

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ПРОФИЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОВДОРСКОГО РАЙОНА**

Принято на заседании
педагогического Совета
протокол № 1
03.09.2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДОД ДООПЦ

Неустроева И.С. Неустроева

«04» сентября 2015 год

**Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
по акробатике**

Программа рассчитана на детей
и подростков в возрасте **от 6 лет**

Срок реализации программы - **9 лет**

Составитель программы: Петрова Н.В.,
методист ДООПЦ

г. Ковдор

2015

СОДЕРЖАНИЕ:

- I. Титульный лист.
- II. Пояснительная записка.
- III. Учебно-тематический план.
- IV. Содержание изучаемого курса.
- V. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.
- VI. Список литературы.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей «Акробатика» является **предпрофессиональной**. Программа составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008), Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными документами Министерства образования и науки Российской Федерации и Минспорттуризма России регламентирующих работу учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте **от 6 лет**.

Срок реализации программы - **9 лет**.

Программа по форме организации является **общедоступной**, по времени реализации: **многолетней**; программа **модифицированная**.

Программа по акробатике **разработана** на основе: типовой программы, разработанной заслуженными тренерами России Анцуповым Е. А. и Филимоновой Г. С. и утвержденной государственным Комитетом по ФКиС, М., «Советский спорт», 1991 г.

При составлении программы использовались:

- Акробатика. Программа для секций коллективов физкультуры. Утверждена Комитетом по ФКиС при Совете Министров СССР;

- Акробатика. В помощь начинающим. Под редакцией Н. В. Аверкова и М. И. Цейтина.

Программа предназначена для подготовки акробатов в группах: спортивно-оздоровительных (СО), начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных (УТ). Программа разработана с учетом квалификационных требований по этапам подготовки. На спортивно-оздоровительном этапе – контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке. На этапе начальной подготовки – выполнение нормативов по физической и технической подготовке, выполнение спортивных разрядов (в зависимости от этапа обучения). На учебно-тренировочном этапе - выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, ИП, выполнение спортивных разрядов (в зависимости от этапа обучения).

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, физической, специальной физической и спортивно-технической подготовкам. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с уставами физкультурно-оздоровительных организаций

Основными **целями** Программы являются:

- формирование здорового образа жизни;

- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей)
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи Программы различаются в зависимости от этапа подготовки. В настоящей программе выделены три этапа спортивной подготовки: спортивно - оздоровительный этап (СО), этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ).

Спортивно-оздоровительный этап. (СО). К этапу СО допускаются все лица, желающие заниматься акробатикой и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в Центре. В СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники акробатических элементов.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- обучение основам техники акробатических элементов и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей)
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям акробатикой и здоровому образу жизни;
- овладение минимумом теоретических знаний по акробатике.
- воспитание морально-этических и волевых качеств

Этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься в Центре превышает план комплектования, тренерский совет организации может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия акробатикой в группах НП либо СОГ на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения к занятиям.

Продолжительность этапа - 2-3 года. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники акробатических элементов; выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно - тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки на этапе НП являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям акробатикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, и в частности акробатикой, и здоровому образу жизни;
- изучение техники акробатических элементов;
- развитие у детей выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей, соответствующих их возрасту;
- овладение минимумом теоретических знаний по акробатике;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Этап учебно-тренировочный. (УТГ). Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практических здоровых учащихся, проявивших способности к акробатике, выполнивших переводные нормативы по общей физической, специальной физической подготовке. Продолжительность этапа-5 лет. Перевод на следующий год обучения

осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТТМ.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование акробатических элементов;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие выносливости;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений;

- овладение теоретическими знаниями, навыками и умениями судей на соревнованиях по акробатике.

Программа построена на основополагающих педагогических принципах наглядности, доступности, постепенности, систематичности, последовательности.

Организация учебно-тренировочного процесса по акробатике осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения, юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных перед группой занимающихся, предусматривает выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; систематическое проведение практических и теоретических занятий, регулярное участие в соревнованиях и выезд на дружеские встречи; привитие юным акробатам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях; инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией Центра по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Программа направлена на:

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщения детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в систему мировой и отечественной культур;

- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;

- укрепление психического и физического здоровья;

- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности организации, условия зачисления и перевода занимающихся на следующие этапы многолетней подготовки, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовкам.

В методической части программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, приводятся допустимые тренировочные нагрузки

и методически рекомендации по планированию тренировочного процесса. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, приведены основные сведения по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

В программе представлен учебный материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической, теоретической подготовки, контрольно-нормативные требования.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой акробатических элементов, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства. Важной составляющей частью программы является система восстановительно – профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практик, организация воспитательной работы.

Основные термины и понятия

Биологический возраст - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка (В.Н. Платонов, 2000), целенаправленная ОФП (В.Р. Воронцов, 1996).

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебные планы

В таблице 1 представлен примерный годовой учебный план учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. При его разработке учитывается режим учебно-тренировочной работы для различных учебных групп из расчета 52 недели занятий (в часах).

Таблица 1

| № п/п | Разделы программы | СОГ | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | | |
|------------|-------------------------------------|------------|---------------------------|-------------------------------|--------------------|--------------|--------------|---------------------|
| | | | ГНП 1 г/о | Свыше года обучен ия | УТГ 1 г/о | УТГ 2 г/о | УТГ 3 г/о | УТГ 4 и 5 г/о |
| 1. | Общая физическая подготовка | 65 | 65 | 100 | 110 | 120 | 140 | 180 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 75 | 75 | 105 | 100 | 120 | 140 | 180 |
| 3. | Техническая подготовка | 155 | 155 | 192 | 200 | 335 | 491 | 515 |
| 4. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5. | Контрольные испытания | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 10 | 10 |
| 6. | Теория | 7 | 7 | 7 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 7. | Участие в соревнованиях | 2 | 2 | 4 | 6 | 6 | 12 | 12 |
| 8. | Медицинское обследование | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 9. | Переводные экзамены | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 10 | 10 | 12 | 12 |
| 11. | Количество часов в неделю | 6 | 6 | 8 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 12. | Общее количество часов в год | 312 | 312 | 416 | 624 | 728 | 832 | 936 |

Годичные планы подготовки

Основные принципы планирования подготовки

При планировании круглогодичной подготовки тренировочные нагрузки акробатов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация акробатов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В *подготовительном периоде* тренировка акробатов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Тренировки в этом периоде носят разнообразный характер как по содержанию, так и по нагрузкам. Период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Задача периода: создание прочной базы для будущих достижений, обеспечение разносторонней физической подготовленности юных акробатов и совершенствование на этой основе технической подготовки для успешного выступления на соревнованиях.

Основная направленность тренировки на *общеподготовительном этапе* характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается хорошая спортивная форма. Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма путем всестороннего развития и совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

Тренировочный процесс на *специально-подготовительном этапе* направлен на

непосредственное становление спортивной формы, подготовка приобретает ярко выраженную специальную направленность, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние акробата и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности акробата к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей акробата. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла - со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет акробату не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 Дней. Тип мезоцикла

определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение акробатов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности, совершенствуются технические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность.

В основу комплектования учебных групп в организации положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В таблице 2 приводится рекомендованный режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовкам. Минимальный возраст указан только для зачисления в Центр и на УТ этап. Возраст занимающихся в группах СОГ составляет от 6 до 18 лет, решение о проведении занятий с детьми дошкольного возраста принимает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения.

Максимальное количество учащихся в группе определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы (см. табл.2) является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Таблица 2

**Численный состав занимающихся в группе,
максимальный объем учебно-тренировочной работы
и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке:**

| Год подготовки | Минимальный возраст для зачисления, лет | Минимальное число занимающихся в группе | Максимальный количественный состав группы | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|---------------------------------------|---|---|---|--|--|
| Спортивно-оздоровительный этап | | | | | |
| 1-й год | 6-18 | 15 | До 20 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке |
| Этап начальной подготовки | | | | | |
| 1-й год | 7 | 15 | До 20 | 6 | Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке, выполнение спортивных разрядов |
| 2-й год | 8 | 15 | До 20 | 8 | |
| 3-й год | 9 | 15 | До 20 | 8 | |
| Учебно-тренировочный этап | | | | | |
| 1-й год | 9-11 | 10 | До 15 | 12 | Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке |
| 2-й год | 11-13 | 10 | До 15 | 14 | Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке |
| 3-й год | 13-15 | 8 | До 15 | 16 | Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке |
| 4 и 5 год | 15-18 | 8 | До 15 | 18 | Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке |

Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 7-10 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 3 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике акробатических элементов с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование акробатических элементов.

Планирование годичного цикла на тренировочном этапе

Цель и задачи подготовки

Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных акробатов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для групп начального обучения и учебно-тренировочных групп выполнение нормативов является кроме того и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

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

Таблица 3

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП
ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

| Упражнения | Пол | НП-1 года | НП-2 года |
|---|-----|-----------|-----------|
| Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье | м | 10 | 12 |
| | д | 8 | 10 |
| Подтягивание в висе на перекладине | м | 3 | 5 |
| | д | 2 | 3 |
| В висе сгибание туловища на 90° «Углы» | м | 10 | 12 |
| | д | 8 | 10 |
| Прыжок в длину толчком двумя с места | м | 130 | 140 |
| | д | 130 | 135 |
| Бег 20 метров с высокого старта | м | 4,6 | 4,5 |
| | д | 4,8 | 4,8 |

Таблица 4

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ УТГ

| Упражнения | Пол | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
|--------------------------------------|-----|------|------|------|------|------|
| Отжимания от гимнастической стенки | м | 15 | 18 | 22 | 25 | 28 |
| | д | 13 | 15 | 17 | 20 | 22 |
| Подтягивание в висе на перекладине | м | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | д | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 |
| Угол 90° | м | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| | д | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| Прыжки в длину толчком двумя с места | м | 150 | 170 | 180 | 190 | 200 |
| | д | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 |
| Бег 20 метров с высокого старта | м | 4,3 | 4,2 | 4,1 | 4,0 | 3,8 |
| | д | 13 | 15 | 17 | 4,3 | 4,2 |

Таблица 5

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГНП

| Упражнения | Пол | НП-1 | НП-2 |
|---|-----|----------|----------|
| Отжимание в стойке на руках у опоры | м | 5 | 6 |
| | д | 2 | 3 |
| 10 отжиманий в упоре лежа на скамейке, на время | м | 8 за 15' | 8 за 14' |
| | д | 6 за 15' | 6 за 14' |
| Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх | м | 100/40 | 100/50 |
| | д | 100/30 | 100/40 |
| Прыжок вверх с поворотом | м | 360° | 360° |
| | д | 360° | 360° |
| Прыжки вверх с поворотом на 180° | м | 3 | 5 |
| | д | 3 | 5 |

| | | | |
|--|---|-----|-----|
| Шпагат | м | + | + |
| | д | + | + |
| Мостик | м | + | + |
| | д | + | + |
| Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь | м | + | + |
| | д | + | + |
| Удержание ноги вперед и в сторону под углом | м | 50° | 50° |
| | д | 50° | 50° |

Таблица 6

СФП ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ
СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ
УТ ГРУПП

| Упражнения | Пол | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
|--|-----|-------------------------|--------|--------|--------|--------|
| Отжимание в стойке на руках у опоры | м | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 |
| | д | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 10 отжиманий в упоре лежа на скамье на время | м | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| | д | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 10 складок из положения лежа на спине на время | м | 14 | 13 | 12 | 11 | 11 |
| | д | 14 | 13 | 13 | 12 | 12 |
| Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх | м | 100/60 | 150/60 | 150/70 | 150/80 | 150/90 |
| | д | 100/50 | 150/50 | 150/60 | 150/70 | 150/80 |
| Прыжок вверх с поворотом в градусах | м | 450 | 450 | 540 | 540 | 630 |
| | д | 450 | 450 | 540 | 540 | 630 |
| Прыжок вверх с поворотом на 360° | м | - | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | д | - | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Прыжок вверх с поворотом на 180° | м | 7 | | | | |
| | д | 7 | | | | |
| Шпагат | м | Для всех годов обучения | | | | |
| | д | Для всех годов обучения | | | | |
| Мост | м | Для всех годов обучения | | | | |
| | д | Для всех годов обучения | | | | |
| Наклон вперед до касания | м | Для всех годов обучения | | | | |
| | д | Для всех годов обучения | | | | |
| Удержание ноги вперед и в сторону под углом | м | 55 | 65 | 75 | 80 | 85 |
| | д | 60 | 70 | 80 | 90 | 95 |

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

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

IV. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Группы начальной подготовки и спортивно-оздоровительные группы.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее,

формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или форме объяснений во время отдыха.

Таблица 7

| Тема занятий | Краткое содержание | Кол-во часов) | Краткое содержание | Кол-во часов) |
|--|---|---------------|--|---------------|
| | НП 1 год | | НП Свыше 1 года | |
| Вводное занятие | Правила поведения в зале и спортивной школы. Правила безопасности при занятиях спортивной акробатикой. | 1 | Правила поведения в зале и спортивной школы. Правила безопасности при занятиях спортивной акробатикой. | 30 мин |
| Краткий обзор развития акробатики в России | Акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение | 30 мин | Обзор проводящихся соревнований по акробатике. Календарь соревнований | 30 мин |
| Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов | Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви. Гигиенические требования к спортивной форме | 1 | Гигиенические основы режима тренировки и отдыха | 1 |
| Терминология акробатических упражнений | Значение терминологии. Название основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног. | 1 | Краткость и соответствие названия характеру движения. | 1 |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся | Основы самоконтроля при занятии акробатикой | 30 мин | Влияние занятий акробатикой на занимающихся | 1 |
| Правила соревнований, их подготовка и проведение | | | Правила соревнований. Оценивание упражнений, ошибки при выполнении упражнений | 2 |

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, наклоны вперед, назад в различных положениях и с движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые

движения туловищем; пригибание туловища, лежа лицом вниз с различными положениями и с движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; пригибание туловища, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа на спине, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, движение ног ножницами.

Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носках, различные прыжки на одной ноге и на обеих ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и на обеих ногах на 1020 метров .

Упражнения для рук, ног и туловища: в положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами; различные упражнения на координацию; маховые движения с большой амплитудой, упражнения для развития гибкости и на расслабление, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивание от стены, пола одной или двумя руками с постепенным увеличением сгибания и разгибания рук, те же упражнения с партнерами; упражнения для рук, ног и туловища с партнерами или с сопротивлением партнера.

Ходьба и бег: ходьба в разном темпе, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах ступни, ходьба с выпадами и приставными шагами; ходьба и бег с различными движениями руками, бег в различном темпе, бег с изменением направления движения и скорости, пружинистый бег на носках, постепенно ускоряющийся бег прыжками, бег с высоким поднятием бедра, бег с забрасыванием голени, бросание и ловля мячей на ходу и на бегу; с руками, поднятыми на уровень плеча и вверх.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями и предметами.

С короткой скакалкой: прыжки с вращением гимнастической скакалкой вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалкой. Утяжеленная скакалка.

С длинной скакалкой: набегание под вращающуюся скакалку, прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, вдвоем и строем.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку в прыжке, подбрасывание и ловля палки, упражнения втроем с одной палкой с сопротивлением.

Упражнения с набивными мячами (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движения руками с движением туловищем, маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из положения стоя, стоя на коленях, сидя, лежа лицом вниз в различных направлениях и различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ног), броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке), эстафеты и игры с мячами, соревнования на дальность бросания мяча одной и двумя руками вперед и через себя.

Упражнения с баскетбольным мячом: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы сбоку, снизу, ведение мяча (дриблинг) с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной рукой, двумя руками с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах по школьной программе.

Спортивные и подвижные игры: подвижные игры в спортзале и на открытом воздухе, летом и зимой.

Спортивные игры: мини-футбол, мини-баскетбол, пионербол, волейбол, ручной мяч. Игры проводятся по упрощенным правилам. Игры в мини- футбол и ручной мяч, во избежание травм, желательно проводить без вратаря, ворота заменяют коробки из-под воланов, поставленные вертикально, при попадании в коробку засчитывается гол. Для вовлечения в игры всего контингента занимающихся игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков не забьет, по

крайней мере, один гол. Футбол, баскетбол.

Лыжный спорт: лыжные прогулки по равнинной и пересеченной местности, катание с гор, лыжные гонки на 1,2,3,5 км в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности занимающихся.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса; подтягивание на перекладине, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Перенос и перекладывание груза. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Игры с элементами сопротивления.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м с максимальной скоростью. Бег целью догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений. Упражнения с партнером: пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной скакалкой: наклоны и повороты туловища с различным положением предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание; выкруты и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед с места, с разбега и с прыжка, кувырки назад и в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Эстафеты «пола препятствий»: с перелазанием, пролезанием, кувырками, с различными перемещениями. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей, легкоатлетических барьеров и др.)

Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный бег до 500 м. Кросс на дистанции до 1 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 8-10 мин. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции 1 -3 км.

Туристические походы.

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития ловкости,
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты).
- упражнения на развитие быстроты, силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение, приседания на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лежа подтягивания в висе лежа и в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении)
- упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов).
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления)

Техническая подготовка

НП – 1 года обучения

1. Высокое равновесие согнув ногу вперед.
2. Кувырок вперед.
3. Кувырок назад.
4. Стойка на лопатках
5. «Колесо».
6. Стойка на голове (у опоры).
7. Стойка на руках (у опоры).
8. Мост.
9. Стойка на лопатках.

10. Стойка на руках опускание в мост.
11. Прыжок со сменой ног.
12. Шпагат.

НП – 2 года обучения

1. Равновесие «ласточка».
2. Стойка на руках (махом) – кувырок вперед.
3. Перекидка на 2 ноги.
4. Перекидка назад (дев.).
5. Рондат.
6. Фляк (изучение).
7. Переворот на 2 ноги.
8. Сальто вперед с разбега.
9. Сальто назад (батут).
10. Переворот на 1 ногу.
11. Стойка на голове.
12. Стойка на руках махом (обозначить) выполнение 3 юн. разряда.

Учебно-тренировочные группы.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме коротких лекций, семинаров или методических занятий. Степень усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику. Полезно обучать занимающихся, получая спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Таблица 8

| Тема занятий | Краткое содержание | | | |
|--|---|--|--|--|
| | УТГ 1г/о | УТГ 2 г/о | УТГ 3 г/о | УТГ 4 и 5 г/о |
| Краткий обзор развития акробатики в России | Акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение | Спортивная акробатика как средство физического | Краткий обзор проводящихся соревнований по акробатике. | Краткий обзор состояния акробатики в городе, |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| | | развития и повышения спортивного мастерства в других видах спорта | Календарь соревнований | области, стране, мире. Календарь соревнований |
| Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов | Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви. Гигиенические требования к спортивной форме | Гигиенические основы режима тренировки и отдыха | Повторение материала 2-го года обучения. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья | Режим дня, режим питания спортсменов. Дневник самоконтроля |
| Терминология акробатических упражнений | Значение терминологии. Название основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног. | Краткость и соответствие названия характеру движения. | Понятие о спортивной технике выполнения акробатических упражнений. | Понятие о спортивной технике выполнения акробатических упражнений. |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся | Основы самоконтроля при занятии акробатикой | Влияние занятий акробатикой на занимающихся | Основы самоконтроля данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия. | Особенности спортивных травм при занятиях акробатикой. Оказание первой помощи |
| Правила соревнований, их подготовка и проведение | Правила соревнований. Оценивание упражнений, ошибки при выполнении упражнений | Правила соревнований по спортивной акробатике. Ошибки при выполнении | Инвентарь и оборудование мест соревнований. Ошибки при выполнении | Судейство акробатических упражнений. Ошибки при выполнении |

План проведения теоретических занятий для учебно-тренировочных групп

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные общеразвивающие упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся, воспитания чувства темпа, ритма, координированности, формирование правильной осанки.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колена, на наружной и внутренней стороне стопы. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмическая ходьба и бег (с подсчетом выполняемым тренером, коллективным подсчетом, хлопками в ладоши, акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т.д.).

Простейшие танцевальные шаги.

Элементы спортивной ходьбы, ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношение

шагов и дыхания. Освоение удлиненного вдоха при беге и ходьбе.

Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин. Бег на 30,60,100,400,500,800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста) бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа. Марш-броски продолжительностью до 2 часов.

Прыжки и метания. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия.

Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей, малых и больших камней в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения. Поднимание и перенос партнера вдвоем; поднимание и перенос партнера, сидящего на спине; различные способы лазания с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком; сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком; сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять как можно выше прямые руки и ноги.

2. Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол. Выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.

3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед и разведены в стороны. Прогнуться и выполнить быстрое скрестное движение руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

4. Лежа на груди, руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи, повороты туловища налево и направо.

5. Лежа на спине, руки вверх. Встречным движением руками и ногами перейти в сед углом.

6. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

7. Сед углом, руки за голову. Согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги, вернуться в и.п.; тоже в другую сторону.

8. Сед углом, ноги врозь, руки вперед. Скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

9. Стоя на коленях. Повороты туловища налево и направо.

10. Сидя на пятках, держась руками за стопы. Прогнуться, выдвинуть таз вперед-вверх не отпуская руками стоп.

11. Упор, сидя на пятках с наклоном вперед. Выполнить волну туловищем, перейти в упор лежа («колечко»)

12. Из положения полуприседа руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

13. Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

14. Сед углом, руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

15. Сед углом, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

Упражнения в упорах и висах

1. Упор лежа. Сгибание и разгибание туловища.

2. Упор лежа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад вверх, разгибая руки, ногу опустить в и.п.

3. Упор лежа. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками, руки между ногами, ноги сбоку рук.)
4. Упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.
5. Упор лежа сзади, ноги на скамейке. Прогнуться, поднимая таз как можно выше.
6. Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз как можно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. То же из упора лежа бока на другой руке.
7. Упор лежа на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.
8. Упор лежа сзади на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.
9. Упор лежа ноги на скамейке. Сгибание и разгибание рук.
10. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу.
11. Вис лежа. Сгибание и разгибание рук.
12. Упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук.
13. Вис на перекладине. Сгибание и разгибание рук.

Упражнения на расслабление

Движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса, расслабленные маховые и вращательные движения руками, наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоение дыхания и т.д.

Подвижные игры и эстафеты

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, а также: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожки», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафета со скакалками», «Перетягивание каната» и др.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, настольный теннис, регби, волейбол (по упрощенным правилам).

Лыжная подготовка

Продвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождения дистанций 2-10 км на время.

Специальная физическая подготовка

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360,
- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги
- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальто вперед, назад в группировке.
- «стоечная» подготовка: - разновидности стоек на руках, спичаги из различных положений, повороты в стойке на руках на 180, 360.
- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720
- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись.
- упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре)
- упражнения на гибкость (варианты переворотов, шпагатов, равновесий)
- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720
- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360.
- упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре)
- упражнения на гибкость - варианты переворотов, шпагатов, равновесий;

- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах,
- упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

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.
- 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.

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.

- 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.
- 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 перекаат прогнувшись через грудь и живот в упор лежа;
- перекидка назад в шпагат, наклон назад до касания.

Колесо влево и вправо;

Рондат, два переворота назад прогнувшись;

Рондат, сальто назад.

Рондат, переворот назад прогнувшись; сальто назад.

Изучение и совершенствование упражнений 2 юношеского разряда действующей классификационной программы.

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

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.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Организационно-методические указания

Организация учебно - тренировочного процесса.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение календарного года. В каникулярное время учреждение может открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями центра и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы, продолжительность которых составляет 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера. Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторской и судейской практике учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной организации определяется в зависимости от целей и задач учебного заведения, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно - квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

Основные закономерности возрастного развития и совершенствования физических качеств на этапах многолетней тренировки

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Этап предварительной спортивной подготовки

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в акробатике составляет для девочек 7-9, а для мальчиков - 8-10 лет.

Продолжительность этапа - 1-3 года. Занятия проходят в группах начальной подготовки.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного

мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

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

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы облегчает разучивание движений по формированию техники акробатических элементов.

Этап базовой подготовки (начальной спортивной специализации)

Оптимальный возраст начала этого этапа для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энергозатрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у

мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

Этап углубленной специализации

Возраст начала этапа для девочек - 12-14 лет, для мальчиков -13-15 лет, продолжительность этапа - 3-4 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14 - 15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы.

В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен большое внимание уделять вопросам нравственного воспитания, принимая меры, направленные на нейтрализацию неблагоприятного влияния спорта на личность и усиление положительного воздействия.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является развитие у детей и молодежи

гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма. В процессе тренировки юных спортсменов важная роль отводится воспитанию дисциплинированности, решительности, настойчивости и трудолюбия. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно - тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, и задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секции, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиции. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательных мероприятий, проводимых в группе с занимающимися. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино, фото, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной организации.

Годовой план воспитательной работы спортивной организации содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные

формы деятельности и занятий учащихся):

1) организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно - методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда - предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; проводятся экскурсии на предприятия;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной Этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

6) эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой России, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7) физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8) работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной организации с родителями.

Конкретными формами воспитательной работы могут быть: встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, известными спортсменами, беседы о внутриполитической жизни нашей страны и международном положении; организация самообслуживания в зале, спортивно-оздоровительном лагере, беседы на этические и спортивно-этические темы; диспуты; читательские конференции; торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной организации; проведение торжественных собраний; празднование дней рождения; посещение театров, музеев, выставок; встречи с деятелями литературы и искусства; походы в кино; экскурсии; турпоходы и др.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного акробата в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Особенности формирования моральных черт и качеств личности юных спортсменов и их

проявления находятся в тесной связи с индивидуальным характером этого вида спорта. Многие зависят от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие способности управлять эмоциями.

Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность акробата, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных спортсменов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями акробатики, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и смелость, инициативность и дисциплинированность, умение терпеть.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

1. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание спортсменом задач на предстоящие соревнования;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура, и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперников и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим стартом;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем соревновании.

Каждый спортсмен испытывает перед стартом эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни акробаты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнований их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предстартовая лихорадка; 3) предстартовая апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсмена. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в соревнованиях, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

-учащийся не должен внешне выразить сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

-применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности; увеличить общую продолжительность разминки;

-произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

-применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

-воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от стартов день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в соревновательный день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку.

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к старту и ускорения вработываемости. Разминку акробат должен проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации к предстоящему старту.

В заключении следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Восстановительные средства и мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и

трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

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

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной организации, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или районным врачебно-физкультурным диспансером.

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется исключительно врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной организации осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурном диспансере.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Периодически проводят текущие обследования. Это позволяет выявить пригодность детей к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленные и этапные обследования дают возможность определять динамику состояний здоровья и спортивной формы занимающихся, текущие обследования позволяют следить за переносимостью нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

В учебно-тренировочных группах предусматривается проведение двух углубленных медицинских обследований по программе диспансеризации. Их главной задачей является определение состояния здоровья, выявление отклонений от нормы и составление на основе этого соответствующих рекомендаций.

Инструкторская и судейская практика

Учащиеся учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Со второго года обучения занимающиеся в УТГ должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. С третьего года обучения необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером занятия, принимать участие в судействе в своей группе, уметь вести протокол соревнований.

На четвертом году обучения в учебно-тренировочных группах занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Акробатика. Учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР Авторы: Анцупов, Филимонова-1991
2. Классификационная программа по спортивной акробатике 2006 – 2010 г. Давыдов, Винников.
3. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008).
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 24.10.2012 года № 325.
6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014.

Дополнительная литература:

7. Введение в мир спортивной акробатики на начальном этапе подготовки. Ленякина Е.И.- 2001г.
8. Акробатика. Программа для секций коллективов физкультуры. Утверждена Комитетом по физической культуре и спорту. Москва. «Физкультура и спорт», 1974
9. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, - М., 1995.
10. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. Советский спорт. 2002
11. Правила соревнований по акробатике.
12. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов.- М.: Владос,2002.
13. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоров я, 1990.
14. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность.- М.: Терра-спорт, 2000.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.: Астрель, 2003

