

ГОРОДСКОЙ ОКРУГ УРАЙ
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа «Старт»**

Принята на заседании
педагогического совета МАУ «СШ «Старт»
Протокол № 1 от 14.10.2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «СШ «Старт»

Капустин Р.А.
25.10.2022

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 25.10.2022 №480



**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Спортивная акробатика»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 5-10 лет
Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:
Тренера-преподаватели:
Наполина Олеся Сергеевна
Домашева Ирина Анатольевна

город Урай
2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
I. Нормативная часть.....	6
II. Методическая часть.....	11
III. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	14
IV. Система контроля и зачетные требования.....	18
VI. Перечень информационного обеспечения.....	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является документом, определяющим содержание и объем физкультурно-оздоровительной деятельности в спортивно-оздоровительных группах Учреждения.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Указом Президента РФ от 07.05.2018 № 204 (ред. от 21.07.2020) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования»; утв. Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. №1642 (ред. от 24.12.2021)
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утв. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Федеральным приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование», утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г. №11);
- Федеральным проектом «Успех каждому ребенку», утвержденным проектным комитетом по национальному проекту «Образование» (протокол от 7 декабря 2018г. №3);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020);
- Государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Развитие образования», утв. Постановлением Правительства ХМАО-Югры от 5 октября 2018 года № 338-п (ред. от 12.02.2021 г.);
- Распоряжением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 05.07.2019 № 356-рп «О реализации в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре отдельных мероприятий федеральных проектов национального проекта «Образование» (ред. от 25.12.2020 г.);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (ред. от 02.12.2020) "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Концепцией системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, утвержденной приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 23.07.2018 № 10-п-1058;
- Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, утвержденными приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 4.08.2016 № 1224 (в редакции приказов от 20.08.2018 №1142, 16.02.2021 №10-П-200);
- Постановлением администрации города Урай от 27.04.2021 № 1103 «Об утверждении

Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Урай»;
– Постановлением администрации города Урай от 15.12.2021 № 3089 «Об утверждении Программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в муниципальном образовании городской округ город Урай на 2022 год»;
– Муниципальной программой «Развитие образования и молодежной политики в городе Урай» на 2019-2030 годы, утвержденной Постановлением администрации города Урай от 27.09.2018г. № 2502 (ред. от 21.01.2021г.);
– Уставом и локальными актами учреждения.

Акробатика представляет собой последовательную систему различных акробатических элементов и их непосредственное выполнение спортсменами. Акробатика является одним из самых популярных видов гимнастики. Это сложно-координационный вид спорта, требующий от спортсменов ловкости, хорошей физической формы, особой внимательности и сосредоточенности.

Данный вид спорта, а точнее упражнения, которые он включает, появились ещё в глубочайшей древности. Слово “акробат” происходит от греч. “акробатэс” - это означает следующее: “хожу на цыпочках, лезу вверх”. Считается, что этот вид физических упражнений появился ещё в 2300 году до н.э. на территории Древнего Египта. Также, акробатика была распространена в Древней Греции, в Индии, в Древнем Риме. Люди проносили данное искусство через века. В период эпохи Возрождения случился большой бум популярности - многие стали увлекаться акробатикой. Так, например, в Италии были приняты “конкурсы живой архитектуры” - люди с помощью акробатических элементов выстраивали пирамиды. Что касается акробатики на Руси, то развивалась она здесь самостоятельно. Как и в других местах на Земле, здесь эти физические упражнения пользовались большим успехом. Не один праздник не мог пройти без выступления умелых акробатов.

Цель программы:

1. Формирование здорового образа жизни, привлечение занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, тем самым сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Профессиональное самоопределение;
3. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
4. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники акробатики.

Основные задачи подготовки:

1. Укрепление здоровья и закаливание;
2. Устранение недостатков физического развития;
3. Обучение основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков;
4. Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
5. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям акробатикой к здоровому образу жизни;
6. Воспитание морально-этических и волевых качеств.

Возраст детей в спортивно-оздоровительной группе от 5 до 10 лет.

Сроки обучения по модулю - 1 год.

Учебно-тренировочный процесс планируется в соответствии с учебным планом.

Учебный план рассчитан на 36 недель занятий в условиях спортивной школы.

Формы занятий по спортивной акробатике:

1. Теоретические и практические;
2. Тестирование (промежуточное и итоговое);
3. Восстановительно-профилактические мероприятия;
4. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;
5. Спортивно-массовые мероприятия.

Периодичность подведения итогов реализации программы (промежуточная и итоговая аттестация):

1. Промежуточный контроль - заключается в оценке предметных знаний и умений, полученных учащимися за полугодие (декабрь, май)
2. Итоговый контроль - заключается в оценке знаний и умений, полученных учащимися по результатам освоения образовательной программы в целом (конец мая).

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Настоящая программа включает в себя нормативную часть, которая определяет общие требования к организации учебно-тренировочного процесса: режим работы и наполняемость групп, возрастной диапазон зачисления детей на отделение спортивной акробатики, годовой учебный план.

Программный материал состоит из практического и теоретического раздела. Практический материал систематизирован по этапам и видам подготовки (ОФП). Программный материал по ОФП представлен в программе в форме отдельных блоков, объединенных по принципу преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств.

Программный материал по технической подготовке включает в себя индивидуальную акробатическую подготовку.

В программу включены разделы по теоретической и психологической подготовке, воспитательной работе.

Учебно-тренировочные занятия на отделении спортивной акробатики строятся на основании данной программы.

Таблица 1

ЧИСЛЕННЫЙ СОСТАВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ, ОБЪЕМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПО МОДУЛЯМ

Наименование модуля	Год обучения	Минимальный/максимальный возраст для зачисления	Минимальное/максимальное число учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю
Базовый	1	5-10 лет	10/20	4 часов

Таблица 2

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ НА 36 НЕДЕЛЬ

Содержание занятий	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Общая физическая подготовка	15	14	15	13	14	15	14	14	11	125
Промежуточная аттестация				3					3	6
Итоговая аттестация									4	4
Всего часов	16	15	16	17	15	16	15	15	19	144

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка				
1.1	Личная гигиена, режим дня, режим питания	1	1	-	Опрос
1.2	Техника безопасности при занятии.	1	1	-	
1.3	Основы спортивной тренировки.	1	1	-	
2.	Общая физическая подготовка				
2.1	Дыхательная гимнастика.	4	1	3	Комплекс Упражнений
2.2.	Формирование навыка правильной осанки.	10	1	9	Комплекс упражнений
2.3.	Развитие гибкости, элементы акробатики.	33	1	32	Выполнение контрольных
2.4.	Упражнения в равновесии.	6	1	5	Выполнение контрольных
2.5.	Суставная гимнастика.	4	1	3	Комплекс упражнений
2.6.	Упражнения на координацию.	45	1	44	Выполнение контрольных
2.7.	Упражнения на расслабление.	10	1	9	Комплекс упражнений
2.8.	Развитие физических качеств: сила, выносливость.	25	-	24	Контрольные упражнения
3.2.	Подведение итогов обучения	4	-	4	Опрос, сдача контрольных
	Итого	144	9	135	

Содержание учебного плана

Основы знаний

Теория Личная гигиена, режим дня, режим питания. Техника безопасности в спортивных залах.

Основы спортивной тренировки. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии, правила поведения в учреждении.

Практика Построение, приветствие, знакомство правилами использования инвентаря.

Общая физическая подготовка

Дыхательная гимнастика.

Теория: Объяснение принципов правильного дыхания и влияние дыхания на расслабление мышц человека.

Практика: Дыхание под счет, медленное дыхание, задержка дыхания.

Формирование навыка правильной осанки.

Теория: Влияние правильной осанки на эстетическую красоту и здоровье человека.

Практика: Комплекс основных хореографических упражнений у станка, позиции ног в классической хореографии

Развитие гибкости.

Теория: Влияние правильного дыхания на расслабление мышц. Положительное влияние растяжки на здоровье суставов и мышц. Правильное дыхание на всех фазах выполнения упражнений. Принципы работы в парах.

Практика: Обязательный разогрев мышц перед выполнением упражнений. Упражнения, направленные на растяжку мышц рук, спины, ног. В заключении образовательной программы выполнение шпагата в трех направлениях. Наклоны; растяжки, упражнения в парах, упражнения на ковриках.

Упражнения в равновесии

Теория Влияние равновесия на поддержание правильной осанки в движении. Правильность выполнения упражнений.

Практика Стойка на одной ноге, «ласточка» и др. упражнения, направленные на контроль тела в вертикальном положении при одновременной работе свободных конечностей.

Суставная гимнастика.

Теория Разъяснение таких понятий как натянутые мышцы и напряжение в мышцах. Важность подготовки суставов при выполнении физических упражнений для минимизации возможных травм.

Практика Высокие прыжки под медленный счет, подъемы на стопе у хореографического станка. Разработка суставов рук и ног. Круговые движения в тазобедренных, коленных, плечевых, локтевых суставах.

Упражнения на координацию

Теория Влияние координации на обучение более сложным спортивным техническим элементам.

Практика Прыжки с поворотом тела на 180, 360 градусов, наклоны назад, упражнения, выполняемые разноименными ногой и рукой.

Упражнения на расслабление

Теория Важность своевременного отдыха мышц. Правильное дыхание.

Практика Расслабление рук, шеи, туловища, посегментное расслабление на различное количество счетов.

Развитие физических качеств: сила, выносливость

Теория Важность упражнений для формирования мышечного корсета тела.

Практика Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для верхнего и нижнего пресса, «планка» на время, приседания, прыжки на скакалке.

Развитие физических качеств: ловкость, быстрота.

Теория Понятия ловкости и быстроты. Их важность в спортивной и повседневной жизни.

Практика Спонтанное выполнение упражнений с ускорением на первом этапе.

Итоговое занятие

Теория. Правильность выполнения контрольных упражнений, время отведенное на каждое упражнение

Практика. Выполнение упражнений в соответствии с описанием педагога. Основные контрольные упражнения: на гибкость (наклон), силовые (пресс и отжимания на время), на выносливость (прыжки на скакалке на время). Подведение итогов года.

Протокол

Промежуточной (итоговой) аттестации учащихся

год обучения, группа за полугодие _____ уч. год

Дата проведения _____

№	Ф.И.	теория	практика	Отметка о сдаче
1				зачет
2				
3				

Тренер-преподаватель

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, может быть сокращен не более чем на 25%.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах:

СОГ 5-10 лет 3 раза неделю, 1 раз в неделю по 1.5 часа и 2 раза в неделю по 45 минут - всего 4 часов в неделю.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в промежуточной и итоговой аттестации (в форме показательных выступлений): теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия: культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Важно так же соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

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

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

- упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховке;
8. правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование;
 9. следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной формой занимающихся.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Система учебно-тренировочных занятий представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий. Учитывая значительное омоложение спортивной акробатики, необходимо учитывать ряд организационных особенностей осуществления спортивной подготовки с юными спортсменами:

1. тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
2. в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья и подготовленность занимающихся с их физическим развитием;
3. надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств;
4. необходимо учитывать особенности построения тренировочного процесса в планировании спортивной тренировки.

Тренировочные занятия спортивной акробатикой проводятся в оборудованном спортивном зале, в форме урока по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделять 5-10 мин на индивидуальную разминку, где применяются общие физические упражнения для подготовки к упражнениям основной части с учетом поставленных задач данного тренировочного занятия.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника акробатических упражнений. Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из раздела ОФП проводятся, как правило, в конце занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств, при этом учитываются индивидуальные особенности ребенка. Занятия по ОФП проводятся на всех модулях. В них широко применяются элементы гимнастики, спортивных и подвижных игр.

Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

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

1. проводить общую разминку на высоком качественном уровне;
2. соблюдать последовательность в обучении;
3. знать и учитывать индивидуальные особенности физическую подготовку и состояние здоровья каждого занимающегося;
4. учитывать возрастные и половые особенности занимающихся;
5. не допускать нарушения дисциплины во время занятий;
6. применять приемы страховки и помощи при выполнении занимающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховке;
7. использовать инвентарь и оборудование по назначению;
8. следить за гигиеническим состоянием мест занятий и спортивной формой занимающихся.

Обучение осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

1. строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей;
2. возрастание объема средств ОФП, соотношение между которыми постепенно изменяется);
3. непрерывное совершенствование спортивной техники;
4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
5. планирование тренировочных нагрузок с учетом периодов полового созревания.

При планировании тренировочного занятия необходимо учитывать предельные объемы тренировочной нагрузки. На протяжении тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основная *цель* тренировки - осуществление физической и координационной подготовки к выполнению простейших акробатических упражнений.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, гимнастические упражнения, парно-групповые упражнения.

Наряду с применением подвижных игр упражнений ОФП. следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта.

Двигательные навыки у юных акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей.

Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз. т. е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней.

Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке акробатов.

Главная ее задача состоит в том. чтобы научить спортсменов осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания тренера-преподавателя, творчески подходить к ним.

Начинающих акробатов необходимо приучить посещать соревнования (показательные выступления), изучать технику выполнения элементов, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших акробатов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео и фото - материалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения, правил соревнований.

Практическая подготовка

1.ОФП

1. строевые упражнения
2. разновидности ходьбы, бега, прыжков
3. лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату
4. легкоатлетические упражнения: бег 20.30.60 метров, бег на средние дистанции до 500 метров
5. сгибание и разгибание рук в упоре лежа
6. прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение
7. приседания на двух ногах и на одной
8. подтягивания в висе лежа и в висе
9. поднимание туловища из положения лежа на спине и животе
10. подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития ловкости и координации

1. прыжки через скакалку, скамейку
2. упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов)
3. упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).

Упражнения для развития гибкости

1. наклоны вперед из положения стоя и сидя
2. махи ногами из положений стоя и лежа
3. шпагаты
4. мостик.

Упражнения на развитие быстроты, силы

1. поднимание ног в висе на гимнастической стенке
2. удержание угла в висе на гимнастической стенке
3. удержание в висе на согнутых руках
4. прыжки в упоре лежа па месте и с продвижением
5. прыжки из приседа.

Акробатические упражнения

1. разновидности группировок
2. перекувытки вперед, назад, боковые
3. кувырки вперед, назад
4. стойки на лопатках, на голове, на руках
5. колесо
6. «мостик»
7. шпагаты
8. обязательные индивидуальные элементы 3 юношеского разряда.

Участие в зачетных программах

1. произвольные упражнения в индивидуальном виде акробатики (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов).

III. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спорт - это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя. хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего тренировочного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической подготовки. Важно с самого начала занятий акробатикой воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

Педагогические средства восстановления

1. Рациональное распределение нагрузок,
2. Сочетание четкого ритма и режима тренировочного занятия.
3. Рациональное построение тренировочных занятий.
4. Использование рациональных средств и методов тренировки.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Создание положительного эмоционального фона тренировки.
3. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
4. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы.
5. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в период интенсивной подготовки.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8.00 и до 20.00 часов.
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и вовремя тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная одежда и обувь.

Техника безопасности при занятиях спортивной акробатикой

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой необходимо учитывать основные причины травматизма:

1. нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
2. нарушение методики и режима тренировки;
3. отсутствие страховки или неумелое ее применение;
4. плохое материально-техническое обеспечение занятий;
5. нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки акробатов; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой: включение в тренировку упражнений, к которым акробат не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления. К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На учебно-тренировочных занятиях как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма применяется профессиональная страховка и помощь.

Общие требования безопасности

К учебно-тренировочным занятиям допускаются занимающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортивной акробатикой.

При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Требования безопасности перед началом занятий

Перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления снарядов и готовность зала к занятиям.

Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15-17°C.

Занимающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме.

Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования безопасности во время занятий

Занятия в зале проходят согласно расписанию.

Тренер должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

При занятиях акробатикой должно быть исключено:

пренебрежительное отношение к разминке;
неправильное обучение технике физических упражнений;
нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

На занятиях в зале акробатики запрещается:

находиться в зале и начинать тренировочные занятия без тренера;
при занятиях на акробатической дорожке возвращаться в зону разбега по дорожке;
бегать по ковру во время занятий;
перебегать от одного места занятий к другому;

При разучивании элементов использовать гимнастические маты, страховочную лонжу.

При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Выход занимающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности после окончания занятий

После занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения.

Проветрить спортивный зал.

В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

При резком ухудшении состоянии здоровья или при получении травмы занимающимся тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

При обнаружении признаков пожара тренера должен обеспечить эвакуацию занимающимся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все занимающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам.

При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны

соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Таблица 1

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ	
Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 — значительное влияние;

2 — среднее влияние;

1 — незначительное влияние.

Возрастные особенности физического развития.

При построении учебно-тренировочного процесса тренерско-преподавательскому составу необходимо ориентироваться на возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Таблица 2

Морфофункциональные показатели физические качества	Возраст (лет)					
	5	6	7	8	9	10
Рост						+
Мышечная масса					+	+
Быстрота						
Скоростно-силовые качества				+	+	+
Сила						
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+	+
Анаэробные возможности						
Гибкость	+	+	+	+	+	+
Координационные способности						
Равновесие	+	+	+	+	+	+

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ (сдача нормативов по ОФП)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (в форме зачета)	
	мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6.9 с)	Бег на 30 м (не более 6,9 с) Бег на 30 м (не более 7.2 с)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Координация	Удержание равновесия на одной ноге(не менее 5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)

Содержание и методика контрольных испытаний по спортивной акробатике:

1. Бег 30 метров на время:

Спортсмен занимает позицию на старте перед отрезком 20 метров. Исходное положение произвольное. По сигналу спортсмен выполняет бег с максимальным ускорением. Секундомер включен. При пересечении спортсменом финишной черты секундомер выключается, выполнение теста заканчивается.

2. Прыжок в длину с места:

Исходное положение: стойка ноги врозь у стартовой линии. Толчком двумя и взмахом рук вперед-вверх выполнить прыжок в длину. Результат определяется по ближней точке касания места выполнения прыжка (пятка, кисть руки, спина и т.д.) от стартовой линии. Спортсмену дается 3 попытки - лучшая попытка засчитывается.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание):

Исходное положение: упор лежа, голова, туловище ног составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета (мягкая полусфера), не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий в произвольном темпе.

4. Подтягивание:

Тест выполняется из и.п. - вис, хватом сверху, на перекладине. Силой сгибая руки достигнуть положения - подбородок выше перекладины, с последующим полным разгибанием рук в локтевых и плечевых суставах. Тест выполняется до «отказа», при правильном выполнении упражнения. При 3 повторно выполненных неправильно подтягиваний выполнение теста прекращается. Засчитывается количество правильно

выполненных «подтягиваний».

5. Удержание ног в виси «углом» на перекладине:

Тестируемый принимает положение виса на перекладине, хватом рук сверху, ноги прямые в коленных суставах и с оттянутыми носками поднимает (сгибая в тазобедренных суставах) до положения-90 градусов и фиксирует их. Секундомер включен. Отсчет времени происходит до момента опускания ног ниже уровня прямого угла (меньше 90 град.).

6. Гибкость

1) Наклон вперед сидя ноги вместе:

Исходное положение - сидя на полу, ноги в коленных суставах выпрямлены, носки оттянуты и спина прямая, подбородок поднят. Выполняется наклон вперед с последующей фиксацией положения в течение 3 сек. Оценивается плотность выполненного наклона (грудью и подбородком до касания поверхности ног). Упражнение оценивается из 10 баллов (см. спец. требования по гимнастике).

2) «Мост»

Исходное положение - лежа на спине. Сгибая ноги в коленных суставах и руки в локтевых суставах и прогибаясь с опорой на стопы ног и кисти рук - принять положение «мост». Ноги в коленных суставах выпрямить, руки в локтевых и плечевых суставах выпрямить. Плечевые

суставы в положении «мост» должны находиться над кистями рук. Положение «мост» фиксировать 3 сек. Любое нарушение положений звеньев тела вызывает сбавки. Упражнение оценивается из 10 баллов (см. спец. требования по спортивной акробатике).

3) «Шпагат»

Исходное положение - правая нога (левая) впереди, (правая, левая в стороны - при продольном «шпагате»), другая сзади, руки - произвольно (идеальное положение - в стороны).

Коленные суставы выпрямлены, носки оттянуты, спина прямая, голова прямо. Опускаясь максимально, выполняется разведение ног вперед-назад или в стороны (продольный).

Идеальный вариант: коленный и тазобедренный суставы плотно прижаты к опоре. Упражнение оценивается из 10 баллов. Суммарная сбавка за 3 положения в «шпагатах» не должна превышать 3 балла, т.е. средняя оценка - ориентировочно - 7 баллов.

7. Стойка на руках на время:

Исходное положение-стойка руки вверх, нога вперед на носок. Шагом одной вперед выпад с наклоном туловища вперед, с последующей постановкой рук на опору (пол) на ширине плеч, махом другой ноги выйти в положение стойки на руках (ноги соединить). В стойке на руках напряжением мышц туловища удерживать прямое положение тела. Секундомер включен. При нарушении осанки и опускании ног секундомер выключается.

8. Поднимание ног до касания, из виса на перекладине

Тест выполняется из исходного положения - вис хватом сверху на жерди (перекладине, шведской лестницы), ноги в коленных суставах выпрямлены, носки оттянуты. Усилиями мышц выполнить поднимание обеих ног до наступления момента касания стопами ног жерди (перекладины и т.п.) затем принять н.п. - вис на жерди. Без момента касания попытка выполнения упражнения не засчитывается. Ноги (в коленных суставах) и руки (в локтевых суставах) не сгибать. Тест оценивается за количество правильно выполненных раз.

У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Нормативные документы
 - Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Приказ Минспорта России № 1125 от 27.12.2013 г. «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
 - Приказ Минспорта России № 731 от 12.09.2013 г. «Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
 - Всероссийский реестр видов спорта;
 - Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика, №1105 от 30.12.2014г.;
 - СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся на группы;
 - СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).
2. Е.А. Анцупов, Г.С. Филимонова Типовая программа по спортивной акробатике [текст] / Е.А. Анцупов, Г.С. Филимонова - Москва; Советский спорт, 1991,- 123с.
3. Д.А.Винников, И.В.Никитина, Классификационная программа по спортивной акробатике на 2014-2017 гг.. [текст] / Д.А.Винников, И.В.Никитина- Москва; 2013. - 25с.
4. Интернет ресурсы.
 - Министерство спорта РФ (www.minsport.gov.ru)
 - Министерство образования и науки РФ ([1Spr://минобрнауки.рф/](http://1spr://минобрнауки.рф/))
 - Федерация спортивной акробатики РФ (<http://acrobatica-russia.ru/>).
5. В.В. Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика [текст] / В.В.Козлов - Москва; ВЛАДОС, 2003. - 64 с.
6. В.П. Коркин Спортивная акробатика [текст] / В.П.Коркин - Москва; Физкультура и спорт 1981. - 127с.
7. А.К. Аветисян, Ю.Е. Остащенко, А.Н.Чесноков Единая всероссийская спортивная классификация 20013 - 2016гг.: Часть!, [текст] / А.К. Аветисян, Ю.Е. Остащенко, А.Н.Чесноков - Москва; Советский спорт. 2002. - 767с.
8. Б.И. Мишин Настольная книга учителя физической культуры [текст] / Б.Н. Мишин - Москва; Астрель 2003. - 528с.
9. Ю.К. Гавердовский Гимнастическое многоборье [текст] / Ю.К. Гавердовский - Москва; Физкультура и спорт 1987. - 817с.
10. Свод правил спортивная акробатика 2013-2016гг. Международная федерация гимнастики. Акробатика - каноны терминологии» В. П. Коркин, В. И. Аракчеев. М.: Физкультура и Спорт, 1989.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.acrobatica-russia.ru/>- Федерация спортивной акробатики России.
2. <http://www.csp-ugra.ru/spakrobat/>- федерация спортивной акробатики ХМАО-Югра.
3. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта РФ
4. 1spr://минобрнауки.рф/ -Министерство образования и науки РФ