

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

Принято на педагогическом совете
№ 2
от 01 февраля 2016г.



А.Н.Мирошкин

**Рабочая программа тренера-преподавателя
Соколовой Е.В.
к дополнительной
предпрофессиональной программе спортивной
подготовки по виду спорта:
спортивная акробатика**

Форма реализации программы: очная

Группа (НП.Т.СС:) _____
_____ год обучения, _____ № группы

Возраст _____

На _____ учебный год
Ф.И.О. тренера-преподавателя Соколова Е.В.

Орел-2016

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....стр.3-13**
- 2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....стр.15-50**
- 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ.....стр.51-52**
- 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....стр.53**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной акробатике составлена:

- на основе дополнительной предпрофессиональной программы «Акробат», автор Калегина Ю.В.; «Зажги свою звезду», группа авторов: Мирошкин А.Н., Гоголевская Л.В., Ямбулатова Е.А.
- 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

Актуальность программы обусловлена целью современного образования, включающего в себя воспитание у школьников положительного отношения к своему здоровью, формированию здорового образа жизни, культуры выполнения физических упражнений, знания о спортивной акробатике и др.

Направленность дополнительной общеразвивательной программы состоит в формировании двигательной сферы и развитии здоровья детей на основе организации их целенаправленной творческо-двигательной активности.

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.

Содержание программы призвано обеспечить решение следующих задач:

- привлекать максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
- прививать основы здорового образа жизни;
- развивать физические, эстетические и морально-волевые качества;

Программа состоит из 5 разделов:

- теоретические сведения;
- упражнения для развития и сохранения гибкости;
- упражнения на развитие силы;
- упражнения на развитие ловкости;
- упражнения для развития умений и навыков в равновесии и балансировки.

При разработке программы учитывались требования, предъявляемые к программам дополнительного образования, уровень обученности воспитанников в рамках общеобразовательной программы, их физическая подготовка, жизненный опыт, отношение детей к окружающему миру, социальный заказ, рекомендации специалистов в данной области.

Разработанная программа усиливает вариативную составляющую общего образования: в содержании курса рассматриваются аспекты, которые предлагаются в рамках базовых школьных предметов (физическая культура, биология, ОБЖ) и более широкого спектра тем, сфер и ситуаций общения, отвечающим опыту, интересам, психологической особенности учащихся.

Среди различных видов физической культуры и спорта, акробатика выделяется, прежде всего, большим числом упражнений в парах и группах (кувырки, перевороты, сальто, равновесия, упоры, стойки, мосты, шпагаты, полёты, поддержки, пирамиды и их варианты).

Акробатические упражнения необычны и зрелищны, а диапазон их сложности чрезвычайно велик: простейшие доступным детям с 5-7 летнего возраста, а для освоения сложных не хватает подчас всего периода спортивной деятельности. Такое разнообразие упражнений гарантирует высокую заинтересованность занимающихся. Кроме того, обучение кувыркам, перекатам, переворотам имеет немаловажное значение в борьбе с травматизмом в тех видах спорта, где возможны случайные или необходимые падения.

Предлагаемые для занятия индивидуальные, парные и групповые элементы подбираются из 5 разделов с учётом физической подготовки и взаимодействия упражнений на различные группы мышц, по выполнению сложности подходят для учащихся 6-13 лет. Для успешного освоения новых упражнений важно привить детям знания и умения по взаимообучению и помощи.

Эмоциональность и разнообразие средств акробатической подготовки благотворно сказываются не только на уровне развития координации, двигательных способностей, физических

качеств, но и способствуют формированию «школы движений», обеспечивают детям возможность поверить в свои силы.

СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА - пользуется большой популярностью среди детей и подростков Орловской области. Акробатика, бесспорно, не только прекрасное средство физического воспитания, но и средство служащее защите Родины, чести и достоинства личности от противоправного посягательства.

Анализ учебных программ спортивных школ и клубов по видам спорта, показывает, что акробатика спортивная была и остается одним из неразработанных разделов в программных документах ДО. Ориентирована на учащихся спортивных школ, через опыт работы «АКРОБАТИКА СПОРТИВНАЯ – ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕТЬЕГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ».

Программа по спортивной акробатике планирует способствовать не только росту интереса детей к самостоятельным занятиям оздоровляющей физкультурой, но и умения организовать и проводить занятия со своими сверстниками, формируя у детей школу и культуру движений. Кроме того, программа будет помогать формировать позитивное отношение у тренеров-преподавателей, учителей физической культуры, директоров школ, родителей к здоровому стилю жизни; существенным образом планируется воздействовать на формирование мировоззрения и характер подопечных, и чтобы каждое тренировочное занятие вносило в подготовку занимающихся акробатикой хотя бы самый маленький вклад, используя для этого любую возможность для повышения тренировочной нагрузки, интенсивности создавая лучшие условия для восстановления.

ЦЕЛЬЮ - обеспечить формирование мотивации большинства детей и учащейся молодежи области приобщение их к физкультуре в целях профилактики заболеваемости. Программа предполагает подходить к физкультуре как составному элементу общенациональной культуры, воспитывать детей так, чтобы они были готовы к активной деятельности во всех сферах жизни, преданных идее возрождения и просвещения ОТЕЧЕСТВА. И поскольку, акробатика спортивная остается вне нормативно-правовом поле, основной задачей программы, является создание нормативно-правовой базы развития акробатического спорта СДЮШОР. Постоянный творческий поиск новых наиболее совершенных форм и оздоровляющих методов обучения и воспитания учащихся, создания системы надёжных импульсов, обеспечивающих изменения образа жизни молодого подрастающего поколения, как основы для создания нового поколения России – людей жизнерадостных, добрых, готовых к активной деятельности во всех сферах жизни, преданных идее возрождения и процветания Отечества.

Так в теоретическом разделе больше изучается:

- Оказание первой медицинской помощи;
- Значения различных упражнений для укрепления мышц спины, живота и др.

Одна из задач спортивной школы – дать воспитаннику столько знаний и умений, чтобы он был максимально адекватен существующему обществу, умел приспособиться к окружающей среде. В программе рационально используется система средств (слова, гимнастические упражнения, музыку, условия в которых проводятся учебно-тренировочные занятия), методов, методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и спортивных задач в тренировочном процессе.

Необходимо четко уметь управлять занимающимися весь период занятия, удачно выбирать способ размещения учащихся на гимнастическом ковре и акробатической дорожке, при их перемещении во время выполнения упражнений, различных элементов, в выборе собственного места в спортивном зале, чтобы можно было в любой момент подстраховать детей; всегда видит ошибки, неточности при выполнении учащимися различных комбинаций, элементов, находит способы их устранения; в предупреждении нарушений дисциплины и порядка; в использовании создающихся в ходе тренировочного занятия благоприятных возможностей для воспитательного воздействия на своих воспитанниц; в мобилизации учащихся для преодоления трудностей в процессе овладения, освоения различных сложных акробатических элементов, комбинаций, в создании условий для расслабления, кратковременного отдыха, успокоения от чрезмерных эмоциональных возбуждений; в убедительной аргументации требований, предъявляемых к занимающимся, и доведения их до точного исполнения того или иного элемента.

Необходимо объяснять технику исполнения упражнений, опираясь на законы механики, сведения из анатомии, физиологии, психологии, на теорию познания, использует системно-структурный подход к изучению каждой воспитаннице как личности, его способностей, деятельности. Использовать научный подход при обучении различных элементов, упражнений, умеет сочетать их с музыкой, со словесным воздействием на занимающихся и условиям, в которых проводятся занятия, с целью воспитания, прежде всего, сознательного и активного отношения к занятиям акробатикой.

Тренировка ... колейдоскоп детских лиц, интересов способностей.

В основе всех темповых парных акробатических элементов лежит отталкивание – точок. Эта фаза темпового акробатического элемента очень коротка по времени.

Было установлено, что отталкивание от жёской опоры из плеч партнера мало различаются. Высота прыжка вверх с места зависит не только от физических качеств спортсмена, но и от взаимного расположения звеньев опорно-двигательного аппарата спортсмена во время толчка, особенно в момент перехода фазы приседания в фазу собственного отталкивания. Запоздывания маха руками создает неблагоприятные условия для мышц – разгибателей спины, бедра

и голени. Увеличение скорости сокращения мышц непременно сопровождается уменьшением их абсолютного напряжения. В начале выпрямления после фазы амортизации мышцы разгибатели ног и туловища испытывают максимальную нагрузку, так как сила инерции, возникающая в связи с изменением направления движения после приседа на противоположное, очень велика и их направление совпадает с направлением силы тяжести. Сила инерции движущихся рук имеет тоже направление. По мере возрастания скорости выпрямления ускорение снижается, сила инерции уменьшается. Чем больше запаздывание маха руками при прыжке вверх у одного и того же спортсмена, тем больше уменьшение давления на опору.

Существуют два основных способа отталкивания толчка. Их основное визуальное отличие в исходном положении нижнего.

Первый способ: ноги нижнего выпрямлены;

Второй способ: ноги нижнего слегка согнуты (полуприсед).

Взаимодействие верхнего с партнером в первом способе отталкивания сравнимо с отталкиванием от жесткой опоры. Действие верхнего – присел, оттолкнулся. Для создания жесткой опоры нижнему в момент начала выпрямления верхнего необходимо уже начать движение вверх. Поэтому хотя нижний начинает свои действия только после того, как их начал верхний, торможение движения вниз и выпрямление он начинает раньше верхнего. Это опережение должно быть в пределах 15-25.

Как ранее, так и позднее выпрямление влияет на согласованность действий партнеров и зависит от их индивидуальных особенностей.

Взаимодействие верхнего с партнером во втором способе отталкивания сравнимо с отталкиванием от упругой опоры, когда в ответ на приседания перед отталкиванием разгруженная опора поднимается вверх, а только затем опускается вниз. Во втором способе действие также начинает верхний. Нижний сначала слегка поднимается вверх, а затем опускается вниз. Однако, движением вверх он не опережает верхнего, как в первом случае отталкивания, верхний раньше

начинает выпрямление и ещё больше как бы вдавливает нижнего, только тогда нижний начинает выпрямление.

Таким образом, два способа отталкивания толчка принципиально отличаются:

- В первом верхний только задает движение, а во всех последующих действиях нижний опережает верхнего;
 - Во втором – во всех действиях «ведет» верхний, он управляет нижним.
- В практике особенности этих взаимоотношений верхний и нижний находят интуитивно, методом проб и ошибок и чаще применяют тот или иной способ толчка неосознано.

Чаще такое разногласие наблюдается в групповых упражнениях. Когда верхнему приходится в разных упражнениях отталкиваться от разных партнеров. Следует заметить, что визуально различают два способа отталкивания толчка (ноги нижнего прямые или слегка согнутые) не всегда удается. Нижний может стоять в обычном исходном положении, но применять толчок второго варианта. В этом случае тренеру трудно внести коррективы в технику отталкивания, а спортсмены не всегда осознают причины неудачных отталкиваний. Опытные акробаты, путем многократного повторения, качественно дифференцируя свои взаимодействия методом определения точка как «раньше – позже», «длиннее – короче», добиваются такого отталкивания – толчка, который в практике называется «согласованным».

Выявленные нами два варианта техники, отталкивания – толчка четко разграничены, как правило, только у спортсменов высокого класса. У менее квалифицированных спортсменов границы «расплываются», и порой трудно определить способ, который был использован. Такие промежуточные варианты мы расцениваем как ошибочные, требующие исправления.

Другая особенность во взаимодействии партнеров в толчковых упражнениях заключается в определенном влиянии маховых движений, которые выполняет при отталкивании. Рассогласование движений звеньев тела верхнего не только неблагоприятно сказывается на всем ме-

ханизме отталкивания, но и влияет на толчок нижнего. В практике это называют «отсутствием чувства партнера».

Влияние маховых движений руками при отталкивании ногами аналогично влиянию маховых движений любыми частями тела.

Время отталкивания – толчка в парных упражнениях очень мало, и для достижения высокой скорости его выполнения спортсменам необходимо обладать специальными скоростно-силовыми качествами.

Подводящими упражнениями для отталкивания верхнего в соответствии с первым способом, а также для совершенствования его навыков координации взаимоотношений звеньев опорно-двигательного аппарата следует считать прыжки вверх с места с махом руками точком от жесткой опоры.

Показателями совершенствования координационных отношений звеньев опорно-двигательного аппарата спортсмена может служить увеличивающаяся разница прыжков с махом руками и без маха. Для второго способа таким упражнением является отталкивание от упругой опоры. Режимы 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
СОП	Все	7	15	6	
ГНП	До 1 года	7	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	Свыше 1 года	---	14	9	
УТГ	1 г/о	---	10	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке
	2 г/о	---	10	14	
	3 г/о	---	8	16	
	4 г/о	---	8	18	
	5 г/о	---	8	20	

Возраст занимающихся в СОГ СОП – 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. Общегоодовой 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 общегоодового 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.

Формы занятий по спортивной акробатике:

- Теоретические и практические;
- Тестирование (промежуточная и итоговая аттестация);
- Участие в соревнованиях;
- Восстановительно-профилактические мероприятия;
- Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;
- Индивидуальные занятия;
- Домашние задания-самостоятельная работа учащихся;
- Учебно-тренировочные сборы;
- Спортивно-оздоровительные лагеря;
- Спортивно-массовые мероприятия;
- Инструкторская и судейская практика.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Первый год обучения:

Обучающийся должен знать:

- правила безопасности при занятиях акробатикой и санитарно гигиенические требования;
- историю возникновения и развития гимнастики;
- обзор развития акробатики в России;
- особенности акробатики;

- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

Обучающийся должен уметь:

- научиться правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;

- пробно исполнять акробатические упражнения (обязательные и производные);

- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий акробатикой.

Второй год обучения:

Обучающийся должен знать:

- правила безопасности при занятиях акробатикой и санитарно гигиенические требования;

- историю возникновения и развития акробатики;

- обзор развития акробатики в России, в Орловской обл.;

- особенности гимнастики;

- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;

Обучающийся должен уметь:

- научиться правильно выполнять и показывать комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;

- исполнять акробатические и гимнастические упражнения, а также комбинации из трёх-четырёх элементов;

- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий акробатикой.

Третий год обучения:

Обучающийся должен знать:

- историю возникновения и развития акробатики;

- обзор развития акробатики в России;

- особенности акробатики;

- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;

- методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;

- понятие о технике гимнастики;

- морально-волевой облик спортсмена;

Обучающийся должен уметь:

- показывать комплексы физических упражнений и на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия и обучать других выполнению этих комплексов;
- углублённо разучивать акробатические и гимнастические упражнения, а также комбинации из восьми-десяти упражнений;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий акробатикой.

Четвёртый год обучения:

Обучающийся должен знать:

- историю возникновения и развития акробатики;
- обзор развития гимнастики в России;
- особенности акробатики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;
- методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;
- понятие о технике гимнастических упражнений;
- морально-волевой облик спортсмена;
- правила соревнований по спортивной акробатике;

Обучающийся должен уметь:

- показывать комплексы физических упражнений и на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия и обучать других выполнению этих комплексов;
- участвовать в спортивных праздниках и соревнованиях;
- осваивать акробатические и гимнастические упражнения до уровня двигательного навыка, а также выполнять комбинации из восьми - десяти упражнений;
- вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий акробатикой.

Одним из наиболее существенных результатов занятий в акробатике является высокий уровень сформированности у занимающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По окончании курса занимающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии. Занимающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, показать принципы движений, на которых основана техника гимнастики. Каждому этапу обучения соответствует определённый набор и качество исполнения технических действий, зафиксированный в зачётной программе по акробатике.

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____ А.Н. МИРОШКИН

_____ августа 20 ____ года

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
1.	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										
2	Общая физическая и специальная	31	47	62	73	83	94	104	125	135	166

	подготовка 10%										
	- освоение комплексов физических упражнений;										
	- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложнокоординационных видов спорта;										
	- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию										
3.	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.										
4.	- 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;	77	118	156	182	207	235	260	313	337	415

	- навыки сохранения собственной физической формы; <u>-навыки публичных выступлений</u>										
5.	Инструктивная и судейская практика, сдача норм ГТО	4	4	8	8	10	10	10	10	10	10
6	Промежуточная и итоговая аттестация	4	4	8	7	6	6	8	8	8	6
7	Участие в соревнованиях	4	4	8	12	20	20	20	30	30	40
8	Медико-биологические обследования, психолого-педагогические и восстановительные мероприятия	6	7	10	10	10	9	16	14	20	29
9	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

А К Р О Б А Т И К А

Группы начальной подготовки

Первый год обучения. Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения.
2. Лазание по гимнастической скамейке.
3. Легкоатлетические упражнения.
4. Подвижные игры.
5. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития ловкости.
2. Упражнения для развития гибкости.
3. Упражнения для развития силы и быстроты.

Техническая подготовка.

1. Хореография.
2. 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, перекаат назад в стойку на лопатках;
 - из положения лежа на животе перекаат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост»;
 - «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекаатом назад – стойка на лопатках.

Второй год обучения. Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения.
2. Лазание по гимнастической скамейке.
3. Легкоатлетические упражнения.
4. Подвижные игры.
5. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития ловкости.
2. Упражнения для развития гибкости.
3. Упражнения для развития силы и быстроты.
4. Упражнения развития вестибулярного аппарата.

Техническая подготовка.

1. Хореография.
2. 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, перекат 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, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх – в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

Тренировочные группы.

1 год обучения

Теория:

1. Значение физкультуры в укреплении здоровья, всестороннем физическом развитии.
2. Здоровый образ жизни.
3. Личная гигиена.
4. Гигиена закаливания.
5. Терминология акробатических упражнений.
6. Правила соревнований.

Общая физическая подготовка:

1. Основная гимнастика.
2. Бег и его разновидности.
3. Общеразвивающие упражнения.
4. Лазание по канату.

5. Упражнения на гимнастических снарядах.
6. Легкоатлетические упражнения.
7. Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения с вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве.
2. 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:

1. Хореография.
2. 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, перекаат 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:

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

Общая физическая подготовка:

1. Основная гимнастика.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Лазание по канату с помощью ног на скорость.
4. Упражнения на равновесие.
5. Легкоатлетические упражнения.
6. Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

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

Специальная двигательная подготовка:

1. Хореография.
2. 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:

1. 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:

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
2. Гигиена питания.
3. Врачебный контроль.
4. О вреде алкоголизма, табакокурения и наркомании.
5. Терминология акробатических упражнений.
6. Правила соревнований.

Общая физическая подготовка:

1. Основная гимнастика.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Упражнения на осанку.
4. Упражнения на гибкость.
5. Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения вестибулярного аппарата.
2. Упражнения с тренажерами.

Техническая подготовка:

1. Хореография.
2. 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 перекат прогнувшись через грудь и живот в упор лежа;
 - перекидка назад в шпагат, наклон назад до касания.

Изучение и совершенствование техники в акробатических прыжках.

1. Колесо влево и вправо;
2. Рондат, два переворота назад прогнувшись;
3. Рондат, сальто назад.
4. Рондат, переворот назад прогнувшись; сальто назад.

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

4 и 5 год обучения.

Теоретические занятия:

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на организм занимающихся.
2. Гигиена питания.
3. Самоконтроль при занятиях акробатикой.
4. О вреде табакокурения, алкоголизма и наркомании.
5. Общая специальная и физическая подготовка акробатов

Общая физическая подготовка:

1. Основная гимнастика.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Упражнения на развитие силы, гибкости, быстроты, прыгучести.
4. 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.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1-ГО И 2-ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

ОБЩАЯ, СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) юных акробатов может в отдельных случаях быть предметом специального урока. Чаще всего это бывает, когда основную часть занятия составляют элементы какого -нибудь другого вида спорта (лёгкой атлетики, по лыжам, плаванию, прыжкам в воду и т.д.). такие уроки планируются, как правило, в подготовительном и переходном периодах годового цикла.

Специальная физическая подготовка (СФП) на 1-м году обучения входят в содержание всех частей урока. В последующие годы обучения упражнения СФП и СДП, а также подвижные игры и эстафеты составляют основное содержание подготовительной и заключительной частей урока.

В процессе ОФП и СФП большое внимание следует уделять формированию правильной осанки.

Основными средствами ОФП для юных акробатов групп начальной подготовки являются нормативы бега, подтягивания, лазания по канату.

Содержание СФП составляют упражнения, непосредственно направленные на развитие силы, гибкости, быстроты.

Под СДП имеется в виду обучение умению различать свои движения по усилиям, времени и амплитуде с помощью специально направленных упражнений. Овладение подобными упражнениями значительно облегчает процесс дальнейшего освоения сложных гимнастических движений.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения могут сообщать в паузах отдыха во время основной и заключительной частей тренировочных занятий. Более продолжительные беседы проводятся во время пребывания юных акробатов на сборах и в спортивно – оздоровительном лагере. В этих условиях для теоретических занятий можно выделить специальное время (20 – 25 мин.).

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

- воспитательная работа осуществляется на протяжении всего учебного года, на каждом занятии. Её основная задача в эти годы – воспитать стойкий интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями, в частности спортивной акробатике, вкус к красоте движений, привить необходимые гигиенические навыки.

Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально – волевых качеств:

Трудолюбия, честности, товарищества, дисциплинированности, целеустремлённости и пр.

Методы воспитания: беседы, посещение соревнований, коллективное чтение и обсуждение книг о выдающихся спортсменах, участие в гимнастических праздниках, торжественное посвящение в спортсмены, участие в выпуске стенной печати и т.п.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка в первые два года обучения направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении акробатических упражнений, связанных с возможным падением, терпеть усталость, боль, неудачи.

Для решения задач тренеру нужно использовать различные приёмы и методы. Например, могут быть использованы различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных упражнений и т.д.

Парные упражнения

- I.
1. Прыжком, через упор на руках, поддержка на коленях нижней - 1,0
2. Верхняя – равновесие, согнув ногу, нижняя – выпад - 1,5
3. Нижняя – переход на колено, верхняя равновесие с поддержкой нижней за бедро - 1,5
4. Поддержка под живот на ступнях, отпуская руки - 2,5
5. Стойка плечами на руках с поддержкой за голени - 2,0
6. Сход силой согнувшись, поднимая нижнюю за руки и перекатывая

на лопатки.	
Разгибом выход в стойку с помощью нижней и сход на одну	- 1,5
II.	
1. С разбега и темпового подскока переворот на одну с помощью Нижней, стоящей сбоку	- 1,5
2. В темпе колесо в выпад с поворотом к нижней	- 1,0
3. Прыжок вверх, толкаясь о колено нижней, хват лицевой	- 1,5
4. В темпе прыжок в равновесие с поддержкой нижней	- 1,0
5. Равновесие с захватом за голень	- 1,5
6. Прыжок вверх броском под живот	- 2,0
7. Обе – кувырок назад и прыжок прогнувшись	- 1,5
III	
1. С 2 – 3 шагов прыжок в поддержку под живот на предплечья Нижнего	- 2,0
2. Броском нижнего поворот на 180 градусов на предплечьях	- 1,5
3. Прогнуться до опоры на руки и кубет из стойки	- 1,5
4. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов броском нижнего под ступню	- 2,0
5. Прыжок, прогнувшись под ноги нижнего с его поддержкой за пояс	- 2,0
6. Обратным движением встать на одну ногу и колесо с поворотом к нижнему	- 1,0

Женские групповые упражнения

1. Верхняя – упор, согнув ноги на соединённых руках нижних	- 1,0
2. То же, упор углом	- 2,0
3. Верхняя – из поддержки на бёдрах нижней – мост на грудь средней, сидящей в шпагате	- 2,0
4. Нижняя – приподнять верхнюю, средняя – мост, верхняя – мост на бёдра средней	- 2,0
5. Верхняя – переход в стойку полушпагатом с помощью нижней	- 2,0
6. Верхняя – сход или соскок назад	- 1,0
II.	
1. Верхняя – с темпового подскока переворот вперёд на одну между Нижними, стоящими лицом друг к другу, с их помощью	- 1,0
2. Все – кувырок назад в группировке	- 1,0
3. Верхняя – в темпе прыжок назад спиной на предплечья нижних	- 1,5

- | | |
|---|-------|
| 4. Верхняя – поворот на 360 градусов на предплечья броском нижних | - 2,5 |
| 5. Верхняя – $\frac{3}{4}$ сальто назад в соскок броском нижних | - 2,5 |
| 6. Верхняя – прыжок вверх броском нижних под ступни | - 1,5 |

Индивидуальная подготовка

1. Шагом вперёд прыжок со сменой ног спереди
2. Отводя ногу назад, равновесие – ласточка, руки в стороны
3. Упор присев и кувырок назад в упор стоя, ноги врозь
4. Девочки: поворот направо (налево) в шпагат

Мальчики стойка на голове и руках силой согнувшись ноги врозь

5. Кувырком вперёд, согнувшись, лечь на спину
6. Мост из положения лёжа на спине
7. Поворот на 180 градусов в упор присев
8. Кувырок вперёд в группировке
9. Толчком ног темповый подскок – колесо с одноимённым поворотом в выпад

В конце первого года обучения овладеть вышеуказанными элементами парно-групповой, индивидуальной подготовки.

Женские групповые упражнения

I.

- | | |
|--|------|
| 1. Нижняя в выпаде, средняя в равновесии, согнув ногу назад на бедре нижней, хват глубокий, верхняя – в упоре на локте, на ноге нижней сзади, ноги врозь, с поддержкой рукой | -3,0 |
| 2. Верхняя – наклон назад на бедрах нижней, средняя – стойка на полу с поддержкой верхней | -2,0 |
| 3. Переход: средняя – сед на пятки, верхняя – мост на руки средней | -2,0 |
| 4. Переход: верхняя – в стойку шпагатом с поддержкой нижней | -2,0 |
| 5. Верхняя – сход согнувшись или согнув ноги толчком средней | -1,0 |

II.

- | | |
|--|-------|
| 1. Верхняя – рондат – полет на предплечья к нижним | - 1,0 |
| 2. 3\4 сальто назад, согнувшись в соскок | -1,0 |
| 3. Броском двумя полет в поддержку под живот на предплечья | -2,0 |
| 4. Поворот на 360 градусов на предплечья броском нижних | -1,5 |
| 5. Соскок вперед летом | -1,5 |
| 6. Верхняя – из седа на четырех сальто, прогнувшись в соскок | -3,0 |

Женские парные упражнения

1. Встать на бедро нижней, стоящей на колене, с её помощью. Равновесие, согнув ногу.
2. Переход в поддержку под спину на плече, нижняя – встать.
3. Сход на одну – рондат.
4. Стойка силой, согнувшись плечами на руках нижней, с поддержкой.
5. Переход в стойку с плечевым хватом в полушпагате.
6. Переход в поддержку под живот на ступнях.
7. Перекидка вперед на одну через стойку с помощью нижней.

II.

И.П. – верхняя за нижней

1. Обе – кувырок назад (нижняя на колени)
2. Прыжок, согнув ноги через нижнюю, опираясь на руки.
3. Стойка махом – курбет – прыжок вверх броском нижней под спину (связка выполняется в темпе)
4. Обе – с 2-3-х шагов прыжок полушпагатом
5. Сальто назад в группировке броском нижней под ступню
6. Нижняя – кувырок назад согнувшись, ноги врозь в сед
7. Фляк броском нижней под ступни

Индивидуальная подготовка

1. Колесо
2. Фронтальное равновесие на ноге с захватом другой под пятку

3. Приставляя ногу, поворот направо (налево) и кувырок вперед согнувшись, ноги врозь
4. Стойка на голове силой прогнувшись, соединяя ноги
5. Опускание в упоре лежа выпрямившись или с перекатом
6. Силой, подтягивание ноги, кувырок вперед на одну
7. Шагом вперед стойка на руках махом и курбет, в темпе прыжок вперед – назад с поворотом на 180 градусов на одну

8. Девочки:

Перекидка или переворот на одну

Мальчики:

Переворот или переворот на одну

В конце второго года обучения овладеть вышеуказанными элементами парно-групповой, индивидуальной подготовками.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Элементы классического танца

У опоры:

- Изменение позиций ног – I, II, III;
- деми пие, гран пие по I, II, III позициям (на 4 счёта);
- батман тандю по всем позициям и по всем направлениям (в медленном темпе);
- батман тандю жэтэ по I и III позициям;
- изменение положения сюр ле ку де пье впереди (условное) и сзади;
- батман фраппэ крестом на носок, поднимая ногу на 45 градусов;
- батмен фондю на всей ступне опорной ноги, работающая – носком в пол, поднимая ногу на 45 градусов;
- гран батман жэтэ вперед и назад (в медленном темпе);
- гран батман жэтэ из I и II позиций (по 4 раза вперед, в сторону, назад, крестом);
- изучение положения пассэ;
- батман девлоппэ вперед, в сторону, назад;
- релевэ от 16 до 22 раз в медленном темпе по I, II позициям.

На середине:

Деми плие, гран плие отдельно по I, II, III позициям в медленном темпе;

- Батман тандю вперед, в сторону, назад, крестом;
- Батман тандю жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом;
- Гран батман жэтэ из I, III позиций (по 4 раза вперед, в сторону, назад);
- Релевэ по I, II позициям (в медленном темпе).

Элементы историко-бытовых танцев.

Подготовительные движения:

- Ходьба с носка;
- Приставной шаг вперед, в сторону, назад;
- Переменный шаг вперед, в сторону, назад.

Основные движения:

- Шаг голопом вперед, в сторону, назад;
- Шаг польки вперед, в сторону, назад.

Элементы народных танцев

У опоры:

- Деми плие вперед, в сторону, назад и приставление в исходное положение (III позиция) с одновременным ударом пяткой опорной ноги о пол;
- Выставление ноги в сторону на носок с поворотом ступни внутрь с полуприседом на опорной (выполняется только в сторону);
- Выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок и приставление в исходное положение (III позиция);
- Подготовительное упражнение к “верёвочке” – работающая нога сгибается, колено поворачивается внутрь (невыворотнo), затем вновь разворачивается в выворотное положение и опускается в исходное положение (III позиция).

На середине:

Изучение элементов “верёвочка”, “присядка”, “ползунок”.

Разновидности ходьбы и бега

- Ходьба на носках (вперед, назад, в сторону);
- Ходьба в полуприседе, в приседе;
- Острый шаг на места.

Повороты

- Приставлением ноги;
- Переступанием;
- Скрестным шагом вперед, назад на 180, 360 градусов.

Равновесия

- Стойка на носках руки на поясе. То же руки вперед, в стороны вверх;

У опоры:

- Вертикальное равновесие;
- Переднее равновесие;
- Боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны;

На середине:

- Вертикальное равновесие;
- Переднее равновесие;
- Боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны;

Прыжки:

- По I, II, III (невыворотным) позициям;
- Со сменой позицией ног;
- Толчком двумя. Сгибания ноги вперед, назад;
- Толчком двумя прыжок ноги врозь (в стороны);
- Прыжок ноги врозь правая (левая) вперед;
- Прыжки из III позиции толчком двумя, приземляться на одну, другая в положении деми-плие;
- Толчком одной и махом другой вперед приземлиться на две (на месте, с продвижением вперед).

Общеразвивающие упражнения:

Для рук:

- Основные положения рук – вниз, назад, вперед, вверх, в сторону;
- Различные промежуточные положения рук – вперед-назад, вверх-наружу, в сторону – книзу, вперед – книзу (кверху), влево – книзу, вверх – вперед – наружу, вперед – наружу – книзу;
- Положение кисти – вправо, влево, пальцы сжаты в кулак, кисть поднята, опущена;
- Сгибание и разгибание пальцев одновременно, последовательно, восьмерка, «волна» кистью;
- Переводы рук из одного положения в другое (с движением головой);
- Движение руками в различном темпе;
- Круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

Для туловища и ног:

Изменение различных положений:

- Положение сидя – сед ноги врозь, сед углом, сед согнувшись, сед на бедре;
- Положение лёжа – на животе, на боку, на спине;
- Упоры – упор присев, упор лежа, упор на коленях, упор на правом, левом колене, лёжа на бедрах.
- Наклоны вперед в различном темпе в стойке, в стойке ноги врозь, в I позиции, во II позиции (невыворотной), в седе, в седе ноги врозь.
- Поднимание ног, круговые движения ногами в положении лежа на животе, на спине, на боку, в седе.
- Из пора на коленях – выгибание и прогибание.
- Перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях. Наклоны назад из стойки на коленях, в стойке ноги врозь;
- Наклоны в стороны;
- Круговые движения туловищем.

СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА (ДЕВОЧКИ) .В конце 1 года обучения

Контрольные упражнения по хореографической подготовке.

1. У опоры. Муз. Размер 3\4.

И.П. – I позиция, рука на поясе.

1-2 – деми плие;
3-4 – встать;
5-6 – правую в сторону на носок;
7-8 – I позиция;
1-2 – деми плие по II позиции;
3-4 – встать;
5-8 – И.П.

2. У опоры. Муз.размер – 3\4.
И.П. – см. упр 1.
1-2 – гран плие;
3-4 – встать;
5-8 – и.п.

3. У опоры. Муз. Размер – 2\4.
И.П – см. упр. 1.
1-8 – батман тандю крестом по одному в каждом направлении.
1-8 – батман тандю жэтэ крестом по одному в каждом направлении.

4. У опоры. Муз размер – 3\4.
И.П. – I позиция, рука в сторону.
1-16 – медленное поднятие и опускание ноги на 90 градусов крестом (на 2 счёта под-
нять, на 2- опустить).

5. На середине. Муз.размер – 3\4.
И.П. - III позиция(невыворотная).
1-4 - переднее равновесие на правой (левой), руки в стороны;
5-8 – скрестным шагом вперед поворот на 360 градусов.

6. На середине. Муз. Размер 2\4.
И.П. - III позиция (невыворотная).
1-3 – три прыжка по III позиции;
4 – прыжок во II позицию;
5-7 – 3 прыжка по II позиции;
8 – и.п.

В конце 2-го года обучения

1. У опоры. Муз.размер – 2\4.
И.П. - III позиция, рука на поясе.
1-4 – два раза батман тандю вперед правой;
5-8 - два раза батман тандю левой;
1-8 – два раза батман тандю по III позиции.

2. У опоры. Муз.размер – 3\4.
И.П. - III позиция.
1-4- два раза деми плие;
5-8 - два раза гран плие;
1-8 – восемь раз релевэ по III позиции

3. На середине. Муз.размер – 3\4.
И.П. - III позиция.

1-4 – переднее равновесие на правой, правая рука вперед, левая в сторону;

5-8 – поворот на 360 градусов скрестным шагом вперед.

4. На середине. Муз.размер – 3\4.

И.П. - III позиция.

1-4 – боковое равновесие, руки в стороны;

5-8 – поворот на 360 градусов скрестным шагом назад.

5. На середине. Муз размер – 4.4.

И.П. – упор присев.

1-4 – “ползунок”

5-6 – кувырок вперед;

7-8 – И.П.

6. На середине. Муз.размер – 2/4.

И.П. - III позиция (невыворотная).

Прыжки по III позиции со сменой позиций ног.

7. На середине. Муз.размер – 2\4.

И.П. - III позиция (невыворотная), руки на поясе.

1-2 - шаг польки правой;

3-4 – то же левой;

5-8 – четыре шага галопом правой.

Повторить с другой ноги.

БАТУТНАЯ ПОДГОТОВКА

- Прыжок вверх, руки на пояс;
- прыжок вверх, руки внизу;
- прыжок вверх, руки вверху;
- прыжок вверх с полной координацией рук;
- прыжок вверх с полувинтом, руки внизу;
- прыжок вверх с полувинтом, руки вверху.
- с ног прыжок в сед, руки внизу;
- прыжок в сед, руки вверху;
- прыжок на колени;
- прыжок на четвереньки.
- с четверенек – прыжок на четвереньки;
- с ног – прыжок в группировке;
- прыжок согнувшись.
- из седа – 1\4 сальто назад на ноги.

Примечание: количественной характеристикой единиц измерения вращений в прыжках на батуте принято:

А). Для вращения вокруг поперечной оси тела – 1\2 оборота; вращение на 90 градусов;

Б). Для вращения вокруг продольной оси тела – вращение на 180 градусов, полувинт.

- из седа прыжок с полувинтом;
- прыжок с полувинтом в сед.
- С шага – 1\4 сальто назад на спину;
- С подскока – 1\4 сальто назад на спину;

- Со спины – 1\4 сальто вперед на ноги.

КОНТРОЛЬНЫЕ КОМБИНАЦИИ

1. Прыжок вверх, руки вниз – прыжок вверх с полувинтом руки вниз – прыжок в группировке, руки вниз – прыжок согнувшись, руки вниз.
2. Прыжок вверх, руки вверх – прыжок в сед – прыжок на четвереньки – прыжок на живот – прыжок назад на ноги.
3. Прыжок вверх – прыжок в сед – прыжок с полувинтом в сед – прыжок вверх – прыжок вверх – прыжок на колени – прыжок на колени – прыжок вверх.
4. Прыжок вверх руки вниз - с ног – 1\4 сальто назадна спину – 1\4 сальто вперед на ноги – прыжок вверх – прыжок согнувшись ноги врозь – прыжок в сед – 1\4 сальто вперед в группировке на живот – 1\4 сальто назад на ноги.
5. Прыжок вверх в группировке – прыжок вверх согнувшись – прыжок вверх с полувинтом в сед – прыжок на колени – прыжок с полувинтом в сед – прыжок на ноги.
6. С ног – 1\4 сальто вперед на живот – 1\4 сальто назад на ноги – прыжок вверх с полувинтом – прыжок вверх согнувшись – 1\4 сальто назад на ноги.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 3-ГО – 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ(18-20 ЧАСОВ)

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

ОБЩАЯ, СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Соотношение времени на общую и специальную физическую и специально-двигательную подготовку, с одной стороны, и спортивно-техническую, с другой стороны – примерно 1\3.

Сохранение большого удельного веса ОФП, СФП, и СДП связано с возрастающими требованиями к уровню развития физических качеств и специально-двигательной подготовки. От акробатов этого возраста требуется умение дифференцировать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий не вообще, а конкретно при выполнении собственно акробатических упражнений.

Практически в эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На этом этапе многолетнего обучения решаются задачи сопитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, мобилизовать свою волю, преодолевать чувство страха, нерешительности, в определенные моменты поступиться своим личным во имя коллектива.

В этот период допускается обучение некоторым приемам аутогенной тренировки, например, умению произвольно расслаблять мышцы с целью более быстрого отдыха.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Большое внимание должно уделяться воспитанию моральных качеств: коллективизма, взаимопомощи, дисциплинированности, уважения к старшим, патриотизма, интернационализма.

С этой целью с юными спортсменами проводятся беседы на патриотические темы, например:

- Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне,
- Выдающиеся советские спортсмены – чемпионы Мира и Олимпийских игр;
- История развития спортивной акробатике в России и в СССР и т.д.

Методы работы те же, что и для групп начальной подготовки. Добавляется лишь участие в показательных выступлениях в соревнованиях, мемориалах, коллективное обсуждение важнейших международных событий, прочитанных книг и пр.

Женские парные упражнения

I.

1. Толчком о ногу сзади, вход на плечи нижней прыжком
2. Равновесие, согнув ногу, на плече с поддержкой за голень
3. То же, на другом плече
4. Стойка точком с плеч
5. Сход переворотом вперед с поворотом на 180 градусов
6. Фронтальное равновесие с захватом ноги под пятку на бедро нижней с ее поддержкой за руку, хват глубокий
7. Сход в сторону на одну и колено

II.

И.П. – лицом друг у другу в 3-4 шага

1. Рондат – прыжок вверх броском под спину, с отрывом
2. Приземление, в темпе поддержка под спину
3. 3\4 сальто назад в группировке
4. Прыжок ноги врозь через нижнюю, стоящую на коленях
5. Верхняя – кувырок согнувшись, ноги врозь с поворотом в шпагат
6. Нижняя – колесо вперед (арабское) прыжок через верхнюю, сидящую в шпагате с наклоном назад или вперед

Женские групповые упражнения

I.

1. Верхняя – броском средней под ступню, вход на плечи нижней -1,0
2. Верхняя – стойка ногами на плечах нижней, средняя – стойка на полу с поддержкой нижней за голень -1,0

- | | |
|--|------|
| 3. Верхняя – стойка плечами на ступнях средней с поддержкой
Руками за руки нижней | -3,0 |
| 4. Нижняя в выпаде, верхняя в равновесии на плече нижней с
поддержкой за руки, средняя на локте, ноги врозь, на колени нижней | -5,0 |

II.

- | | |
|--|------|
| 1. Верхняя – встать на четыре, в темпе прыжок вверх с ловлей на четыре | -2,0 |
| 2. 3\4 сальто вперед на предплечья нижних | -3,0 |
| 3. Полсальто вперед выпрямившись на предплечьях | -1,5 |
| 4. Поворот на 540 градусов на предплечьях | -1,5 |
| 5. В темпе 3\4 сальто назад, согнувшись в соскок | -2,0 |

Индивидуальная подготовка

1. Махом правой вперед, поворот налево на 180 градусов в выпаде левой, руки вверх в стороны
2. Стойка на руках махом (обозначить)
3. Сход согнувшись
4. Перекат назад, согнувшись в упор лежа на локтях
5. Девушки: подъем разгибом через мост
Юноши: подъем разгибом на согнутые или прямые ноги
6. Шагом вперед колесо
7. С поворотом направо (налево) равновесие – ласточка
8. Приседая и группируясь, кувырок назад
9. В темпе прыжок вверх прогнувшись

В конце третьего года обучения овладеть вышеуказанными элементами парно-групповой и индивидуальной подготовки.

Женские парные упражнения

I.

1. Толчком с ноги сзади вход на плечи нижней

2. Равновесие вдвоем, согнув ногу, с поддержкой за голень
3. Стойка толчком, согнувшись с плеч
4. Соскок ноги врозь;
5. Обе – равновесие с захватом рукой за голень, взявшись за руку
6. Обе – перекидка назад махом в шпагате (перемахом или курбетом)

II.

И.П. – нижняя за верхней

1. Стойка махом – курбет – прыжок в поддержку под спину
2. 3\4 сальто назад согнувшись
3. С локтя вход на плечи с поворотом, хват скрестно
4. Стойка с плеч махом
5. Переброска в стойку на плечи с поддержкой
6. В темпе соскок переворотом вперед с поворотом
7. Сальто назад в группировке броском нижней под ступню.

Женские групповые упражнения

I.

- | | | |
|----|---|------|
| 1. | Нижняя в выпаде, средняя – стойка на ноге сзади с поддержкой за плечо, верхняя – в стойке на колене с поддержкой нижней | -4,0 |
| 2. | Все – мост наклоном назад | -0,5 |
| 3. | Все – поворот на 180 градусов в упор присев | -0,5 |
| 4. | Полуколонна, верхняя в равновесии на плече средней | -2,0 |
| 5. | Верхняя переход в стойку на руках средней | -3,0 |

II.

- | | | |
|----|--|------|
| 1. | Верхняя – рондат – сальто между партнершами и их помощью | -1,5 |
| 2. | Верхняя – встать прыжком на четыре без опоры на руки | -1,5 |
| 3. | Верхняя – поворот на 180 градусов начерытех, броском | -1,5 |

- | | | |
|----|--|------|
| 4. | Верхняя – 3\4 сальто назад в группировке на предплечья | -2,0 |
| 5. | Верхняя – полет в стойку “китайским хватом” (под кисть и плечо с двух сторон, нижние стоят справа и слева) | -2,5 |
| 6. | Верхняя – соскок летом из стойки | -1,0 |

Индивидуальная подготовка

1. С разбега рондат – фляк
2. Перекидной прыжок
3. Стойка махом и поворот в стойке на 180 градусов
4. Курбет – в темпе прыжок в равновесие
5. **Девушки:** перекидка махом на колени
Юноши: перкат назад согнувшись и подъем разгибом с поворотом в упор лёжа
6. Шпагат скольжением или перемахом
7. С поворотом на 90 градусов стойка на голове силой согнувшись, соединяя ноги вверху
8. Кувырок вперед – темповый подскок толчком – колесо, прыжком с одноименным поворотом в выпад

В конце 4-го года обучения овладеть вышеуказанными элементами парно-групповой и индивидуальной подготовками

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Элементы классического танца

У опоры:

- Деми плие, гран плие со сменой позиций ног, различные сочитания деми плие, гран плие;
- Батман тандю жэтэ в I, III позициях, крестом;
- Батман тандю жэтэ (в среднем темпе), изменяя направление, ритмическую структуру движения;
- Батман фондю, поднимаясь на полупальцы опорной;
- Батман фраппэ в быстром темпе;

- Рон де жамб пар терр в сочетании с подниманием ноги вперед, назад, с выпадами, изменяя темп движения;
- Рон де жамб ан лэр (в медленном темпе) на всей ступне опорной ноги;
- Гран батман жэтэ с движением руками;
- Гран батман опорной ноги;
- Гран батман жэтэ с движением руками;
- Гран батман жэтэ балансэ;
- Батман девелоппэ в сочетании с деми плие, релевэ.

На середине:

- Деми плие, гран плие со сменой позиций ног;
- Батман тандю с движениями руками;
- Батман тандю жэтэ;
- Батман фондю на всей ступне;
- Гран батман жэтэ.

Элементы историко-бытовых танцев

Повторение упражнений подготовительного раздела в различных их сочетаниях. Различные соединения из шагов польки и голопа.

Элементы народных танцев

У опоры

- Выполнение упражнений из программы групп начальной подготовки в более быстром темпе;
- Различные комбинации из изученных движений;
- Проведение упражнений серийно-поточным методом ;
- Батман жэтэ в полуприседе и с ударом пяткой опорной ноги о пол.
- Батман жэтэ в сочетании с "шаркающими", "мазковыми" движениями работающей ногой о пол.
- Подготовительные упражнения к "веревочке" с в сочении с подскоком на опорной ноге, подъемом на полупальцы, полуприседом на опорной.

На середине

- Различные комбинации из пройденных на этапе начальной подготовки элементов;
- "Веревочки", "присядки", "ползунка".
- "Голубец" с правой и левой ноги.

Разновидности ходьбы и бега

- Разнообразные соединения ходьбы и бега, пройденные на этапе начальной подготовки;
- То же с движениями руками (различного характера и в разном темпе).
- Пружинный шаг, пружинный бег, острый шаг с продвижением вперед;
- Острый бег;
- Высокий шаг, высокий бег, ходьба выпадами.

Повороты

- Повороты переступанием и приставлением ноги с различными движениями руками.
- Повороты скрестным шагом вперед и назад после акробатических элементов (кувырка вперед и назад, переворота боком, подъема разгибом и т.д.) в сочетании с равновесиями, элементами классического танца.

- Повороты махом ногой вперед, назад, в сторону на 90, 180 градусов.
- Одновременные и разноименные повороты на 180, 360 градусов.

Равновесия

- Вертикальной, переднее, боковое равновесие с различными положениями рук, движениями руками.
- Различные сочетания равновесий с поворотами, элементы акробатики, общеразвивающими движениями.
- Боковое равновесие с наклоном.
- У опоры - заднее равновесие

Прыжки

- Различные сочетания из прыжков, пройденных на этапе начальной подготовки.
- Прыжки толчком одной ногой с приземлением на обе.
- Прыжки со сменой ног вперед;
- Прыжок махом одной и точком другой (вперед или назад) с поворотом на 180 градусов.

Общеразвивающие упражнения

Для рук:

- Поднимание рук, расслабление их;
- Одновременное и последовательное расслабление рук из положения руки вперед, в сторону, вверх: поочередные и последовательные круги руками в лицевой, боковой плоскостях в выпадах, в сочетании с равновесиями;
- Взмахи руками вперед, в сторону, то же в сочетании с пружинными движениями ногами.

Для туловища и ног (у опоры):

- Наклоны назад (и.п. – лицом, боком к опоре), наклоны в стороны (то же с “оттяжкой” в сторону, противоположную наклону);
- Наклоны вперед согнувшись, прогнувшись (боком к опоре);
- Из И.П. лицом к опоре, нога вперед на опоре – наклоны вперед, назад;
- То же в сочетании с полуприседом на опорной ноге, с подъемом на полупальцы;
- Из и.п. боком к опоре, нога в сторону на опоре – наклоны в сторону, вперед, назад.
- Сидя на полу – повороты туловища вправо, влево;
- То же из положения полушпагата. Из седа – махи ногами

Контрольные упражнения по хореографической подготовке для учебно-тренировочных групп 3 – 4 – го годов обучения

В конце 3-го года обучения

1. У опоры. Муз. размер -3\4.

И.П. - III позиция правая впереди, руку из положения внизу, поднять вперед, в сторону (на два аккорда).

1-4 – Гран плие по III позиции;

5-6 – Наклон вперед;

7-8 – Выпрямиться.

2. У опоры. Муз.размер – 3\4.

И.П. – I позиция.

1-4 – Два раза рон де жамб пар терр вперед;

5-6 – Поднять правую вперед;

- 7-8 – И.П.
- 1-4 – Два раза рон де жамб пар терр назад правой;
- 5-6 – Поднять правую назад
- 7-8- И.П.

- 3. У опоры. Муз.размер – 2\4
- И.П. – III позиция
- 1-4 – Два раза батман тандю жэтэ правой вперед;
- 5-8 – Четыре раза батман тандю жэтэ в сторону (первый раз не меняя позиции);
- 9-12 – Два раза батман тандю жэтэ правой назад;
- 13-16 – Четыре раза батман тандю жэтэ в сторону на носок;
- 1-16 – Батман фондю крестом по одному разу в каждом направлении.

В конце 4-го года обучения

- 1. У опоры. Муз.размер – 2\4.
- И.П. - III позиция, рука на поясе.
- 1-2 – Батман тандю вперед;
- 3-4 – Деми плие по III позиции;
- 5-6 – Батман тандю в сторону;
- 7-8 – Деми плие по III позиции;
- 9-10 – Батман тандю назад;
- 11-12- Деми плие по III позиции;
- 13 – Батман тандю в сторону;
- 14- Деми плие по II позиции;
- 15- Правую в сторону на носок
- 16- И.П.
- То же с другой ноги.

- 2. У опоры. Муз.размер – 3\4
- И.П.- III позиция, рука внизу
- 1-2- Гран плие рука вперед;
- 3-4- Встать, рука в сторону, вниз;
- 5-7- Батман тандю в сторону, круг рукой внутрь (в лицевой плоскости);
- 8- Приставить ногу в III позицию сзади.
- То же с другой ноги.

- 3. У опоры. Муз.размер – 3\4
- И.П.- III позиция, рука на поясе. На два аккорда правую в сторону на носок.
- 1-8- Батман фондю крестом, поднимаясь на полупальцы опорной (по одному разу в каждом направлении);
- 1-4- Рон де жамб ан лэр вперед;
- 5-8- Рон де жамб ан лэр назад.
- То же с другой ноги

- 4. У опоры Муз.размер – 4\4
- И.П. - III позиция, рука в сторону.
- 1-8- Гран батман жэтэ крестом (по одному разу в каждом направлении);
- 1- Гран батман жэтэ вперед;
- 2- Проводя через I позицию гран батман жэтэ назад;
- 3- Проводя через I позицию гран батман жэтэ вперед;
- 4- И.П.
- 5-6- Наклон вперед, рука вниз;

7-8- Выпрямиться, рука в сторону.

5. На середине. Муз.размер – 3\4.

Поворот махом ногой вперед на 180 градусов в переднее равновесие, руки в стороны, длинный кувырок.

6. На середине. Муз.размер – 2\4.

Прыжок со сменой ног впереди, махом ногой назад поворот на 180 градусов в стойку на носках.

БАТУТНАЯ ПОДГОТОВКА

- Прыжок вверх с винтом;
- Со спины 1\2 сальто вперед на живот;
- С живота 2\4 сальто назад на спину;
- С колен 1\4 сальто вперед с полувинтом на спину;
- С ног 1\2 сальто вперед с полувинтом на спину;
- Со спины 1\4 сальто вперед с полувинтом на ноги;
- С ног 1\4 сальто вперед согнувшись на живот;
- С ног 1\4 сальто назад согнувшись на спину.

Комбинация: с ног 1\4 сальто вперед с полувинтом на спину – 1\4 сальто вперед с полувинтом на ноги – 1\4 сальто назад согнувшись на спину – 2\4 сальто вперед на живот – 1\4 сальто назад на ноги – прыжок вверх с винтом – прыжок вверх – 1\4 сальто вперед согнувшись на живот – 2\4 сальто назад на спину – 1\4 сальто вперед на ноги.

- Со спины 2\4 сальто согнувшись вперед на живот;
- С ног 1\4 сальто вперед прогнувшись на живот;
- С ног 1\4 сальто назад согнувшись с полувинтом на живот;
- Из седа прыжок вверх с винтом на ноги;
- С живота 2\4 сальто вперед на спину;
- Со спины 2\4 сальто назад согнувшись на живот;
- Со спины 2\4 сальто вперед с полувинтом на спину.

Комбинация:

1. 1\4 сальто вперед прогнувшись на живот – 2\4 сальто вперед на спину – 1\4 сальто вперед с полувинтом на ноги – прыжок вверх в группировке - 1\4 сальто назад согнувшись на спину – 2\4 сальто вперед согнувшись на живот – 1\4 сальто назад на ноги.
2. 1\4 сальто назад с полувинтом на живои – 1\4 сальто назад на ноги – 1\4 сальто назад на спину – 2\4 сальто назад на живот – 1\4 сальто назад на ноги – прыжок вверх с полувинтом в сед – прыжок вверх с винтом в сед – прыжок на ноги.
 - С колен сальто вперед в группировке;
 - С о спины 3\4 сальто назад на ноги;
 - С ног 1\4 сальто назад с винтом на спину.

Комбинация: с ног 1\4 сальто назад с винтом на спину – 1\4 сальто вперед с полувинтом на ноги – прыжок на колени – сальто вперед в группировке прыжок вверх.

- Сальто вперед в группировке;
- Сальто назад в группировке;
- С колен 1\4 сальто вперед с винтом на живот;
- 1\4 сальто вперед с винтом на живот.

Комбинация: сальто назад в группировке – прыжок вверх в сед – прыжок на ноги – 1\4 сальто вперед с винтом на живот – 1\4 сальто назад на ноги – прыжок вверх в группировке – сальто вперед в группировке.

- С колен $3\frac{3}{4}$ сальто вперед на спину;
- С ног $3\frac{3}{4}$ сальто вперед на спину;
- С ног $3\frac{3}{4}$ сальто назад на живот;
- Со спины $3\frac{3}{4}$ сальто назад согнувшись на ноги

Комбинация: $3\frac{3}{4}$ сальто вперед в группировке на спину – $2\frac{1}{4}$ сальто вперед с полувинтом на спину – $3\frac{3}{4}$ сальто назад согнувшись на ноги – прыжок вверх согнувшись, ноги врозь – $3\frac{3}{4}$ сальто назад на живот – $1\frac{1}{4}$ сальто назад на ноги.

- С колен сальто вперед согнувшись;
- С ног сальто вперед согнувшись;
- Сальто назад согнувшись;
- $3\frac{3}{4}$ сальто вперед согнувшись;
- Сальто назад прогнувшись.

Комбинация: сальто назад прогнувшись – сальто согнувшись – сальто вперед согнувшись – прыжок вверх с полувинтом – прыжок вверх – $3\frac{3}{4}$ сальто вперед согнувшись на спину – $1\frac{1}{4}$ сальто вперед с полувинтом на ноги.

- $3\frac{3}{4}$ сальто назад согнувшись;
- Сальто вперед согнувшись с полувинтом;
- Сальто назад прогнувшись с полувинтом (полпируэта).

Комбинация: сальто назад согнувшись с полувинтом – $3\frac{3}{4}$ сальто назад согнувшись на живот – $1\frac{1}{4}$ сальто назад на ноги – прыжок в группировке – сальто вперед согнувшись с полувинтом – сальто назад прогнувшись с полувинтом (полпируэта).

- $3\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись;
- Со спины сальто вперед;
- $1\frac{1}{4}$ сальто назад на спину;
- $1\frac{1}{4}$ сальто вперев в группировке на живот;
- С живота $3\frac{3}{4}$ сальто вперед в группировке

Комбинация: $3\frac{3}{4}$ сальто вперед с полувинтом на ноги прыжок вверх с полувинтом – $1\frac{1}{2}$ сальто назад в группировке на спину – $3\frac{3}{4}$ сальто назад в группировке на ноги – сальто назад в группировке – сальто вперед согнувшись с полувинтом – $1\frac{1}{4}$ сальто вперед в группировке на живот – с живота $3\frac{3}{4}$ сальто вперед в группировке на ноги.

- $3\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись;
- С живота сальто назад в группировке;
- С ног $3\frac{3}{4}$ сальто назад с полувинтом на спину;
- С ног $1\frac{1}{4}$ сальто назад согнувшись на спину.

Комбинация: $3\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись на живот – сальто назад в группировке на живот – $1\frac{1}{4}$ сальто назад на ноги – $3\frac{3}{4}$ сальто назад с полувинтом на спину – $1\frac{1}{4}$ сальто вперед с полувинтом на ноги – прыжок вверх с полувинтом – $1\frac{1}{4}$ сальто назад согнувшись на спину – $3\frac{3}{4}$ сальто назад согнувшись на спину.

- $3\frac{3}{4}$ сальто вперед с полувинтом;
- С живота $3\frac{3}{4}$ сальто вперед с полувинтом;
- С живота $1\frac{1}{4}$; сальто назад в группировке;
- Со спины $1\frac{1}{4}$ сальто вперед в группировке;
- Со спины $1\frac{1}{4}$ сальто вперед с полувинтом;
- Сальто вперев с винтом;
- Сальто назад прогнувшись с винтом (пируэт);
- $1\frac{1}{4}$ сальто вперед согнувшись на спину.

Комбинации:

1. Пируэт – $1\frac{1}{4}$ сальто вперед согнувшись на живот – $3\frac{3}{4}$ сальто вперед с полувинтом на ноги – сальто назад в группировке – сальто назад прогнувшись – $3\frac{3}{4}$ сальто вперед с полувинтом на живот – $1\frac{1}{4}$ сальто назад на ноги.

2. $3\frac{1}{4}$ сальто вперед согнувшись на спину – $1\frac{1}{4}$ сальто вперед с полувинтом на ноги – сальто назад согнувшись – сальто вперед с полувинтом – прыжок ноги врозь согнувшись – сальто вперед с винтом.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Соотношение времени на эти виды подготовки и на спортивно-техническую подготовку остается примерно тем же, что для учебно-тренировочных групп 1-2 –го годов обучения. Количество занятий, характер и дозировка упражнений изменяются в соответствии с возрастом и квалификации занимающихся.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На этом этапе продолжается процесс воспитания моральных качеств. Во время занятий или после них (особенно часто в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря) проводятся беседы о важнейших событиях внутренней и зарубежной жизни, обсуждаются результаты международных спортивных соревнований (чемпионатов Мира, Олимпийских игр), вскрываются негативные стороны спорта в капиталистических странах. В беседах тренера большое место должно занимать обучение инструкторским навыкам, необходимым для самостоятельного проведения утренней зарядки со школьниками младшего возраста и занятий акробатикой в школьной секции. Это является одним из средств воспитания ответственности и приобщения к общественно-полезной деятельности.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В задачи психологической подготовки входит дальнейшее обучение приемам аутогенной тренировки, формирования умений переключать внимание с целью отдыха и сосредоточиться на выполнении сложного элемента, комбинации. Большое внимание уделяется обучению умению соревноваться. С этой же целью часто проводятся контрольные испытания, где искусственно создаются острые ситуации, прикидки, выполнение комбинаций “на оценку”, товарищеские соревнования на выезде (в другую спортивную школу, город).

МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В соответствии с планом подготовки углубленные медицинские обследования проводятся дважды в год – в сентябре и в марте, а текущие обследования, как правило, почти перед всеми ответственными соревнованиями. Учитывая большие физические нагрузки (по 2 тренировки в день), особое внимание уделяется средствам восстановления и профилактики перетренированности. С этой целью достаточно широко используются все виды массажа, сауна, переключение на другие виды физической деятельности. В периоды интенсивной подготовки врач назначает фармакологические средства. Нельзя допускать к занятиям с полной нагрузкой спортсменов, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы.

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ

План – схема раскрывает структуру годичной подготовки гимнасток учебно-тренировочных групп в соответствии со сложившимся календарем соревнований.

Годичный цикл подготовки длится на три тренировочных периода :

- Подготовительный (4 месяца);
- Соревновательный (5 месяцев);

- Переходный (3 месяца).

Большие по времени подготовительный и соревновательный периоды позволяют юным акробатам успешно освоить обязательную программу и подготовить базу для овладения сложными элементами будущих произвольных композиций.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД подразделяется на 2 этапа подготовки – **БАЗОВЫЙ, СПЕЦИАЛЬНЫЙ.**

Основная педагогическая задача этапа базовой подготовки состоит в направленном развитии специальных физических качеств (сила, быстрота, гибкость) на фоне повышения ОФП.

Достаточное внимание уделяется и повышению уровня технической подготовки. С этой целью используются “школьные элементы” обязательной программы и учебный материал по технической подготовке данной программы.

Каждый недельный цикл содержит 6 учебно-тренировочных дней с 10–11 тренировками в неделю. Нагрузка в недельном цикле постепенно увеличивается до 1200 и более элементов. Особое внимание уделяется повышению нагрузки с 5 по 8 неделю (период вхождения в спортивную форму). Завершается этап испытаниями по СФП.

Частыми педагогическими задачами этапа специальной подготовки являются обучения основам техники акробатических упражнений и соединений на фоне совершенствования специальных физических качеств. На этом этапе завершается, как правило, обучение упражнениям обязательной программы, утверждаются элементы и соединения произвольных комбинаций, совершенствуется техника исполнения базовых элементов, разучиваются новые сложные элементы и соединения. Этап заканчивается соревнованиями по ТП, где оценивается техника освоения из соединений программы. Нагрузка в недельном цикле на этом этапе постепенно увеличивается до 1500 и более элементов.

Основными средствами ОФП в подготовительном периоде восстановительные дни недельного цикла должны быть занятия в бассейне и спортивные игры.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД имеет этап соревновательной подготовки и участия в соревнованиях, переходно-подготовительный мезоцикл, который предусматривает снижение общей и специальной нагрузки.

Этап соревновательной подготовки приходится на январь. Для него характерен большой объем тренировочных нагрузок, выполнение комбинаций целиком. Причем в “ударный” недельный цикл выполняется не менее 35 комбинаций и до 2500 элементов. На этом этапе предполагается апробация произвольных комбинаций с включением сложных элементов. Целесообразно проведение учебно-тренировочного сбора, во время которого должны пройти контрольные соревнования.

Собственно соревновательный этап продолжается два месяца (апрель-май), он более ответственный, так как ведется подготовка к главным соревнованиям, подводятся итоги проделанной за год работы.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД продолжается 3 месяца.

На первый его этап приходится два месяца – июнь-июль. На этом этапе, помимо задачи восстановления, снижения общей нагрузки, решается также задача спортивно-технической подготовки, правда, в меньшем объеме. Значительное место занимают акробатическая, хореографическая, и батутная подготовка. Продолжается и работа на снарядах с использованием тренажерных устройств и приспособлений, облегчающих обучение.

Большое внимание на этом этапе уделяется ОФП и СФП. Занятия по ОФП проводятся с целью оздоровления, закаливания, повышения уровня общей работоспособности.

Наиболее распространенная форма проведения ОФП – групповая тренировка. Она обеспечивает здоровое соперничество и высокий эмоциональный настрой. Широко используются спортивные игры по упрощенным правилам.

Занятия по СФП можно проводить в специальные дни со всей группой одновременно. Эти занятия направлены на воспитание ведущих специфических для акробатов физических качеств, уровень развития которых оказывает прямое влияние на достижение спортивно-технического мастерства.

Форма занятий – соревновательно – игровая.

Желательно, чтобы 1-й этап переходного периода проходил в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Содержание 2-го этапа переходного периода составляет активный отдых и реабилитация.

Рациональная организация переходного периода позволяет поддержать достигнутый уровень подготовки и создаёт хорошую базу для успешного включения в следующий годичный цикл, в котором решаются более сложные задачи.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Элементы классического танца

У опоры:

- Деми плие, гран плие со сменой позицией ног, в сочетании с релеве, наклонами вперед, в сторону, назад;
- Батман тандю в быстром темпе, с изменением направления движения, темпа выполнения;
- Батман тандю, деми плие с различными движениями руками, батман тандю сутеню крестом;
- Батман тандю жэтэ с подъемом на полупальцы;
- Батман тандю жэтэ пике;
- Сочетание батман фондю, батман фраппэ с релеве;
- Дубль батман тандю в сторону;
- Батман фраппэ с изменением направления движения;
- Сочетания батман фондю с рон де жамб ан лэр;
- Рон де жамб пар терр с ускорением темпа, с подниманием ноги вперед, назад на 90 градусов и выше;
- Гран батман жэтэ пуанте;
- Различные сочетания гран батман жэтэ, гран батман жэтэ пуанте, батман девелопэ в сочетании с деми плие, редеве от 32 раз и более, меняя положение ног (на 2-х на 1-ой со сменой ног), с изменением ритма движений, с переходом из одной позиции в другую.

На середине:

- Различные сочетания деми плие, гран плие со сменой позиций ног, батман тандю с изменением направления движения, батман тандю, деми плие, батман тандю жэтэ с различными положениями и движениями рук;
- Дубль батман тандю в сторону;
- Батман фондю крестом на всей ступне;
- Ронд де жамб пар терр в среднем темпе;
- Гран батман жэтэ с изменением направления движения, в сочетании с деми плие на опорной;
- Батман девелопэ вперед, в сторону, назад;
- Ревелэ.

Элементы историко-бытовых танцев

Различные соединения шагов польки, галопа. Ввальсовый шаг вперед, на месте, с поворотом.

Элементы народных танцев

У опоры: выполнение упражнений, рекомендованных для групп начальной подготовки в различных сочетаниях, с изменением темпа, направления движения.

На середине:

- Батман тандю вперед, в сторону, назад с приставлением в исходное положение (III позицию) с одновременным ударом пяткой опорной ноги о пол;
- Выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок, перевод на пятку, снова на носок и приставление в и.п. (III позиция);
- Батман жэтэ в полуприседе с ударом пяткой опорной ноги о пол;
- Двойная “веревочка”, сочитание “присядки”, “ползунка” с прыжками ноги врозь, с элементами акробатики (кувырком вперед, назад, боком, подъемом разгибом с головы и т.д.).

Разновидности ходьбы и бега

Разнообразные соединения ходьбы и бега, пройденные на этапах начальной подготовки. Сочетание разновидностей ходьбы и бега с различными движениями и положениями рук, головы, изменением направления передвижения, темпа движения.

Повороты:

- Повороты скрестным шагом вперед, назад с продвижением, с различными движениями руками, в соединениях элементами акробатики.
- Сочетание поворотов махом вперед, назад на 180 градусов с вертикальным, передним равновесием, с элементами акробатики (полётом - кувырком, переворотом боком, переворотом с прыжка, рондатов ит.д.), с общеразвивающими упражнениями (падение и в упор лёжа, в упор присев на одну, другая в сторону, назад и т.д.).
- Одноименные и разноименные повороты с различными движениями и положениями рук в сочетании с равновесиями медленными переворотами вперед, назад.

Равновесия

Совершенствования равновесий, пройденных на этапе начальной специализированной подготовки.

Боковое равновесие с наклоном вперед.

Прыжки

Совершенствование прыжков, пройденных на этапе начальной подготовки, сочетание их с элементами акробатики. Прыжки на двух ногах с поворотом на 180, 360, 540 градусов.

Прыжок шагом, перекидной прыжок, подбивной прыжок вперед и в сторону, прыжок касаясь.

Общеразвивающие упражнения

Повторение упражнений, пройденных на этапе начальной подготовки. Выполнение различных соединений, составленных из пройденных элементов, с различными движениями руками.

Контрольные упражнения по хореографической подготовки

В конце 5-го года обучения

Выполнение упражнений 1- 2 поточным методом.

1. На середине. Муз.размер – 3\4
И.П.- III позиция, руки в стороны
1- Деми плие;
2- Встать на полупальцы;
3-4- Повторить 1-2;
5-6- Гран плие, руки скрестно перед грудью;
7-8- Встать, руки в стороны

2. На середине. Муз.размер – 2\4.
И.П. - III позиция, правая впереди.
1-4 – Два раза батман тандю вперед правой;
5-7- Два раза батман тандю назад левой;
1-8- Батман тандю жэтэ в сторону, меняя ноги в III позиции.

3. На середине. Муз.размер – 2\4.
И.П. - III позиция.
1-8- Гран батман жэтэ крестом (по одному разу в каждом направлении);
9-16- То же, что 1-8, но с деми плие на опорной;
1-2- Поднять правую вперед;
3-4- Отвести в сторону;
5-6- Овести назад;
7- Держать;
8- III позиция, правая сзади;
9-16- Повторить предыдущее движение с другой ноги.

4. На середине. Муз.размер – 2\4.
И.П. – О.С.
1-3- Три прыжка на месте;
4- Прыжок с поворотом на 360 градусов (направо);
То же с поворотом на лево.

5. На середине. Муз.размер – 2\4.
1- Галоп с левой, руки в стороны;
2- Шаг левой;
3-4- Перекидной прыжок, руки вверх;
5-6- С поворотом налево переворот боком;
7-8- Боковое равновесие.

6. На середине. Муз.размер – 4\4.
И.П. - III позиция, руки на поясе.
1-7 - “веревочка” (на каждый счёт);
8- Присед;
9-15- “ползунок” с поворотом кругом (постепенно поворачиваясь при каждом движении)

БАТУТНАЯ ПОДГОТОВКА

- Сальто вперед с полуторавинтами;
- Потора пируэта (сальто назад прогнувшись с полтора винтами);
- Сальто назад прогнувшись с двумя винтами (двойной пируэт);
- Двойное сальто вперед.

Комбинация:

- Сальто назад прогнувшись – двойной пируэт – сальто вперед с полувинтом – сальто назад согнувшись – сальто вперед согнувшись - пируэт – двойное сальто вперед.
- Двойное сальто согнувшись;
- Со спины 1 2\4 сальто вперед;
- 1 3\4 сальто вперед;
- С живота 1 2\4 сальто назад.

Комбинация:

- Пируэт 7\4 сальто вперед на спину – 6\4 сальто вперед на живот – 1\4 сальто назад на ноги – прыжок вверх – сальто назад в группировке – двойное сальто вперед.
- Со спины двойное сальто вперед;
- Двойное сальто назад;
- 7\4 сальто вперед с полувинтом.

Комбинация:

- Пируэт – двойное сальто назад в группировке - сальто вперед с полувинтом – 3\4 сальто вперед на спину – двойное сальто вперед на спину – 1\4 сальто вперед с полувинтом на ноги.
- Двойное сальто вперед с полувинтом;
- 7\4 сальто вперед согнувшись;
- Со спины 1 1\4 сальто вперед с полтора винтами.

Комбинации:

- Сальто назад в группировке – двойное сальто вперед с полувинтом – сальто вперед с полувинтами – двойной пируэт – сальто назад согнувшись.
- Сальто вперед с полувинтом – двойное сальто назад – пируэт – 7\4 сальто вперед на спину - 1 1\4 сальто вперед с полтора винтами – с ног сальто назад согнувшись.
- Двойное сальто вперед согнувшись с полувинтом;
- Сальто вперед с двумя винтами;
- Сальто вперед с двумя с половиной винтами;
- Двойное сальто назад с винтом;
- Двойное сальто назад прогнувшись;
- Двойное сальто назад с двумя винтами

Комбинация:

- Двойное сальто назад с винтом – прыжок вверх – двойное сальто вперед с полувинтом – сальто вперед – сальто назад прогнувшись – сальто вперед с двумя винтами.
- Элементы парно-групповой работы на этом году обучения строятся по индивидуальным планам тренеров и спортсменов, обучение элементов идёт на основании требований Международной квалификационной программы и Каталогов по каждому виду акробатике

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Средства ОФП направлены на развитие **силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости**. ОФП – основа специальной физподготовки, цель которой подготовить занимающихся к овладению техникой акробатических упражнений.

Средства СФП развивают физические качества, необходимые для определенного вида акробатики и даже овладения конкретным упражнением. Качеством СФП определяются спортивные достижения акробатов.

СИЛА

Сила характеризуется степенью напряжения, которое могут развивать мышцы при сокращении.

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

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

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

БЫСТРОТА

Совершенствование различных скоростных действий имеет огромное значение для акробатов. По мере тренировки в скоростных движениях улучшаются возможности для быстрой смены сокращения и расслабления мышц, уменьшается скрытый период двигательной реакции, улучшается координация движений. Одновременно с этим совершенствуется способность быстро совершать любые движения, реагировать на неожиданные ситуации, производить быстрые мышечные сокращения. Для совершенствования быстроты в акробатике применяются **различные упражнения** для рук, туловища и ног в быстром темпе. Особенно полезны быстрые силовые упражнения.

ЛОВКОСТЬ – способность овладевать новыми движениями, быстро и правильно реагировать в неожиданно складывающейся обстановке.

Несомненно, что лучшим средством для ее совершенствования является сама акробатика. Не случайно на занятиях различными видами спорта применяют акробатические упражнения. Акробаты же используют упражнения на гимнастических снарядах, прыжки на батуте, резиновой камере, бросковые упражнения и прыжки на специальных тренажерах (лонжах).

Также **развитию ловкости** содействуют и различные спортивные игры, которые часто применяются в методике тренировок акробатов.

ГИБКОСТЬ – способность использовать возможную анатомическую подвижность в суставах и костных соединениях. **Акробаты обладают большой подвижностью в суставах.**

Гибкость рекомендуется **развивать в детском и юношеском возрасте.** Гибкость зависит от анатомических особенностей суставов, от формы, строения и расположения суставных сумок, расположения и свойств мышечно-связочного аппарата.

Для **увеличения эластичности** связочного аппарата используются различные пассивные упражнения (с соупражняющимся).

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

1. упражнения с использованием веса собственного тела (шпагаты)
2. упражнения с партнером, который помогает увеличить подвижность
3. упражнения активные, при выполнении которых акробат, сокращая определенные мышечные группы, стремится увеличить подвижность в соответствующих суставах (резкие взмахи ногой, наклоны и т.д.)

ВЫНОСЛИВОСТЬ – способность производить заданную работу в течение длительного времени.

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

Акробату необходима как общая выносливость, так и специальная. Общая выносливость, развивается длительной ходьбой, бегом, ходьбой на лыжах, бегом на коньках, спортивными играми и т.д., служит лишь основой для развития специальной выносливости, т.е. способности длительное время выполнять акробатические упражнения. Средствами развития специальной выносливости являются сами акробатические упражнения.

Соотношение объема ОФП и СФП изменяется в процессе многолетней тренировки в сторону увеличения удельного веса СФП.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анцупов. Е.А. Акробаты России на Чемпионатах мира и Европы. Воронеж, 1995.
2. Аракчеев В.Н., Коркин В.П. Акробатика. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144с.
3. Аракчеев В.Н., Коркин В.П. Акробатика. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144с.
4. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983.
5. Вахрамеев Е.Н. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, по спортивной акробатике и велоспорту: Юность России. Городская Федерация спортивной акробатики г. Санкт – Петербург, 1998. - 175 с.
6. Виру А.А. и др. Аэробные упражнения. -М.: Физкультура и спорт, 1988. -230 с.
7. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и Спорт, 1981. – 260 с.
8. Гуревич И.А.. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Высш. Шк., 1985.
9. Кожевников С.В. Акробатика. — 3-е изд., доп. Учеб. пособие для училищ циркового искусства. — М.: Искусство, 1984.— 222 с.
10. Козлов В.В. .Акробатика. – М.: Владос, 2005. - 63с.
11. Коркин В. П Аракчеев В. И. Акробатика – каноны терминологии. - М.: Физкультура и Спорт, 1989. – 320 с.
12. Коркин В.П. Акробатика. - М.: ФиС, 1983. - 127 с.
13. Коркин. В.П. Спортивная акробатика. М Физкультура и Спорт, 1981. - 175 с.
14. Курьсь В.Н. [Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на дорожке I том.](#)- Ставрополь, 1994. - 200 с.
15. Курьсь В.Н. [Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на дорожке II том.](#) - Ставрополье, 1994. - 205 с.
16. Лесгафт П.Ф. Избранные труды./Сост. И.Н. Решетень – М.: Физкультура и спорт, 1987.
17. Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. -230 с.
18. Озолин Н.Г. Путь к успеху.-Изд.2-е, доп.-М.: Физкультура и спорт, 1985. - 239 с.
19. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология: Учебное пособие /СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 2001. -230 с.
20. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Общая физиология: Учебное пособие СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 2000. -130 с.
21. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 1999. - 175 с.
22. Сосина В.Ю., Нетоля В.А. [АКРОБАТИКА ДЛЯ ВСЕХ. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ.](#) – М.: Олимпийская литература , 2014. – 200 с.
23. Теория и методика физической культуры (курс лекций); учебное пособие/ под редакцией Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПб, ГАФК им. Лесгафта.- СПб, 1999. - 230 с.

