

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»

Принято
Педагогическим советом
Протокол № _____
« ____ » _____ 2016г.



Утверждаю
Директор МАОУ ДО ДЮСШ
А.Н. Морозов
_____ 2016г.

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная
общеобразовательная программа «Акробатика»**

**Возраст: 7 – 18 лет
Срок реализации: 8 лет**

г. Мышкин
2016г.

Пояснительная записка

Программа по акробатике составлена на основе типовой программы, разработанной заслуженными тренерами России Анцуповым Е. А. и Филимоновой Г. С. И утвержденной государственным Комитетом по ФКиС, М., «советский спорт», 1991

При составлении программы использовались:

- Акробатика. Программа для секций коллективов физкультуры. Утверждена Комитетом по ФКиС при Совете Министров СССР;
- Акробатика. В помощь начинающим. Под редакцией Н. В. Аверкова и М. И. Цейтина.

Настоящая программа предназначена для подготовки акробатов в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), в группах начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных группах (УТГ).

Программа рассчитана на детей возраста 7-18 лет. Срок реализации данной программы 8 лет.

Цель этой программы:

- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Профессиональное самоопределение;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи программы различаются в зависимости от этапа подготовки.

Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП).

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 группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники акробатики.

Основные задачи подготовки:

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

Этап начальной подготовки (НП).

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия акробатикой в группах НП или СОП на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям акробатикой. Продолжительность этапа 3 года. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- Улучшение состояния здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к занятиям акробатикой формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- Обучение основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков;
- Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Учебно-тренировочный этап (УТГ)

Учебно-тренировочные группы (УТГ) формируются из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивной акробатике, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

Основные задачи подготовки:

- Укрепление здоровья, закаливание;
- Устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- Освоение и совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств;

- Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколяцков, киноили видео записей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СОГ	Весь период	-	14	До 6	
ГНП	До 1 года	-	14	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	Свыше 2-3 года	-	14	8	
УТГ	1 г/о	-	11	10,5	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке
	2 г/о	-	11	10,5	
	3 г/о	-	9	15	
	4 г/о	-	9	15	
	5 г/о	-	9	15	

Возраст занимающихся в СОГ – от 7 до 18 лет. Решение о проведении занятий с детьми дошкольного возраста принимает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения.

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

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с УТГ 3 г/о, недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана.

В программе учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно, с учетом возраста спортсменов и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал.

В зависимости от местных условий, тренер может вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочных занятий (учебно-тренировочного процесса).

Задачи на этапах подготовки решаются путем реализации учебного плана с учетом календаря, программы и нормативов соревнований для акробатов.

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для СОГ нормативы носят, главным образом, контролирующий характер, тогда как для групп начального обучения и УТГ выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

В СОГ могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Нормативы для СОГ. ОФП.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Челночный бег 3 x 10м, с	9,5	10
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Контрольные нормативы для ГНП 1 г/о

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Прыжок в длину с места	110-130	90-120
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3 x 10м, с	+	+

Критериями оценки для занимающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по СФП.

Контрольно-переводные нормативы по г/о для УТГ (мальчики)

Контрольные упражнения	Годы				
	1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый
Прыжок в длину с места	155	170	190	195	200
Подтягивание на перекладине, раз	6	8	10	12	12
Челночный бег 3 x 10м, с	9,3	9,1	8,8	8,5	8,2

Контрольно-переводные нормативы по г/о для УТГ (девочки)

Контрольные упражнения	Годы				
	1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый
Прыжок в длину с места	140	155	170	180	185
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	12	14	16	16	18
Челночный бег 3 x 10м, с	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0

В конце учебного года обязательно подведение итогов выступления спортсменов в соревнованиях различного ранга.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/ п	Разделы программы	СОГ 1 год	Группы начальной Подготовки			Учебно-тренировочные группы				
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	120	120	140	140	140	160	170	170	170
2	Специальная физическая подготовка	120	120	140	140	120	120	120	130	130
3	Хореография	42	40	40	40	60	60	120	120	120
4	Техническая подготовка	20	16	76	76	110	110	269	254	254
5	Тактическая подготовка					40	40	40	40	40
6	Теоретическая подготовка	4	4	8	8	10	10	10	10	10
7	Контрольные нормативы	6	6	6	6	6	6	6	6	6
8	Участие в соревнованиях по		6	6	6	10	15	15	20	20
9	календарному плану					10	10	10	10	10
10	Инструкторска я и судейская практика					20	15	20	20	20
11	Восстановител ьные мероприятия									
	Общее количество часов	312	312	416	416	546	546	780	780	780

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей.

Для реализации этой цели необходимо:

Определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;

Разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;

Определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

преимущество задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;

поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

своевременное начало спортивной специализации;

постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и СФП: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды;

учет закономерностей возрастного и полового развития;

постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующий рост работоспособности.

Этап предварительной спортивной подготовки

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в акробатике составляет для девочек 7-9 лет, а для мальчиков – 7-10 лет. Продолжительность этапа – 1-2 года. Занятия проходят в ГНП.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-10-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Оптимальный возраст для начала этапа базовой подготовки начальной спортивной специализации для девочек составляет 9-11 лет, для мальчиков – 10-12 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в УТГ.

Возраст начала этапа углубленной специализации для девочек – 11-15 лет, для мальчиков – 12-16 лет, продолжительность этого этапа – 3-4 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

Темы теоретической подготовки

№ п/ п	Разделы подготовки	СОГ	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы				
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5го д
1	Физкультура и спорт в РФ					1	1	1	1	1
2	Развитие вида спорта в России и за рубежом					1	1	1	1	1
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся			1	1	1	1	1	1	1
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена			1	1	1	1	1	1	1

5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.			1	1	1	1	1	1	1
6	Физические основы спортивной тренировки			1	1	1	1	1	1	1
7	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Формирование здорового образа жизни	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Спорт против курения, алкоголизма и наркомании	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Морально-волевая подготовка					1	1	1	1	1
11	Место занятий. Оборудование и инвентарь	1	1	1	1					
	Итого часов	4	4	8	8	10	10	10	10	10

Педагогический контроль.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и,

соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль.

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;

оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;

разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Оперативный контроль.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе начальной подготовки осуществляется медсестрой спортивной школы.

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с УТ этапа подготовки, осуществляется Ковдорской ЦРБ.

Медсестра спортивной школы осуществляет медицинский контроль за УТ процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта, которая хранится в медицинском кабинете школы.

Воспитательная работа.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитательная работа с юными акробатами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Восстановительные средства и мероприятия подразделяются на пассивный и

активный отдых. Специальные средства восстановления – используемые в подготовке акробатов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Инструкторская и судейская практика

Учащиеся УТГ могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения УТ занятий и спортивных соревнований в ГНП. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

Обеспечение безопасности на занятиях в спортзале

Вся ответственность за безопасность в залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий спортивной акробатикой.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

А К Р О Б А Т И К А

Группы начальной подготовки

Первый год обучения. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Лазание по гимнастической скамейке.

Легкоатлетические упражнения.

Подвижные игры.

Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития силы и быстроты.

Техническая подготовка.

Хореография.

Акробатические упражнения:

- группировка стоя, лежа, сидя;

- перекаты вперед, назад, в стороны;

- кувырок в группировке вперед и назад;

- стойка на лопатках с опорой руками;

- равновесие на одной ноге (ласточка).

3. Соединения:

- из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках;

- из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост»;
- «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках.

Второй и третий год обучения. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Лазание по гимнастической скамейке.

Легкоатлетические упражнения.

Подвижные игры.

Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития силы и быстроты.

Упражнения развития вестибулярного аппарата.

Техническая подготовка.

Хореография.

Акробатические упражнения:

- повторить программу 1-го года обучения;
- прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;
- стойка на голове и руках;
- переворот в сторону (колесо).

3. Соединения:

- из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться, перекатом в сторону, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись;
- из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов;
- из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекатом в сторону, прогнуться, руки вверх – в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

Учебно-тренировочные группы.

1 год обучения

Теория:

Значение физкультуры в укреплении здоровья, всестороннем физическом развитии.

Здоровый образ жизни.

Личная гигиена.

Гигиена закаливания.

Терминология акробатических упражнений.

Правила соревнований.

Общая физическая подготовка:

- Основная гимнастика.
- Бег и его разновидности.
- Общеразвивающие упражнения.
- Лазание по канату.
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Легкоатлетические упражнения.
- Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения с вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве.

Упражнения на подкидных снарядах:

- прыжки прогнувшись, поворотами на 180 и 360 градусов, сальто вперед и назад в группировке.

3. Упражнения на гимнастических снарядах для развития силы, ловкости, ориентации в

пространстве и точного приземления с учетом вида акробатике и поля занимающихся.

Техническая подготовка:

Хореография.

Акробатические упражнения:

- равновесие – махом вперед с поворотом кругом, с различными положениями и движениями рук;
- из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь;
- «шпагат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный шпагат;
- «мост» из основной стойки – опуститься и встать;
- стойка на руках и кувырок вперед.

3. Соединения:

- равновесие «ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперед и встать в стойку ноги врозь, опуститься в мост, лечь на спину, сесть с наклоном вперед до касания грудью колен, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед или назад, перемах в упор лежа с поворотом, упор присев, прыжком с поворотом встать.

4. Изучение и совершенствование техники в избранном виде:

- акробатические прыжки (мальчики и девочки): с разбега переворот в сторону (колесо), переворот вперед с поворотом (рондат), переворот вперед.

2 год обучения.

Теория:

Гигиена, режим питания.
О вреде табакокурения, наркомании и алкоголизма.
Терминология акробатических упражнений.
Правила соревнования.

Общая физическая подготовка:

Основная гимнастика.
Общеразвивающие упражнения.
Лазание по канату с помощью ног на скорость.
Упражнения на равновесие.
Легкоатлетические упражнения.
Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

Совершенствование техники упражнений с подсобными снарядами и тренажерами для развития чувства баланса, силы, ориентировки в пространстве и пр..
Упражнения на подкидных снарядах.
Упражнения на брусках для юношей.
Прыжки в высоты на прочность приземления (130см).

Специальная двигательная подготовка:

Хореография.

Акробатические упражнения:

- из седа кувырок назад, прогнувшись с перекатом через голову или плечо;
- перекидка назад и вперед на одну и две ноги;
- равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног;
- «шпагат» на левую и правую ноги, поворот кругом в шпагате;
- махом одной и толчком другой ноги стойка на руках и опускание мост;
- стойки – силой с прямыми ногами на голове и руках;
- соединение из пяти-шести элементов.

Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики:

Акробатические прыжки:

- переворот назад, тоже на одну ногу с поворотом;
- поворот вперед на одну и две ноги;
- сальто вперед с мостика или трамплина;
- то же в переход на рондат;
- примерные соединения: рондат, переворот назад на одну ногу с поворотом, переворот вперед, переворот на одну, рондат, переворот назад.

2. Изучение и совершенствование упражнений 2 юношеского разряда действующей классификационной программы.

3 год обучения.

Теоретические занятия:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Гигиена питания.

Врачебный контроль.

О вреде алкоголизма, табакокурения и наркомании.

Терминология акробатических упражнений.

Правила соревнований.

Общая физическая подготовка:

Основная гимнастика.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения на осанку.

Упражнения на гибкость.

Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения вестибулярного аппарата.

Упражнения с тренажерами.

Техническая подготовка:

Хореография.

Акробатические упражнения:

- кувырок вперед с разбега прогнувшись;

- прыжок назад с поворотом кругом и кувырок;

- перекидка вперед со сменой ног;

- боковое равновесие;

- поворот вперед с опорой на руки и голову, то же в сед;

- курбет в шпагат, переход из шпагата в шпагат;

- из моста толчком двух ног перекидка прогнувшись через грудь и живот в упор лежа;

- перекидка назад в шпагат, наклон назад до касания.

Изучение и совершенствование техники в акробатических прыжках.

Колесо влево и вправо;

Рондат, два переворота назад прогнувшись;

Рондат, сальто назад.

Рондат, переворот назад прогнувшись; сальто назад.

Изучение и совершенствование упражнений 1 юношеского и 3 спортивного разрядов действующей квалификационной программы

4 и 5 год обучения.

Теоретические занятия:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Гигиена питания.

Самоконтроль при занятиях акробатикой.

О вреде табакокурения, алкоголизма и наркомании.

Общая специальная и физическая подготовка акробатов

Общая физическая подготовка:

Основная гимнастика.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения на развитие силы, гибкости, быстроты, прыгучести.

Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

Дальнейшее совершенствование учебного материала из программы 3-го года обучения с повышением требований к технике и чистоте выполнения.

Техническая подготовка:

Повторение и совершенствование техники выполнения программного материала 3-го года обучения с повышением требований к качеству и разнообразию соединений различных элементов.

Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений 2 и 1 спортивных разрядов действующей классификационной программы. Составление и совершенствование программы 1 спортивного разряда.

Изучение совершенствование упражнений кандидатов в мастера спорта. Составление и совершенствование произвольной программы для разряда кандидатов в мастера спорта.

Л и т е р а т у р а

Программа по спортивной акробатике. Утверждена Комитетом по ФКиС. Авторы: Анцупов Е. А. и Филимова Г. С.

Акробатика. Программа для секций коллективов физкультуры. Утверждена Комитетом по физической культуре и спорту. Москва. «Физкультура и спорт», 1974

Акробатика. В помощь начинающим. Издательство «Физкультура и спорт». Москва, 1967

Акробатика. Правила соревнований. Утверждены Комитетом по ФКиС. Москва. «Физкультура и спорт», 1974

Акробатика. Правила соревнований. Утверждены Комитетом по ФКиС. Москва. «Физкультура и спорт». 1984

Единая Всероссийская спортивная классификация. Издательство «Советский спорт». Москва. 2002

Единая Всероссийская классификация. 2006-2009гг. Издательство «Советский спорт». М. 2007.

