, контроль за инвентарем и оборудованием.

3. Практическая подготовка.

3.1. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Ознакомление с влиянием ОФП на улучшение здоровья спортсмена, повышение работоспособности спортсмена, улучшение восприятия тренировочных нагрузок, достижение более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Важная роль в ОФП принадлежит упражнениям, тотальным по своему воздействию (например, продолжительный бег), заставляющим активно работать все органы и системы. Необходимы упражнения и более ограниченного влияния. С их помощью развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем, в конечном счете, достигается суммарный эффект ОФП. Особенно важно через ОФП укрепить «слабые места» в организме, повысить функциональные возможности «отстающих» органов и систем. Программа ОФП включает в себя основные группы упражнений.

Основная задача	Средства	Упражнения
Увеличение мышечной массы	Упражнения со штангой, гириями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны,

		повороты и т.д. Выполняются до значительного мышечного напряжения
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются «до отказа»
	Прыжковые упражнения	С ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах, выпрыгивания. Выполняются «до отказа»
Развитие способности проявлять силу в различных движениях	Упражнения со штангой, гирями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются однократно, в 2-3 подхода.
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются за определенный промежуток времени.
	Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью	Дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть на возвышение, перепрыгнуть через препятствие т.т.д.
Повышение общей быстроты движений	Общеразвивающие подготовительные упражнения	Выполняются с возможно большей быстротой.
	Бег	На 20-30 метров с ходу, челночный бег, бег с преодолением препятствий. Выполняется повторно.
	Спортивные и	Волейбол, футбол,

		подвижные игры	догонялки и т.п.
Развитие выносливости	общей	бег	Длительный бег равномерном темпе с постепенным увеличением времени.
		Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки и др.)	Непрерывное выполнение комплекса упражнений.
Развитие гибкости	общей	Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях	Наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.
Улучшение координации движений и развитие ловкости		Акробатические упражнения	Кувырки, перекаты, перевороты, сальто и т.п.
		Упражнения на гимнастических снарядах	Опорные прыжки, подъемы, перевороты на перекладине и т.д.

3.2. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Объяснение значения специальной физической подготовки для освоения техники исполнения акробатических элементов. Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта.

Практическая часть. В комплексе по специальной физической подготовке используются упражнения для тех групп мышц, которые задействованы при исполнении акробатических элементов.

<i>Упражнения, развивающие силу</i>	Верхние: углы, стойки, упоры, спичаги, переходы
	Нижние: приседания, удержания, жимы, переходы с верхним
	Поднимание ног на шв. стенке до рейки, с удерж., из угла
	Отжимание в стойке
<i>Упражнения, развивающие гибкость</i>	складки ноги вместе и врозь
	Складки на шв. стенке
	Шпагат правый, левый, поперечный
	Узкий мост, мост с захватом
	Стойка на груди
	затяжка

<i>Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества</i>	Силовые упражнения, выполненные в быстром темпе, за определенный промежуток времени, подходами
<i>Упражнения, развивающие быстроту</i>	Прыжки в группировке, из приседа
	Хореографические прыжки
	Курбетты, «обезьянки», «крокодилы»
<i>Упражнения, развивающие выносливость</i>	Акробатические прыжки
	Специальные индивидуальные упражнения, выполняемые в большом объеме
	Парно-групповые элементы, выполняемые блоками
	Композиции, выполняемые несколько раз с небольшими интервалами отдыха

3.3. Балансовые элементы

Теоретическая часть. Знакомство с балансовыми элементами 1го юношеского разряда.

Практическая часть. Изучение балансовых элементов 1го юношеского разряда.

Составление индивидуальной программы выступлений учащихся.

Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

3.4. Вольтижные элементы

Теоретическая часть. Знакомство с вольтижными элементами 1го юношеского разряда.

Практическая часть. Изучение вольтижных элементов 1го юношеского разряда.

Составление индивидуальной программы выступлений учащихся.

Создание базы для изучения более сложных вольтижных элементов.

3.5. Индивидуальные элементы 1 категории

Теоретическая часть. Знакомство с индивидуальными элементами 1й категории.

Группы индивидуальных элементов 1й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 1й категории.

Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов.

Постановка элементов 1й категории в балансовую композицию.

Группы индивидуальных элементов 1 категории

Статические элементы	Элементы гибкости	Элементы в позу
стойки, равновесия, упоры, повороты в стойке, элементы в статическое удержание	мосты, шпагаты, перевороты, колеса, соединение 2х элементов на гибкость в один	прыжковые элементы в упоры, шпагаты, на колено, в выпад

3.6. Индивидуальные элементы 2 категории

Теоретическая часть. Знакомство с индивидуальными элементами 2й категории.

Группы индивидуальных элементов 2й категории. Отличие 1й и 2й категорий.
Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 2й категории.
 Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов.
 Постановка элементов 2й категории в вольтижную композицию.

Элементы 2й категории

Перевороты	фляки	сальто
Темповые перевороты на две и одну ногу, рондат, перевороты с поворотом	Фляк вперед, назад, с поворотом.	Вперед, назад, арабское, в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 1й категории.
 Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов.

3.7. Хореографическая подготовка

Теоретическая часть. Знакомство с различными танцевальными направлениями в хореографии. Работа над артистичностью и образностью.

Практическая часть. Закрепление совершенствование ранее изученного материала. Экзерсис у опоры. Хореография на середине зала (равновесия, повороты, махи и т. д.). Обучение элементам классической хореографии. Обучение современным танцевальным движениям различных стилей и направлений. Хореографические прыжки. Все композиции должны выполняться в соответствии с основными характеристиками музыки (метр, размер, темп, ритм и динамические оттенки музыки – громко, тихо). – Прыжок – это рывок, порыв; - Пируэт – стремление взлететь, лететь; - равновесие – демонстрация устойчивости положения, негибкости (либо в драматических, либо в лирических, чувственных отношениях); - элементы гибкости – возможность человека управлять ситуацией в экстремальных позициях; управлять телом в его необычных положениях, при этом сохранять легкость движения. Должно быть создано впечатление единого восприятия : элементов – акробатики – музыки.

4. Промежуточная аттестация.

Тестирования, соревнования.

- 4.1. Участие в соревнованиях.
- 4.2. Тестирование по ОиСФП.

5. Летний период (внеаудиторные занятия)

Работа в летнем спортивно-оздоровительном лагере; участие в учебно-тренировочных сборах.

3 год обучения

1.Вводное занятие.

Теоретическая часть. Обзор развития спортивной акробатики в России.
 Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Техника безопасности на занятиях.

Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Приемы страховки, самостраховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений.

2.2. ФКСиС в РФ, обзор развития и состояния акробатики в России.

Акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение. Краткий обзор развития и состояния акробатики в городе, округе, регионе, России. Значение и место акробатики в российской системе физического воспитания. Краткие сведения из истории развития акробатики в городе, округе, регионе, России.

2.3. Личная гигиена, закаливание, режим питания. Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой.

Суть закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой. Гигиена, режим питания (значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований).

2.4. ОФП и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь. Роль и значение ОФП и СФП акробата в повышении его спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила пользования, контроль за инвентарем и оборудованием.

2.5. Терминология акробатических упражнений. Правила соревнований по акробатике. Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений и движений тела, ног. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические элементы и соединения (упражнения).

Значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников. Спортивная форма акробатов. Виды соревнований. Судейские бригады по видам акробатики, их численный состав. Капитан команды, его права и обязанности.

3. Практическая подготовка.

3.1. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Ознакомление с влиянием ОФП на улучшение здоровья спортсмена, повышение работоспособности спортсмена, улучшение восприятия тренировочных нагрузок, достижение более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Важная роль в ОФП принадлежит упражнениям, тотальным по своему воздействию (например, продолжительный бег), заставляющим активно работать все органы и системы. Необходимы упражнения

и более ограниченного влияния. С их помощью развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем, в конечном счете, достигается суммарный эффект ОФП. Особенно важно через ОФП укрепить «слабые места» в организме, повысить функциональные возможности «отстающих» органов и систем. Программа ОФП включает в себя основные группы упражнений.

Основная задача	Средства	Упражнения
Увеличение мышечной массы	Упражнения со штангой, гириями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются до значительного мышечного напряжения
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднятие ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются «до отказа»
	Прыжковые упражнения	С ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах, выпрыгивания. Выполняются «до отказа»
Развитие способности проявлять силу в различных движениях	Упражнения со штангой, гириями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются однократно, в 2-3 подхода.
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднятие ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются за определенный промежуток времени.
	Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью	Дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть на возвышение, перепрыгнуть через препятствие т.т.д.
Повышение общей быстроты движений	Общеразвивающие подготовительные упражнения	Выполняются с возможно большей быстротой.
	Бег	На 20-30 метров с ходу,

		челночный бег, бег с преодолением препятствий. Выполняется повторно.
	Спортивные и подвижные игры	Волейбол, футбол, догонялки и т.п.
Развитие выносливости	общей бег	Длительный бег равномерном темпе с постепенным увеличением времени.
	Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки и др.)	Непрерывное выполнение комплекса упражнений.
Развитие гибкости	общей Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях	Наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.
Улучшение координации движений и развитие ловкости	Акробатические упражнения	Кувырки, перекаты, перевороты, сальто и т.п.
	Упражнения на гимнастических снарядах	Опорные прыжки, подъемы, перевороты на перекладине и т.д.

3.2. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Объяснение значения специальной физической подготовки для освоения техники исполнения акробатических элементов. Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта.

Практическая часть. В комплексе по специальной физической подготовке используются упражнения для тех групп мышц, которые задействованы при исполнении акробатических элементов.

<i>Упражнения, развивающие силу</i>	Верхние: углы, стойки, упоры, спичаги, переходы
	Нижние: приседания, удержания, жимы, переходы с верхним
	Поднимание ног на шв. стенке до рейки, с удерж., из угла
	Отжимание в стойке
<i>Упражнения, развивающие гибкость</i>	складки ноги вместе и врозь
	Складки на шв. стенке
	Шпагат правый, левый, поперечный

	Узкий мост, мост с захватом
	Стойка на груди
	затяжка
Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества	Силовые упражнения, выполненные в быстром темпе, за определенный промежуток времени, подходами
Упражнения, развивающие быстроту	Прыжки в группировке, из приседа
	Хореографические прыжки
	Курбетты, «обезьянки», «крокодилы»
	Акробатические прыжки
Упражнения, развивающие выносливость	Специальные индивидуальные упражнения, выполняемые в большом объеме
	Парно-групповые элементы, выполняемые блоками
	Композиции, выполняемые несколько раз с небольшими интервалами отдыха

3.3. Балансовые элементы

Теоретическая часть. Знакомство с балансовыми элементами 3го взрослого разряда.

Практическая часть. Изучение балансовых элементов 3го взрослого разряда. Составление индивидуальной программы выступлений учащихся. Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

3.4. Вольтижные элементы

Теоретическая часть. Знакомство с вольтижными элементами 3го взрослого разряда.

Практическая часть. Изучение вольтижных элементов 3го взрослого разряда. Составление индивидуальной программы выступлений учащихся. Создание базы для изучения более сложных вольтижных элементов.

3.5. Индивидуальные элементы 1 категории

Теоретическая часть. Знакомство с индивидуальными элементами 1й категории. Группы индивидуальных элементов 1й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 1й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 1й категории в балансовую композицию.

Группы индивидуальных элементов 1 категории

Статические элементы	Элементы гибкости	Элементы в позу
стойки, равновесия, упоры, повороты в стойке, элементы в статическое удержание	мосты, шпагаты, перевороты, колеса, соединение 2х элементов на гибкость в один	прыжковые элементы в упоры, шпагаты, на колено, в выпад

3.6.Индивидуальные элементы 2 категории

Теоретическая часть. Знакомство с индивидуальными элементами 2й категории. Группы индивидуальных элементов 2й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 2й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 2й категории в вольтижную композицию.

Элементы 2й категории

Перевороты	фляки	сальто
Темповые перевороты на две и одну ногу, рондат, перевороты с поворотом	Фляк вперед, назад, с поворотом.	Вперед, назад, арабское, в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 1й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов.

3.7. Хореографическая подготовка

Теоретическая часть. Знакомство с различными танцевальными направлениями в хореографии. Работа над артистичностью и образностью.

Практическая часть. Закрепление совершенствование ранее изученного материала. Экзерсиз у опоры. Хореография на середине зала (равновесия, повороты, махи и т. д.). Обучение элементам классической хореографии. Обучение современным танцевальным движениям различных стилей и направлений. Хореографические прыжки. Все композиции должны выполняться в соответствии с основными характеристиками музыки (метр, размер, темп, ритм и динамические оттенки музыки – громко, тихо). – Прыжок – это рывок, порыв; - Пируэт – стремление взлететь, лететь; - равновесие – демонстрация устойчивости положения, негибкости (либо в драматических, либо в лирических, чувственных отношениях); - элементы гибкости – возможность человека управлять ситуацией в экстремальных позициях; управлять телом в его необычных положениях, при этом сохранять легкость движения. Должно быть создано впечатление единого восприятия: элементов – акробатики – музыки.

4. Промежуточная аттестация.

Тестирования, соревнования.

4.1. Участие в соревнованиях.

4.2. Тестирование по ОиСФП.

5. Летний период (внеаудиторные занятия)

Работа в летнем спортивно-оздоровительном лагере; участие в учебно-тренировочных сборах.

4 год обучения

1.Вводное занятие.

Теоретическая часть. Обзор развития спортивной акробатики в России. Правила

техники безопасности. Задачи учебной группы. Правила техники безопасности. Организационные вопросы. Правила санитарии и гигиены.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Техника безопасности на занятиях.

Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Приемы страховки, самостраховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений.

2.2. ФКСиС в РФ, обзор развития и состояния акробатики в России.

Акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение. Краткий обзор развития и состояния акробатики в городе, округе, регионе, России. Значение и место акробатики в российской системе физического воспитания. Краткие сведения из истории развития акробатики в городе, округе, регионе, России.

2.3. Личная гигиена, закаливание, режим питания. Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой.

Суть закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой. Гигиена, режим питания (значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований).

2.4. ОФП и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь. Роль и значение ОФП и СФП акробата в повышении его спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила пользования, контроль за инвентарем и оборудованием.

2.5. Терминология акробатических упражнений. Правила соревнований по акробатике. Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений и движений тела, ног. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические элементы и соединения (упражнения).

Значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников. Спортивная форма акробатов. Виды соревнований. Судейские бригады по видам акробатики, их численный состав. Капитан команды, его права и обязанности.

3. Практическая подготовка.

3.1. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Ознакомление с влиянием ОФП на улучшение здоровья спортсмена, повышение работоспособности спортсмена, улучшение восприятия тренировочных нагрузок, достижение более высокого уровня в развитии

двигательных качеств. Важная роль в ОФП принадлежит упражнениям, тотальным по своему воздействию (например, продолжительный бег), заставляющим активно работать все органы и системы. Необходимы упражнения и более ограниченного влияния. С их помощью развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем, в конечном счете, достигается суммарный эффект ОФП. Особенно важно через ОФП укрепить «слабые места» в организме, повысить функциональные возможности «отстающих» органов и систем. Программа ОФП включает в себя основные группы упражнений.

Основная задача	Средства	Упражнения
Увеличение мышечной массы	Упражнения со штангой, гирями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются до значительного мышечного напряжения
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднятие ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются «до отказа»
	Прыжковые упражнения	С ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах, выпрыгивания. Выполняются «до отказа»
Развитие способности проявлять силу в различных движениях	Упражнения со штангой, гирями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются однократно, в 2-3 подхода.
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднятие ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются за определенный промежуток времени.
	Прыжковые упражнения	Дотянуться до

	с предметной нацеленностью	подвешенного предмета, прыгнуть на возвышение, перепрыгнуть через препятствие т.т.д.
Повышение общей быстроты движений	Общеразвивающие подготовительные упражнения	Выполняются с возможно большей быстротой.
	Бег	На 20-30 метров с ходу, челночный бег, бег с преодолением препятствий. Выполняется повторно.
	Спортивные и подвижные игры	Волейбол, футбол, догонялки и т.п.
Развитие общей выносливости	бег	Длительный бег равномерном темпе с постепенным увеличением времени.
	Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки и др.)	Непрерывное выполнение комплекса упражнений.
Развитие общей гибкости	Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях	Наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.
Улучшение координации движений и развитие ловкости	Акробатические упражнения	Кувырки, перекаты, перевороты, сальто и т.п.
	Упражнения на гимнастических снарядах	Опорные прыжки, подъемы, перевороты на перекладине и т.д.

3.2. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Объяснение значения специальной физической подготовки для освоения техники исполнения акробатических элементов. Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта.

Практическая часть. В комплексе по специальной физической подготовке используются упражнения для тех групп мышц, которые задействованы при исполнении акробатических элементов.

<i>Упражнения, развивающие силу</i>	Верхние: углы, стойки, упоры, спичаги, переходы
	Нижние: приседания, удержания, жимы, переходы с верхним
	Поднимание ног на шв. стенке до рейки, с удерж., из угла
	Отжимание в стойке
<i>Упражнения, развивающие гибкость</i>	складки ноги вместе и врозь
	Складки на шв. стенке
	Шпагат правый, левый, поперечный
	Узкий мост, мост с захватом
	Стойка на груди
	затяжка
<i>Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества</i>	Силовые упражнения, выполненные в быстром темпе, за определенный промежуток времени, подходами
<i>Упражнения, развивающие быстроту</i>	Прыжки в группировке, из приседа
	Хореографические прыжки
	Курбетты, «обезьянки», «крокодилы»
	Акробатические прыжки
<i>Упражнения, развивающие выносливость</i>	Специальные индивидуальные упражнения, выполняемые в большом объеме
	Парно-групповые элементы, выполняемые блоками
	Композиции, выполняемые несколько раз с небольшими интервалами отдыха

3.3. Балансовые элементы

Теоретическая часть. Знакомство с балансовыми элементами 2го взрослого разряда.

Практическая часть. Изучение балансовых элементов 2го взрослого разряда. Составление индивидуальной программы выступлений учащихся.

Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

3.4. Вольтижные элементы

Теоретическая часть. Знакомство с вольтижными элементами 2го взрослого разряда.

Практическая часть. Изучение вольтижных элементов 2го взрослого разряда. Составление индивидуальной программы выступлений учащихся.

Создание базы для изучения более сложных вольтижных элементов.

3.5. Индивидуальные элементы 1 категории

Теоретическая часть. Знакомство с индивидуальными элементами 1й категории. Группы индивидуальных элементов 1й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 1й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 1й категории в балансовую композицию.

Группы индивидуальных элементов 1 категории

Статические элементы	Элементы гибкости	Элементы в позу
стойки, равновесия, упоры, повороты в стойке, элементы в статическое удержание	мосты, шпагаты, перевороты, колеса, соединение 2х элементов на гибкость в один	прыжковые элементы в упоры, шпагаты, на колено, в выпад

3.6. Индивидуальные элементы 2 категории

Теоретическая часть. Знакомство с индивидуальными элементами 2й категории. Группы индивидуальных элементов 2й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 2й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 2й категории в вольтижную композицию.

Элементы 2й категории

Перевороты	фляки	сальто
Темповые перевороты на две и одну ногу, рондат, перевороты с поворотом	Фляк вперед, назад, с поворотом.	Вперед, назад, арабское, в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами

3.7. Хореографическая подготовка

Теоретическая часть. Знакомство с различными танцевальными направлениями в хореографии, знакомство с правилами исполнения композиций. Совершенствование артистичности и образности.

Практическая часть. Закрепление ранее изученного материала. Элементы экзерсиса на полупальцах. Совершенствование пластики и координации в сочетании с музыкой. Составление индивидуальных парно-групповых композиций. Все композиции должны выполняться в соответствии с основными характеристиками музыки (метр, размер, темп, ритм и динамические оттенки музыки – громко, тихо). Развитие «эмоциональной сферы» занимающихся.

4. Промежуточная аттестация.

Тестирования, соревнования.

4.1. Участие в соревнованиях.

4.2. Тестирование по ОиСФП.

5. Летний период (внеаудиторные занятия)

Работа в летнем спортивно-оздоровительном лагере; участие в учебно-тренировочных сборах.

5 год обучения

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Обзор развития спортивной акробатики в России. Правила техники безопасности. Задачи учебной группы. Правила техники безопасности. Организационные вопросы. Правила санитарии и гигиены.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Приемы страховки, само страховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений. Самоконтроль за самочувствием, уровнем физической подготовленности, усвоением соревновательных программ. Правила проведения учебно-тренировочного занятия.

2.2. Правила, спецтребования по составлению индивидуальных соревновательных программ. Спецтребования к составлению индивидуальных балансовых, темповых и комбинированных программ. Трудность упражнения.

2.3. Личная гигиена, закаливание, режим питания. Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой.

Суть закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой. Гигиена, режим питания (значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований).

2.4. ОФП и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь. Роль и значение ОФП и СФП акробата в повышении его спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила пользования, контроль за инвентарем и оборудованием.

2.5. Терминология акробатических упражнений. Правила соревнований по акробатике. Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений и движений тела, ног. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические элементы и соединения (упражнения).

Значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников. Спортивная форма акробатов. Виды соревнований. Судейские бригады по видам акробатики, их численный состав. Капитан команды, его права и обязанности.

3. Практическая подготовка.

3.1. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Ознакомление с влиянием ОФП на улучшение здоровья спортсмена, повышения функциональных возможностей организма, улучшение восприятия тренировочных нагрузок, достижение более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Важная роль в ОФП принадлежит упражнениям, тотальным по своему воздействию (например, продолжительный бег), заставляющим активно работать все органы и системы. Необходимы упражнения и более ограниченного влияния. С их помощью развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем, в конечном счете, достигается суммарный эффект ОФП. Особенно важно через ОФП укрепить «слабые места» в организме, повысить функциональные возможности «отстающих» органов и систем. Программа ОФП включает в себя основные группы упражнений.

Основная задача	Средства	Упражнения
Увеличение мышечной массы	Упражнения со штангой, гириями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются до значительного мышечного напряжения
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются «до отказа»
	Прыжковые упражнения	С ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах, выпрыгивания. Выполняются «до отказа»
Развитие способности проявлять силу в различных движениях	Упражнения со штангой, гириями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются однократно, в

		2-3 подхода.
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются за определенный промежуток времени.
	Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью	Дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть на возвышение, перепрыгнуть через препятствие т.т.д.
Повышение общей быстроты движений	Общеразвивающие подготовительные упражнения	Выполняются с возможно большей быстротой.
	Бег	На 20-30 метров с ходу, челночный бег, бег с преодолением препятствий. Выполняется повторно.
	Спортивные и подвижные игры	Волейбол, футбол, догонялки и т.п.
Развитие общей выносливости	бег	Длительный бег равномерном темпе с постепенным увеличением времени.
	Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки и др.)	Непрерывное выполнение комплекса упражнений.
Развитие общей гибкости	Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях	Наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.
Улучшение координации движений и развитие ловкости	Акробатические упражнения	Кувырки, перекаты, перевороты, сальто и т.п.
	Упражнения на гимнастических снарядах	Опорные прыжки, подъемы, перевороты на перекладине и т.д.

3.2. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Объяснение значения специальной физической подготовки для освоения техники исполнения акробатических элементов. Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта.

Практическая часть. В комплексе по специальной физической подготовке используются упражнения для тех групп мышц, которые задействованы при исполнении акробатических элементов.

<i>Упражнения, развивающие силу</i>	Верхние: углы, стойки, упоры, спичаги, переходы
	Нижние: приседания, удержания, жимы, переходы с верхним
	Поднимание ног на шв. стенке до рейки, с удерж., из угла
	Отжимание в стойке
<i>Упражнения, развивающие гибкость</i>	складки ноги вместе и врозь
	Складки на шв. стенке
	Шпагат правый, левый, поперечный
	Узкий мост, мост с захватом
	Стойка на груди
	затяжка
<i>Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества</i>	Силовые упражнения, выполненные в быстром темпе, за определенный промежуток времени, подходами
<i>Упражнения, развивающие быстроту</i>	Прыжки в группировке, из приседа
	Хореографические прыжки
	Курбеты, «обезьянки», «крокодилы»
	Акробатические прыжки
<i>Упражнения, развивающие выносливость</i>	Специальные индивидуальные упражнения, выполняемые в большом объеме
	Парно-групповые элементы, выполняемые блоками
	Композиции, выполняемые несколько раз с небольшими интервалами отдыха

3.3. Балансовые элементы

Теоретическая часть. Составление индивидуальной балансовой программы. Индивидуальный подбор элементов.

Практическая часть. Изучение балансовых элементов программы. Составление индивидуальной программы выступлений учащихся.

Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

3.4. Вольтижные элементы

Теоретическая часть. Составление индивидуальной темповой программы.

Индивидуальный подбор элементов .

Практическая часть. Изучение вольтижных элементов программы. Составление индивидуальной программы выступлений учащихся.

Создание базы для изучения более сложных вольтижных элементов.

3.5. Индивидуальные элементы 1 категории

Теоретическая часть. Знакомство с усложненными индивидуальными элементами 1й категории. Группы индивидуальных элементов 1й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение усложненных индивидуальных элементов. Постановка элементов 1й категории в балансовую, комбинированную композиции.

Группы индивидуальных элементов 1 категории

Статические элементы	Элементы гибкости	Элементы в позу
стойки, равновесия, упоры, повороты в стойке, элементы в статическое удержание	мосты, шпагаты, перевороты, колеса, соединение 2х элементов на гибкость в один	прыжковые элементы в упоры, шпагаты, на колено, в выпад

3.6.Индивидуальные элементы 2 категории

Теоретическая часть. Знакомство с усложненными индивидуальными элементами 2й категории. Группы индивидуальных элементов 2й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 2й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 2й категории в темповую и комбинированную композицию.

Элементы 2й категории

Перевороты	фляки	сальто
Темповые перевороты на две и одну ногу, рондат, перевороты с поворотом	Фляк вперед, назад, с поворотом.	Вперед, назад, арабское, в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами

3.7. Хореографическая подготовка

Теоретическая часть. Знакомство с различными танцевальными направлениями в хореографии, знакомство с правилами исполнения композиций.

Практическая часть. Совершенствование пластики и координации в сочетании с музыкой. Составление индивидуальных парно-групповых композиций. Все композиции должны выполняться в соответствии с основными характеристиками музыки (метр, размер, темп, ритм и динамические оттенки музыки – громко, тихо). Развитие «эмоциональной сферы» занимающихся. При выполнении упражнения акробат демонстрирует сложные координационные элементы, композиционно грамотно сочетающиеся между собой, создающие хореографический образ.

Обучение современным танцевальным движениям различных стилей и направлений.

4. Промежуточная аттестация.

Тестирования, соревнования.

4.1. Участие в соревнованиях.

4.2. Тестирование по ОиСФП.

5. Летний период (внеаудиторные занятия)

Работа в летнем спортивно-оздоровительном лагере; участие в соревнованиях; участие в учебно-тренировочных сборах.

6-ой год обучения

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Обзор развития спортивной акробатики в России. Правила техники безопасности. Задачи учебной группы. Правила техники безопасности. Организационные вопросы. Правила санитарии и гигиены.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов.

Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Приемы страховки, само страховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений. Самоконтроль за самочувствием, уровнем физической подготовленности, усвоением соревновательных программ. Правила проведения учебно-тренировочного занятия.

2.2. Правила, спецтребования по составлению индивидуальных соревновательных программ. Спецтребования к составлению индивидуальных балансовых, темповых и комбинированных программ. Трудность упражнения.

2.3. Личная гигиена, закаливание, режим питания. Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой.

Суть закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой. Гигиена, режим питания (значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований).

2.4. ОФП и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь. Роль и значение ОФП и СФП акробата в повышении его спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий акробатикой. Его

значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила пользования, контроль за инвентарем и оборудованием.

2.5. Терминология акробатических упражнений. Правила соревнований по акробатике. Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений и движений тела, ног. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические элементы и соединения (упражнения).

Значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников. Спортивная форма акробатов. Виды соревнований. Судейские бригады по видам акробатики, их численный состав. Капитан команды, его права и обязанности.

3. Практическая подготовка.

3.1. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Ознакомление с влиянием ОФП на улучшение здоровья спортсмена, повышения функциональных возможностей организма, улучшение восприятия тренировочных нагрузок, достижение более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Важная роль в ОФП принадлежит упражнениям, тотальным по своему воздействию (например, продолжительный бег), заставляющим активно работать все органы и системы. Необходимы упражнения и более ограниченного влияния. С их помощью развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем, в конечном счете, достигается суммарный эффект ОФП. Особенно важно через ОФП укрепить «слабые места» в организме, повысить функциональные возможности «отстающих» органов и систем. Программа ОФП включает в себя основные группы упражнений.

Основная задача	Средства	Упражнения
Увеличение мышечной массы	Упражнения со штангой, гирями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются до значительного мышечного напряжения
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднятие ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются «до отказа»
	Прыжковые упражнения	С ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах, выпрыгивания. Выполняются «до

		отказа»
Развитие способности проявлять силу в различных движениях	Упражнения со штангой, гириями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются однократно, в 2-3 подхода.
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются за определенный промежуток времени.
	Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью	Дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть на возвышение, перепрыгнуть через препятствие т.т.д.
Повышение общей быстроты движений	Общеразвивающие подготовительные упражнения	Выполняются с возможно большей быстротой.
	Бег	На 20-30 метров с ходу, челночный бег, бег с преодолением препятствий. Выполняется повторно.
	Спортивные и подвижные игры	Волейбол, футбол, догонялки и т.п.
Развитие общей выносливости	бег	Длительный бег равномерном темпе с постепенным увеличением времени.
	Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки и др.)	Непрерывное выполнение комплекса упражнений.
Развитие общей гибкости	Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях	Наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.
Улучшение	Акробатические	Кувырки, перекаты,

координации движений и развитие ловкости	упражнения	перевороты, сальто и т.п.
	Упражнения на гимнастических снарядах	Опорные прыжки, подъемы, перевороты на перекладине и т.д.

3.2. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Объяснение значения специальной физической подготовки для освоения техники исполнения акробатических элементов. Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта.

Практическая часть. В комплексе по специальной физической подготовке используются упражнения для тех групп мышц, которые задействованы при исполнении акробатических элементов.

<i>Упражнения, развивающие силу</i>	Верхние: углы, стойки, упоры, спичаги, переходы
	Нижние: приседания, удержания, жимы, переходы с верхним
	Поднимание ног на шв. стенке до рейки, с удерж., из угла
	Отжимание в стойке
<i>Упражнения, развивающие гибкость</i>	складки ноги вместе и врозь
	Складки на шв. стенке
	Шпагат правый, левый, поперечный
	Узкий мост, мост с захватом
	Стойка на груди
	затяжка
<i>Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества</i>	Силовые упражнения, выполненные в быстром темпе, за определенный промежуток времени, подходами
<i>Упражнения, развивающие быстроту</i>	Прыжки в группировке, из приседа
	Хореографические прыжки
	Курбетты, «обезьянки», «крокодилы»
	Акробатические прыжки
<i>Упражнения, развивающие выносливость</i>	Специальные индивидуальные упражнения, выполняемые в большом объеме
	Парно-групповые элементы, выполняемые блоками
	Композиции, выполняемые несколько раз с небольшими интервалами отдыха

3.3. Балансовые элементы

Теоретическая часть. Составление индивидуальной балансовой программы. Индивидуальный подбор элементов.

Практическая часть. Изучение балансовых элементов программы. Составление индивидуальной программы выступлений учащихся.

Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

3.4. Вольтижные элементы

Теоретическая часть. Составление индивидуальной темповой программы.

Индивидуальный подбор элементов .

Практическая часть. Изучение вольтижных элементов программы. Составление индивидуальной программы выступлений учащихся.

Создание базы для изучения более сложных вольтижных элементов.

3.5. Индивидуальные элементы 1 категории

Теоретическая часть. Знакомство с усложненными индивидуальными элементами 1й категории. Группы индивидуальных элементов 1й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение усложненных индивидуальных элементов. Постановка элементов 1й категории в балансовую, комбинированную композиции.

Группы индивидуальных элементов 1 категории

Статические элементы	Элементы гибкости	Элементы в позу
стойки, равновесия, упоры, повороты в стойке, элементы в статическое удержание	мосты, шпагаты, перевороты, колеса, соединение 2х элементов на гибкость в один	прыжковые элементы в упоры, шпагаты, на колено, в выпад

3.6. Индивидуальные элементы 2 категории

Теоретическая часть. Знакомство с усложненными индивидуальными элементами 2й категории. Группы индивидуальных элементов 2й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 2й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 2й категории в темповую и комбинированную композицию.

Элементы 2й категории

Перевороты	фляки	сальто
Темповые перевороты на две и одну ногу, рондат, перевороты с поворотом	Фляк вперед, назад, с поворотом.	Вперед, назад, арабское, в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами

5.7. Хореографическая подготовка

Теоретическая часть. Знакомство с различными танцевальными направлениями в

хореографии, знакомство с правилами исполнения композиций.

Практическая часть. Совершенствование пластики и координации в сочетании с музыкой. Составление индивидуальных парно-групповых композиций. Все композиции должны выполняться в соответствии с основными характеристиками музыки (метр, размер, темп, ритм и динамические оттенки музыки – громко, тихо). Развитие «эмоциональной сферы» занимающихся. При выполнении упражнения акробат демонстрирует сложные координационные элементы, композиционно грамотно сочетающиеся между собой, создающие хореографический образ.

Обучение современным танцевальным движениям различных стилей и направлений.

6. Итоговая аттестация.

Тестирования, соревнования.

4.1. Участие в соревнованиях.

4.2. Тестирование по ОиСФП.

III. Методическое обеспечение.

При проведении занятий используются следующие методы обучения: репродуктивный (повторение, воспроизведение); словесный; отработка техники; соревновательный; коллективная творческая работа.

Репродуктивный метод используется педагогом в целях наглядности изучаемого материала. Этим методом педагог пользуется как на теоретических, так и на практических занятиях с учащимися всех возрастов.

Словесный метод педагог применяет на всех занятиях для объяснения правильности исполнения элементов, при разборе ошибок в технике исполнения. Словесный метод важен для детей младшего возраста.

Отработка техники исполнения акробатических элементов является основой изучения материала данной программы. Этот метод используется на каждом занятии.

Соревновательный метод является основополагающим в физкультурно-спортивной деятельности. Этот метод используется на занятиях, конкурсах, фестивалях и способствует лучшему физическому, психологическому, эстетическому развитию детей.

Коллективная творческая работа - основа постановки коллективных концертных номеров, способствует созданию благоприятной атмосферы на занятиях и в коллективе в целом.

На первом году обучения учащиеся осваивают базовые упражнения спортивной акробатики, получают необходимую общую физическую (О.Ф.П.), соответствующую возрастным и психологическим особенностям учащихся, необходимую специальную физическую подготовку (С.Ф.П.), базовые виды шагов, бега и танцевальных движений используемых в современной хореографии.

Уделяется внимание умению учащихся работать под музыкальное сопровождение. С первых же занятий вся разминочная и заключительная часть выполняется под музыкальное сопровождение с использованием СД или аудиозаписей.

В основе учебного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровьесберегающие образовательные технологии, а так же технология дифференцированного обучения.

Для учащихся крайне важно внедрение *здоровьесберегающих* технологий и методик, целью которых является обеспечение высокого уровня реального здоровья и формирование компетенций, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Для снятия утомления мышц, профилактики сколиозов и профилактики правильной осанки на занятиях используется технология по профилактике нарушений опорно-двигательной системы.

Для более эффективной реализации программы применяется *технология дифференцированного обучения*, которая предполагает осуществление практической деятельности учащихся в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки.

В образовательном процессе с целью приучения детей к самоконтролю, к самооценке и формированию общей привычки к осмыслению протекающей жизни применяются *рефлексивные технологии*. В рефлексивных целях проводятся различные диагностики, анкетирования, тестирования. На каждый год обучения определен минимум знаний, умений и навыков, который должен быть усвоен учащимися на конец учебного года и служить свидетельством полной и успешной реализации общеразвивающей программы.

Образовательный процесс предусматривает как проведение групповых, так и индивидуальных занятий. Индивидуальные занятия рассчитаны на дополнительную работу с одаренными учащимися или педагогическую поддержку детей, имеющих затруднения в освоении образовательной программы.

В организации учебного процесса используются разнообразные методы и методические приёмы: методы организации и осуществления учебных действий, методы стимулирования мотивации, методы контроля и самоконтроля и т.д. Исходя из специфики изучаемого материала, наиболее эффективными формами проведения занятий является практическая деятельность (тренировки), беседы, встречи со спортсменами – акробатами.

III. Оценочные материалы.

Год обучения	Исполняемая трудность программ			Соответствие уровня ОиСФП	Оценка за ТИ упражнения	Участие в соревнованиях
	балансовая	темповая	комбинированная			
1	10	8		Юношеским.разрядам	7.8	4
2	15	10		Юношеским.разрядам	8.0	5
3	20	15	50	Взрослым разрядам	8.2	6

4	30	20	50	Взрослым разрядам	8.4	6
5	40	30	50	1 взрослому	8.5	7
6	50	40	60	1 взрослому	8.6	7

IV. Список литературы.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Коркин В. П. Учебник по спортивной акробатике. — М.: Изд-во Физкультура и спорт, 2013;
6. Попов А. Л. Психология спорта. — М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 2014;
7. Спортивная акробатика ФиС 2012г. под редакцией В.П. Коркина;
8. Основы специальной физической подготовки спортсменов ФиС 2016 г., Ю.В. Верхошанский;
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов ФиС 2012г. под редакцией проф. М.Я. Набатниковой;
10. Акробатика. Дуэт силы и красоты. Минск 2009г. В.П. Коркин
11. Акробатика. Трио красоты, пластики и сложности. Минск 2014 г. В.П. Коркин;
12. Физическое воспитание. Изд. «Высшая школа» 2013г. под редакцией В.А. Головина;
13. Интернет-сайт «Спортивная акробатика».