

**БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
№ 3**

Принято на педагогическом совете
№ 2
от 09 февраля 2016г.

«Утверждаю»

Директор БУ ОО ДО

СДЮСШОР № 3

Приказ № 2

от 09.02.16 2016г.

А.Н.Мирошкин



Рабочая программа тренера-преподавателя к дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки по виду спорта: спортивная акробатика

Название дополнительной общеобразовательной
предпрофессиональной программы, к которой была разработана рабочая
программа

Форма реализации программы: очная

Группа (НП.Т.СС:) _____

_____ год обучения, _____ № группы

Возраст _____

На 2015-2016 учебный год

Ф.И.О. тренера-преподавателя Программы:

Журкиной О.Н.

Орел-2016

Содержание

1. Пояснительную записку _____ стр.
2. Учебно-тематический план. _____ стр.
3. Содержание изучаемого курса. _____ стр.
4. Методическое (часть) обеспечение _____ стр.
5. Список литературы _____ стр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной акробатике составлена:
- на основе дополнительной предпрофессиональной программы составленной группой авторов: Мирошкин А.Н., Гоголевская Л.В., Ямбулатова Е.А. Калегина Ю.В., Гоголевская Л.В.

- в соответствии с приказами Министерства спорта Российской Федерации:
- от 12.09.2013 N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в обл. физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 02.12.2013 N 30530);
- от 12.09.2013 N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 02.12.2013 N 30531).
- от 27.12.2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». (Зарегистрировано в Минюсте РФ 5 марта 2014 г. №31522);
- от 30 декабря 2014 г. N 1105 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика». (Зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2015 г. N 35911) Зарегистрировано в Минюсте России 27 ноября 2013 г. N 30468

Спортивная акробатика – один из самых зрелищных видов спорта. Характеризуется сложной полиструктурной формой упражнения преимущественно прыжкового характера, большим объемом и интенсивностью физических нагрузок с выполнением динамических и статических упражнений по удержанию массы собственного тела и партнеров. Успешно развивает силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию движения, способность ориентироваться в пространстве, учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятие о красоте тела. Занятия спортивной акробатикой способствуют гармоничному развитию у обучающихся, двигательных способностей, укреплению здоровья, обеспечению творческого долголетия.

Важное место в спортивной акробатике занимают такие виды искусства как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный вкус, чувство ритма, согласованность движения с музыкой. Акробатические упражнения – это различные движения, связанные с переворачиванием тела с опорой и без опоры (в полете), с сохранением равновесия (балансируанием) самостоятельно или с помощью одного или нескольких партнеров. Спортивная акробатика «молодой» вид спорта согласно Единой Всероссийской Спортивной Классификации спортивное звание «Мастер Спорта России» присваивается с 13 лет, спортивный разряд «Кандидат в Мастера Спорта» - с 10 лет, 1 спортивный разряд - с 9 лет. В настоящее время выделяют пять видов современной парно-групповой акробатики:

Парные упражнения подразделяются на мужские (2 юноши), женские (2 девушки) и смешанные (юноша и девушка). Функции партнеров четко определены. «Нижний» подбрасывает, ловит и удерживает партнера, а также обеспечивает его безопасность в случае неудачного исполнения или срыва, «верхний» выполняет упоры, стойки, равновесия, перевороты, сальто и другие элементы на различных частях тела нижнего и с его помощью.

В групповых упражнениях (женская тройка - 3 девушки, мужская четверка – 4 юноши) ярко выражено разделение на балансирование и вольтиж. В балансовых упражнениях участники должны показать умение строить пирамиды на бедрах, ступнях или плечах нижнего. В вольтижном упражнении верхний (а иногда и средний) выполняет с помощью партнеров полеты, перевороты и сальто от одного партнера к другому.

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

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

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого воспитанника в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения.

Цель программы: Формирование высоконравственной развитой личности и достижения спортивных наивысших результатов.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

- 1) Укрепления здоровья, физическое развитие занимающихся
- 2) Обогащение занимающихся специальными знаниями в области спортивной акробатики формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений.
- 3) Развитие физических качеств (гибкости, быстроты, ловкости, силы, координации, выносливости) и психических (восприятия, внимания, ощущения, и другие), необходимых для успешного овладения упражнениями различной сложности, двигательными умениями и навыками.
- 4) Воспитание волевых, нравственных качеств и, прежде всего, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям.
- 5) Подготовка высококвалифицированных спортсменов и грамотных инструкторов, судей по спортивной акробатике.

Принцип набора воспитанников в объединение свободный, необходимое условие - наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

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

Формы проведения занятий: фронтальные, групповые, индивидуальные;

Формы организации занятий: беседы, консультации, практикумы, экскурсии, встречи со спортсменами и воспитанниками данного направления, совместная деятельность педагога и воспитанников по разработке проектов акробатических композиций.

Основными показателями выполнения программных требований являются:- выполнение контрольных нормативов по общей специальной подготовке,

- овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, в учебно-тренировочных группах.

-выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской спортивной единой квалификации в соответствии с требованием программы по годам обучения.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
- Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся.
- Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
- Повышение уровня спортивной подготовки (участие в соревнованиях).
- Выполнение спортивных разрядов.

Судейская и инструкторская практика в организации и проведении спортивных мероприятий.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся являются: теоретические и практические занятия, соревнования, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

В целях профилактики, прежде, чем приступить к проведению занятий по спортивной акробатике, учащиеся должны познакомиться с правилами поведения, с мерами предосторожности по предупреждению травматизма.

Для занятий по подготовке спортсменов по спортивной акробатике необходим спортивный зал и акробатическая дорожка, а также необходимые гимнастические снаряды. Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам установленным правилам соревнований.

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 46 недель для отделений

№№	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Начальная подготовка		Тренировочный					Спортивное совершенствование		Высшее спортивное мастерство
		1 год об..	2 год об..	1	2	3	4	5	1	2	1-3
	Теоретическая подготовка: 5%	15	25	30	35	40	45	50	60	70	85
	понятия о физической культуре, спорте, ГТО, история развития избранного вида спорта;										
	- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, олимпизм;										
	- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;										
	основы законодательства в сфере ФК и спорта, антидопинговые правила										
	необходимые сведения о строении и функциях организма человека;- гигиенические знания, умения и навыки;										
	режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;										
	- основы спортивного питания;										
	Психологическая подготовка										
	основы музыкальной грамоты, хореография										
	требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, изучение правил соревнований по виду спорта.										
	требования безопасности при занятиях избранным видом спорта; оказание первой доврачебной медпомощи, самостраховка										
	Общая физическая и специальная подготовка 10%	31	47	62	73	83	94	104	125	135	166
	- освоение комплексов физических упражнений;										

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;											
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию											
Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта 45%	140	212	280	328	373	423	468	563	607	747	
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;											
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;											
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;											
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;											
- повышение уровня функциональной подготовленности;											
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;											
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.											
- хореография и акробатика. 25% - знание профессиональной терминологии; - умение определять средства музыкальной выразительности; - умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; - навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации; - навыки сохранения собственной физической формы;	77	118	156	182	207	235	260	313	337	415	

	<u>-навыки публичных выступлений</u>										
	Инструктивная и судейская практика, сдача норм ГТО	4	4	8	8	10	10	0	10	10	10
	Промежуточная и итоговая аттестация	4	4	8	7	6	6	8	8	8	6
	Участие в соревнованиях	4	4	8	12	20	20	20	30	30	40
	Медико-биологические обследования, психолого-педагогические и восстановительные мероприятия	6	7	10	10	10	9	6	14	20	29
	Самостоятельная работа 10%	31	47	62	73	83	94	104	125	135	166
	Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	26 28	32
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	276	414	552	644	736	882	920	1104	1196 1288	1472

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Во всех видах акробатики существует единая система подготовки. Упражнения классификационной программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя групповые вольтижные упражнения, акробатические прыжки, упражнения в балансировании и элементы танца, пластики, хореографии.

Мужские и женские группы строят пирамиды 3 типов:

- Обычные фиксированные пирамиды, которые имеют только одно статическое удержание продолжительностью 3 секунды.
- Пирамиды, состоящие из 2-х или 3-х удержаний продолжительностью 3 секунды в каждом.
- Переходные пирамиды только в мужских группах.

Выполняя статические (балансовые) элементы: стойки, равновесия, поддержки, акробаты демонстрируют гибкость, умение балансировать на самом вершине выстроенной пирамиды.

Участники должны демонстрировать полеты, как индивидуально, так и с помощью, используя разнообразие направлений, вращений, поворотов, различных форм тела и прыжков.

Характерной особенностью динамических (вольтижных) элементов является полет, выполняемый с помощью и с кратковременным контактом между партнерами, которые содействуют полету или останавливают его. Определены 4 категории динамических элементов.

Характерные элементы для динамических упражнений

Ловля от партнера к партнеру	Полет от партнера (ов) к партнеру (ам)
Ловля с пола к партнеру	Полет с пола к партнеру (ам)
Динамический (подкидной прыжок)	Полет с пола с кратковременной помощью партнера (ов) для дополнительного полета, перед приземлением снова на пол.
Соскок	Полет от партнера (ов) на пол или после кратковременного контакта с партнером на пол

Вольтижные упражнения характеризуются бросковыми элементами, во время выполнения которых «верхние» взлетают под самый потолок и успевают не один раз скрутить сальто. Спортсмены, исполняющие роль «нижних», обеспечивают высоту полета и безопасное приземление «верхнего».

Комбинированные упражнения демонстрируют как балансовые, так и вольтижные элементы.

Образовательный и тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым календарным учебным графиком, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий. Тренировочный год делится на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый период имеет свою специфику и задачи:

Подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный этап) – укрепления здоровья, постепенная подготовка организма к последующей более высокой нагрузке основного периода, повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала.
Соревновательный период – дальнейшее развитие и совершенствование физических, волевых качеств; совершенствование технической и тактической подготовленности; подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление.
Переходный период – поддержание достигнутого уровня общефизической подготовки.

Основными формами осуществления предпрофессиональной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий);
- минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно);
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия; - промежуточная (итоговая) аттестация.
- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата и спецификой спортивной акробатики является подбор партнеров (верхнего и нижнего)

по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет. Это прописано в правилах соревнованиях по спортивной акробатике. Все это очень актуально при оценивании артистизма.

В группы по спортивной акробатике могут быть зачислены дети, имеющие допуск врача и соответствующий возраст, согласно режиму школы. При этом, тренируясь в одном составе, например в женской группе, спортсменки будут числиться в разных тренировочных группах. И главное в этом разделении - возраст обучающихся. Например: Женская группа – верхняя - 10 лет, средняя - 15 лет, нижняя - 16 лет, все спортсменки числятся в разных группах, согласно их возрасту.

Проблема вида спорта - это смена партнера. Например, тренируясь в женской паре, верхняя девочка быстро выросла, «оформилась», набрала вес, при этом уже выполнила разряд МС и стала большая для работы верхней. Она автоматически переходит вниз, т.е. становится в роли нижней. И тренер-преподаватель подбирает ей маленькую девочку (верхнюю) и, несмотря на то, что она уже МС, в новом составе она может тренироваться по программе КМС, или даже по юношеским разрядам, так как ее верхняя еще «новичок» и «неопытная». Таким образом, нижняя автоматически переходит в другую группу, теряя при этом разрядную квалификацию.

И нижние девочки бывает за свою спортивную карьеру меняют 2-4 верхних, на что тратится время, за которое необходимо сработаться и

подобрать необходимую программу, сменить композиции. Занимаясь акробатикой, нужно постоянно следить за своим весом - это

основное правило для занятия этим замечательным видом спорта.

- в случае неукомплектованности тренировочной группы допускается объединение, но не более трех этапов годичной подготовки в одну группу занимающихся;

- в зависимости от условий и организации занятия, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная акробатика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся;

- отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении спортивного врача.

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст зачисления в группы	Макс./миним. кол-во детей в группе	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
		верхний/нижний разница между партнерами 6 лет		

Этап начальной подготовки <ul style="list-style-type: none"> • 1 год обучения • 2 год обучения • 3 год обучения 	2 года	6 дев.-7 мальч. лет	20/15 20/15	3 юн 2 юн 1 юн
Тренировочный этап (период базовой подготовки) <ul style="list-style-type: none"> • 1 год обучения • 2 год обучения Тренировочный этап (период спортивной специализации) • 3 год обучения • 4 год обучения • 5 год обучения 	2 года 3 года	8 дев.-9 мальч. лет 10 дев.-11 мальч. лет	12 10 9 8 7	1 юн 3 разряд 2 разряд 1 разряд КМС

. Возрастные особенности обучающихся

Прохождение материала по всем предметным областям осуществляется с учетом возрастных особенностей обучающихся. На этапе начальной подготовки, в группах с детьми (6-8 лет) необходимо учитывать анатомо- физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнениях. Не велика и прочность опорного аппарата. Рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость. (период базовой подготовки 1-2-и год обучения и период 3-4-5-и год обучения тренировочных группах) с 8-13 лет.

При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объема, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движения.

Структура тренировочного занятия

Тренировочное занятие условно принято делить на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть предполагает подготовку организма к работе. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнения в основной части урока.

В основной части решаются главные тренировочные задачи. Изучают и совершенствуют технику парногрупповых элементов (пирамид и бросков). Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному),

Заключительная часть включает подведение итогов, предназначена для плавного завершения тренировки и восстановления организма после нагрузки. основополагающим видом подготовки спортсмена, определяющим спортивный результат, является техническая подготовка, фундамент которой составляет физическая подготовка. Поэтому тренеры-преподаватели должны обращать особое внимание на все виды физической подготовки (ОФП, СФП), особенно на этапах спортивной специализации. В настоящее время физическую подготовку принято делить на общую физическую (ОФП) и специальную физическую (СФП). В специальной физической выделяют: СФП-1 и СФП-2.

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает разностороннее комплексное воздействие упражнения на организм спортсмена, совершенствование необходимых для достижения высоких спортивных результатов; совершенствование его двигательных качеств и через них создание «функциональной базы» общего характера, оздоровление организма, создание условий для активного отдыха. Решая основные задачи, такие как увеличение силы, силовой выносливости, развития общей выносливости, ловкости, необходимо параллельно решать сопутствующие задачи физической подготовки - постановку правильной осанки, исправление дефектов телосложения, повышение способности концентрировать внимание и усилия на определенных группах мышц, воспитывать волю к проявлению максимальных усилий, улучшать эластичность и подвижность суставов, развивать способность к проявлению «взрывной» силы, а также воспитание силы воли и решительности.

В специальной разминке важно использовать разнообразное вспомогательное оборудование: гимнастические скамейки, шведскую стенку, скакалки, штанга, гантели и др. В подготовительном периоде в начале утренней или вечерней тренировки желательно планировать бег «гладкий» в среднем темпе, продолжительностью от 5 до 10 минут. На всех этапах годичного цикла в ОФП следует планировать элементы спортивных игр, эстафеты, связки с общеразвивающими и специальными упражнениями, ОРУ в виде круговых тренировок. физической подготовки необходимо учитывать все основные компоненты спортивной тренировки, а также физиологические особенности организма.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка, представленная как СФП-1 и СФП-2 призвана решать задачи построения специального фундамента, укрепления организма в соответствии с особенностями избранного вида спорта, совершенствования координации функциональной деятельности организма, закрепление и экономизации техники движения, а также совершенствования других компонентов спортивной подготовленности соответственно желаемой модели. Необходимы ежедневные тренировки по СФП-1 и СФП-2. Однако физическая нагрузка должна быть такой, чтобы акробаты полностью восстановились к следующему тренировочному дню. Поэтому тренировка должна соответствовать возможностям спортсмена. В связи с этим Акробатические вращения выполняются на полу, с использованием снарядов (трамплина,

мостика, батута), а также с помощью партнера или партнеров. Они относятся к сложным вращениям в связи с тем, что: Вращение может происходить вокруг разных осей □:

1. Базовые акробатические элементы.

В спортивной □ акробатике и начальном этапе занятия □ используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на три основные группы: одиночные (индивидуальные), парные и групповые.

- мосты и шпагаты - наиболее простые с точки зрения биомеханических условия □ сохранения равновесия, т.к. в них используется большая площадь опоры и относительно низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий □ уровень подвижности в суставах;
- стой □ ки - упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой □, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стой □ ки, форм и способов удержания, сходств с ней и соединения с другими элементами можно создать большой □ ряд упражнений □ различной □ физической □ трудности и координационной □ сложности и, соответственно, меньшей □ или большей □ доступности для конкретного занимающегося;
- равновесия - относительно небольшой □ круг упражнений □, для которых основой □ является сохранение определенной □ позы на одной □ ноге при разных положениях ноги свободной □. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчи □ чивость;
- упоры - определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоком, над опорой □, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом). Для упражнений □ динамического характера, которые могут выполняться на месте или в движении, главной □ характерной □ особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении и с обусловленным количественным выражением его: вперед, назад и в сторону, полуоборотом и полным вращением, с отталкиванием и без отталкивания руками, а также с сохранением заданной □ позы или изменением ее. К ним относятся:
- перекаты и кувырки - вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и согнувшись или прогнувшись в полетной □ фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;
- полуперевероты - движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой □ стоек; например, из стой □ ки на руках медленной □ переворот вперед в стой □ ку руки вверх, или: из основной □ стой □ ки прыжком стой □ ка на руках (по сути, полупереверот вперед), из стой □ ки на руках толчком руками прыжок в стой □ ку на ногах (так называемый □ курбет);
- перевороты - наиболее представительный □ и разнообразный □ вид упражнений □, включающий □ полное вращение через голову, но разделенный □ промежуточной □ опорой □ руками или руками и головой □, одной □ рукой □; различаются по скорости вращения (быстро или медленно), способу выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий □ элемент);
- сальто - базовый □ вид акробатических прыжков со сложной □ технической □ структурой □, предусматривающей □ полное вращение в безопорном положении через голову; разновидности сальто определяются направлением вращения (вперед, назад, в сторону), положением акробата в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись, в полугруппировке), а также объединением с поворотами и количеством вращений □.

2. Парные упражнения - вторая группа элементов - предполагают взаимодействие □ двух акробатов. Парные упражнения могут быть женскими, мужскими и смешанными

(девочка, мальчик). По содержанию и характеру это — балансирования и вольтижные (темп, броски) упражнения. Среди упражнений в балансировании различаются:

- входы и наскоки — важные, хотя и вспомогательные, движения, позволяющие верхнему партнеру принять исходное положение на какой-либо части тела нижнего для начала основного упражнения; в зависимости от способа принятия исходного положения и фиксируемой позы действия обоих партнеров в разные моменты приобретают главенствующую роль или выполняют сопутствующую функцию, но всегда в четкой согласованности друг с другом. Сами же входы и наскоки осуществляются силой, прыжком, броском — с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего — совпадающей и не совпадающей;

- поддержки — выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) - с устойчивой фиксацией позы. Сложность поддержек зависит от построенной фигуры, определяющей взаимное расположение звеньев тела и проекцию центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину усилия нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство, устойчивость опоры верхнего и нижнего — в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему;

- упоры, стойки, равновесия - общие характеристики которых даны при описании первой группы упражнений, кроме того, имеют сходство с поддержками; но они, как правило, более сложны и более разнообразны как по форме фиксируемых поз, так и по способам прихода в требуемую позу и фиксации ее. Они выполняются толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе и т. п.;

- взаимные перемещения партнеров - необходимы для смены элементов в композиции. Они могут быть последовательными или одновременными; при смене позы верхнего нижний может свою позу не менять или действия их могут быть противоположны; темп взаимных перемещений может совпадать или специально варьироваться «независимо»; характер работы также бывает весьма разнообразным: преодолевающий силовой или рывковый, уступающий и статический причем в самых разных сочетаниях. Естественно, для выполнения перемещений и взаимных их сочетаний партнеры должны иметь высокий уровень физической подготовленности и координационных способностей, реализованных в специальной технике выполнения.

- вольтижные упражнения представляют собой действия, связанные с бросками и ловлей партнера. Требования к физической и двигательной подготовленности занимающихся здесь наиболее высокие по сравнению с другими видами упражнений. Возрастают значительно и требования к согласованности действий при отталкиваниях, балансировке в позах, фиксируемых после полетов; от каждого из партнеров требуется безукоризненное владение своими действиями и чуткое реагирование на действия партнера; при этом если верхний обеспечивает безопасность четкостью своих действий, то нижний, кроме этого, еще и страхует верхнего и, в определенной мере, себя во время ловли партнера, обладающего немалым количеством движения. Основными видами вольтижных упражнений являются подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращения и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто. Все они выполняются с применением разных способов отталкивания (и нижним и верхним), приходов в требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности.

3. Упражнения групповые - третья группа базовых упражнений. Они выполняются женскими тройками, мужскими четверками и включают элементы балансового и вольтижного характера.

Групповые упражнения, как правило, состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов» — создает впечатление динамичности действия, позволяет строить фигуры различной сложности и выразительности. С точки зрения необходимости внедрения таких упражнений в широкие массы занимающихся весьма важными оказываются следующие особенности:

- 1) возможность участия различных по подготовленности, возрасту и полу акробатов с соответствующим разделением двигательных ролей;
- 2) построение пирамиды как управляемый процесс, облегчающийся оговоренными сигналами и командами руководителя, а также музыкальным сопровождением;
- 3) широкий диапазон трудности и сложности пирамид, определяющий возможность различного по количеству участия в них занимающихся и доступность их детям дошкольного и школьного возрастов, молодежи и

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка в спортивной акробатике заключается в том, что осуществляется главным образом в предшествующее соревнованиям время. Непосредственного контакта соперников нет, соревновательная борьба опосредована результатом. Тактика содержит действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. В состав команды входят одна мужская группа, женская группа, смешанная пара, женская и мужская пара. Элементами являются: сумма баллов трех упражнений, которая и определяет место. Тактическая подготовка включает в себя следующие элементы:

Артистизм

Понятие артистизма связано с хореографической структурой и замыслом упражнения, а также разнообразием содержания включая подбор элементов трудности. Он также включает взаимодействие между партнерами, движением и музыкой. Артистизм отражает уникальные качества стиль Пары или группы, экспрессию и музыкальность. Это иметь способность превзойти все требования спорта, захватив внимание аудитории и судей. Упражнение должно быть представлено зрителям и судьям. Оно должно выявлять специфическую особенность и неповторимость каждой пары или группы подчеркивая гимнастическим костюмом, создавая завершенность поставленной хореографии. Судейство артистизма начинается с момента появления пары или группы на соревновательном помосте и продолжается до тех пор, пока они не покинут его после своего выступления. Выход на ковчег является частью акробатического артистизма, но он должен быть простым и без музыки.

Хореография

Хореография определена, как структурная составляющая различных движений, как гимнастических, так и артистических относительно пространства и времени, а также других партнеров. Это эстетическое соединение элементов трудности с помощью хореографических шагов, прыжков и поворотов. Это требует творческого использования пространства и разнообразия перемещений, уровней, направлений, форм тела, ритма и скорости.

Тренировочная группа 1 года обучения

Программа 2 юношеского разряда. Норматив 15 баллов за два обязательных упражнения и выполнение нормативов по ОФП и СФП.

- рондат-фляк
- переворот на одну или на две
- колесо вперед (арабское)
- сальто вперед или назад
- стойка на голове силой ноги вместе
- боковое равновесие (фронтальное)
- горизонтальный упор на локтях (крокодил)

- перекидка вперед или назад в шпагат
- хореографический прыжок шагом

Примерный набор обязательных элементов в композиции

1 упражнение	
• «Ласточка»	1,0 балл
• Медленный □ переворот вперед на две или одну	1,0 балл
• Стои □ ка на лопатках – Д.	1,0 балл
• Стои □ ка на голове силои □ согнувшись – М.	
• Мост на одной □ ноге, другая поднята вверх согнутая – Д.	• 1,0 балл
Равновесие на локте с поддержкой □ – М.	
• Шпагат (любой □)	1,0 балл
• Кувырок вперед в упор присев – вальсет – переворот в сторону	2,0 балла
• Переворот (на две или одну)	1,0 балл
• Прыжок прогнувшись	1,0 балл
• Прыжок шагом – Д.	1,0 балл
• Прыжок со сменой □ ног – М.	
Итого:	10 баллов
2 упражнение	
• Рондат	4,0 балла
• Фляк (переворот назад)	6,0 баллов
Итого:	10 баллов

Тренировочная группа 2 года обучения

Программа 1 юн. разряда. Норматив 16,0 балла за два обязательных упражнения и выполнение всех нормативов по ОФП и СФП.

- Перекидка вперед или назад в позу
- Рондат-фляк-фляк
- Затылка назад одной □ (девочки)
- Сальто назад на камере или батуте (без страховки) или с рондата
- Стои □ ка на руках (обозначить)
- Прыжок кольцом одной □ (девочки)
- Перекидной □ прыжок (мальчики)
- Угол на опоре в узкоручке

III тренировочный □ этап – спортивная специализация (10-13 лет):

Тренировочные занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 3-4 часа. Увеличивается объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Количество часов на общую и физическую подготовку постепенно сокращается, добавляется время на техническую подготовку и хореографию.

Тренировочная группа 3 года обучения
Программа 3 взрослого разряда. Норматив 16,4 балла за два обязательных упражнения и выполнение всех нормативов по ОФП и СФП. Оценка качества освоения предпрофессиональной □ программы "Спортивная акробатика" включает в себя промежуточную аттестацию обучающихся в конце каждого учебного года на всех этапах многолетней □ подготовки. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков (сдача контрольно-переводных нормативов), опросов, просмотров.

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки, его распределение по годам спортивной подготовки и в годичном цикле; рекомендуемые

объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам спортивной подготовки; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий. Для этапов начальной подготовки и тренировочного (до 2-х лет обучения) программный материал для практических занятий рекомендуется представлять в форме тренировочных занятий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства. Материал Программы состоит из теоретического и практического разделов. Теоретические занятия во всех группах, рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекции и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж - рекомендуется обсуждать совместно с врачом. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, фото и видеотехнику. Практический материал программы, начиная с тренировочных групп, систематизирован по принципу специализации (по видам акробатики). Учитывая то, что наиболее способные спортсмены через 3-4 года достигают уровня первого спортивного разряда (табл. 2), через 4-5 лет - кандидата в мастера спорта, через 5-7 лет - мастера спорта РФ, материал изложен с учетом возраста и стажа занятий спортивной акробатикой.

Требования к составлению упражнений:

1. Каждое упражнение представляет собой набор обязательных и произвольных элементов парно-группового и индивидуального характера, выбранных из соответствующих Таблиц Трудности для каждой дисциплины, стоимость которых не менее 1 единицы. Упражнения выполняются в любой последовательности в виде композиции под музыкальное сопровождение.
2. Максимальное количество элементов в упражнениях не ограничено, минимальное количество должно отвечать требованиям Свода правил для каждой дисциплины.
3. При пропуске или замене парно-группового или индивидуального (одним или более партнёрами) обязательных элементов снимается 1.00 балл.
4. Требования к составлению выполняемых упражнений, сбавки за допущенные ошибки и их судейство соответствуют Своду правил и дополнениям Технического комитета ФИЖ и Исполкома ФСАР.
5. Один элемент может удовлетворять только одному требованию обязательного элемента.
6. Минимальная трудность по программе «КМС» парно-групповой и индивидуальной работы для всех дисциплин составляет:

БАЛАНСОВОЕ – 70 ед., ДИНАМИЧЕСКОЕ – 50 ед., КОМБИНИРОВАННОЕ – 80 ед.

Максимальная трудность отдельных элементов и всего упражнения не ограничена. За каждую 1ед., недостающую до минимальной трудности, производится сбавка 0.1 балла.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма занимающихся к тренировочному процессу;

соблюдать последовательность в обучении;

знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья занимающихся;

учитывать возрастные и половые особенности занимающихся;

не допускать нарушения дисциплины на занятиях;

следить за регулярностью прохождения медицинского осмотра учащимися (не менее 2-х раз в год);

применять приемы страховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховке;

правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование;

следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной формой занимающихся.

Тренеру или тренеру-преподавателю необходимо в начале учебного года и при каждом выезде на соревнования провести с обучающимися инструктаж по технике безопасности, правилам поведения в спортивном зале, правилам пожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам поведения в общественных местах и т.д. (ИОТ-020-98; ИОТ-024-98; ИОТ--025-98;ИОТ-022-98). Сделать соответствующую запись в журнале посещаемости и в журнале регистрации инструктажа.

ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДОПИНГАХ

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет антидопинговое агентство (ВАДА). Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача предусмотрено:

первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;

второе нарушение: 2 года дисквалификации;

третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных акробатов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивной школе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Спорт - такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания юного спортсмена. Воспитательная работа проводится по единому с общеобразовательной школой и семьей плану. На основе общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер составляет свой план. Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, в свободное время. Воспитательная работа вне тренировочных занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий по городу и его окрестностям, коллективных посещениях музеев, театров, кино, соревнований, в выполнении общественных поручений, в участии в показательных выступлениях, в трудовой деятельности по укреплению материально-спортивной базы школы. В работе со спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста. К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Тренер должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно. Большое воспитательное значение имеют одобрение и похвала учащихся за выполнение акробатических упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учебы с достижениями в спорте. Разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека. Мера поощрения должна

соответствовать поступку и совпадать с мнением коллектива, поэтому тренеру надо научиться разбираться в душевных переживаниях своих учеников, не поощрять одних и тех же и не злоупотреблять похвалой. В то же время нельзя оставлять без внимания ни один проступок спортсмена. Осуждение проступков и наказание за них должны быть своевременными и справедливыми. Педагогически правильно применяемое наказание должно вызывать стремление искупить свою вину и вновь завоевать доверие коллектива и тренера. Смысл наказания заключается еще и в том, что, наказывая одного, мы предупреждаем от совершения подобных ошибок всех остальных. Любое наказание должно быть справедливым, и очень важно, чтобы также думал весь коллектив, вся группа. Тренер должен уметь вовремя отменить наказание, если виновный искренне признает свою вину и даст твердое обещание никогда подобного не совершать. Наказание надо применять осторожно, т. К. бесчисленные замечания, длительные нравоучения могут оказаться не менее вредными. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер, 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 воспитанникам больше, чем вчера, а завтра - больше, чем сегодня. Тренер должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними. В процессе проведения тренировочных занятий тренер должен воспитывать в юных спортсменах:

- чувство ответственности перед коллективом;
- сознательное отношение к занятиям спортом;
- уважение к старшим, доброжелательное отношение к коллективу;
- организованность и дисциплину;
- стойкий интерес и любовь к занятиям физической культурой;
- вкус к красоте движений.

Условия успешной воспитательной работы:

- организованное проведение тренировочных занятий;
- высокая требовательность к выполнению упражнений;
- единство требований и уважение к личности спортсмена;
- аккуратные и систематические посещения занятий;
- выполнение правил поведения в спортивном зале на тренировке и во время соревнований.

Но главное в процессе воспитания - это личность тренера, его доброе отношение к детям, добросовестность в труде.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка осуществляется в процессе учебного года, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении акробатических упражнений, на воспитание умения проявлять волю, преодолевать усталость и боль. В тренировочных группах спортивной специализации решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умения мобилизоваться и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводятся спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки, выполнение комбинаций «на оценку», аутогенные тренировки. В соревнованиях

проверяются «на прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств юных акробатов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. Работа по воспитанию нравственно-волевых качеств юного акробата представляет собой единство воздействий тренера, коллектива и самовоздействия спортсмена, направленных на совершенствование его личности. Установка ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности, является необходимым условием последовательной мобилизации и проявления нравственно-волевых, психофизических возможностей учащихся для перехода на более высокую степень личного, социального и спортивного роста.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акробатика: учебник для ИФК / под ред. В.П.Коркина - М: Физкультура и спорт, 1981г.
 2. Спортивная гимнастика, учебник для ИФК/ под ред. В.М.Смолевского - М: Физкультура и спорт, 1979г.
 - 3 Ю.К.Николаев. Сложные акробатические прыжки - М: Физкультура и спорт, 1988г.
- Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002 г.