

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва «Олимп» г. Перми

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДОД
«СДЮСШОР «Олимп» г. Перми
_____ А.Л.Дробинин
«___» _____ 20__ г.

Принята на
Педагогическом совете
МБОУ ДОД «СДЮСШОР
«Олимп» г. Перми
Протокол № 1 от
«21» января 2014г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ
АКРОБАТИКЕ ДЛЯ ГРУПП ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ**

Возраст: 5-17 лет
Срок реализации: 1-2 года

Разработчики:
Коноплева Ирина Александровна
Семенцова Ирина Александровна

Пермь, 2014г.

Пояснительная записка

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в детском саду, дома и в учреждениях дополнительного образования. Спортивная акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Спортивная акробатика - ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Ученикам предлагаются занятия прыжковой и парно-групповой акробатикой наряду с освоением основ хореографии и танца.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений.

Тип программы: модифицированная, основана на:

- Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям – Челябинск, 2006.
- Коркин В.П. Спортивная акробатика – М., 2001.
- Авекович Н.В. Цейтин М.И. Акробатика - М., 1967.

Программа содержит теоретические и практические рекомендации для тренеров ДЮСШ. Учебная программа позволяет дать всем тренерам-преподавателям единое направление в учебно-тренировочном процессе. Учебный материал для практических и теоретических занятий распределён с учётом возрастных особенностей детей.

Цель. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной акробатикой, ориентация на здоровый образ жизни, включение в процесс физического совершенствования.

Задачи программы:

- ✓ Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие учащихся;
- ✓ Способствовать развитию необходимых для акробата качества: гибкость, ловкость, силу, координацию, быстрота, выносливость, ловкость.
- ✓ Способствовать овладению техникой отдельных простейших акробатических соединений и элементов;

- ✓ Содействовать правильному и осознанному выполнению движений в соответствии с образцом, предложенным педагогом;
- ✓ Повышение мотивации и развитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- ✓ Просветительская работа в области гигиены и самоконтроля.

При этом необходимо учитывать некоторые объективные, медицинские противопоказания к занятиям спортивной акробатикой:

- заболевания центральной и периферической нервной системы;
- заболевания, деформация костей и суставов;
- ревматические и врождённые пороки сердца.

Следовательно, запись в группы должна производиться с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходим медицинский контроль.

Основной формой обучения является учебное практическое занятие.

Используются также следующие формы занятий:

- 1) Урок – игра;
- 2) Урок – конкурс;
- 3) Сюжетное занятие;
- 4) Контрольно- проверочные занятия;
- 5) Выступления на соревнованиях.

Используются следующие методы обучения:

- Практические;
- Наглядные;
- Словесные;
- Игровой;
- Соревновательный.

Используются следующие методы организации занятий:

- Фронтальный;
- Групповой;
- Индивидуальный;
- Поточный.

Работа учебной группы может быть организована на базе дома творчества, детского сада, школы или спортивной школы.

Содержание учебной программы

I Теоретические занятия

- ✓ Понятия о спорте, о спортивной акробатике;
- ✓ Краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- ✓ Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- ✓ Основы гигиенических знаний и навыков, закаливания, режима и питания;
- ✓ Основы самоконтроля.

II Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения.

- Движения головы: поднимание и опускание, повороты вправо-влево.
- Положения и движения рук: вниз, на пояс, вперёд, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднимание, опускание, вращение кистей; сжимание, разжимание пальцев; попеременное и одновременное поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; размахивания вперёд, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной.
- Положения и движения ног: вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперёд, отведение в сторону, назад на носок; поочерёдное поднимание прямой, согнутой ноги вперёд, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удержание под углом одновременно и поочерёдно в положениях сидя, лёжа; сгибание, разгибание, разведение, сведение пальцев; оттягивание носков, сгибание, вращение стоп.
- Положение и движение туловища: стоя, сидя, лёжа, в упоре, стоя на коленях; сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево; наклоны вперёд, в стороны; прогибание, выгибание спины в упоре, стоя на коленях, в сочетании с различными

движениями рук, ног; перевероты со спины на живот и обратно (в положении лёжа); выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лёжа.

2. Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте.
3. Ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, широким шагом, спиной вперёд, скрестным шагом вперёд и назад.
4. Бег: с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, спиной вперёд, скрестным шагом правым боком и левым, с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего, сменой темпа и направления, с сохранением равновесия на ограниченной, повышенной, наклонной поверхности, с преодолением препятствий, с ускорением и замедлением., с ускорением на 30м и 60м., кросс 500м.; челночный бег.
5. Ползание, лазанье: проползание в упоре стоя на коленях по прямой (6-10метров); под предметами и вокруг них, между ними; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); ходьба в упоре стоя согнувшись; подлезание под предметы, перелезания через них; лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево.
6. Прыжки: на месте, с продвижением вперёд, через линии, через невысокие предметы, с поворотом вправо-влево; на одной; в высоту, в длину с места, из приседа, на скакалке; спрыгивание с высоты на мат.
7. Закрепления навыков в подвижных играх.
8. Упражнения для формирования правильной осанки.
9. Упражнения для развития ловкости:
 - Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища без предметов;
 - Упражнения с гимнастическими палками, обручами, мячами скакалками, лазанье по гимнастической стенке, прыжки на батуте;
 - Упражнения с мячами различных размеров.
10. Упражнения для развития гибкости:

- Наклоны вперёд из различных исходных положений, из положения, стоя, наклон с захватом голени руками до касания грудью коленей;
- У гимнастической стенки, нога на уровне пояса, наклоны вперёд до касания грудью колена поднятой ноги, наклоны к опорной ноге до касания руками пола;
- Мост из положения, лёжа на спине, стоя, удержание 3-5 секунд;
- Полушпагат на правую и левую ногу;
- Махи правой и левой ногой вперёд, в стороны, назад с опорой о гимнастическую стенку;
- Упражнения для развития гибкости суставов.

11. Упражнения для развития силы:

- Упражнения для развития мышц кистей, плечевого пояса: висы на гимнастической стенке, отжимания с махом, с хлопками, жимы, упражнения в сопротивлении с партнёром и без);
- Поднимания и опускание прямых рук и ног вперёд, в стороны, назад без предметов и с отягощениями или гимнастической палкой;
- Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, из виса на перекладине;
- Поднимание, опускание и удержание прямых ног до касания пола из положения, лёжа на спине, 90° из виса на гимнастической стенке, до 45° из положения сидя на полу без опоры руками;
- Подъём туловища из положения, лёжа на спине, на боку, на животе, из виса;
- Поднимание, опускание и удержание одной или двух ног из положения лёжа на животе;
- Приседание на одной ноге («пистолет») с опорой о гимнастическую стенку и без опоры;
- Сдача норматива по общей физической подготовке, необходимой для присвоения 3го юношеского разряда.

12. Упражнения для развития быстроты:

- Челночный бег 3раза по 10м.;
- Задания с использованием различных видов бега, прыжков в виде эстафет и подвижных игр;

- Выполнение силовых упражнений на скорость за 10 – 15 сек.;
- Спортивные игры.

III Специальная физическая подготовка

- Поднимание и опускание прямых и согнутых ног вместе и врозь из положения виса на гимнастической стенке вниз головой, обратным хватом;
- Различные виды складок ноги вместе и врозь на полу, сидя, стоя, у гимнастической стенки;
- Упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми ногами руки на поясе, с движением рук, сесть на колени - встать, сесть с прямыми ногами – встать, прыжки с поворотом на 90, 180 и 360 градусов;
- Отталкивание одной и обеими руками от стены, пола;
- Упражнения для развития специфических групп мышц для выполнения кувырков, мостов, стоек на руках, лопатках и голове, шпагатов, равновесий, переворотов, рондатов.

IV Хореография (специальная двигательная подготовка)

1. Изучение хореографических позиций рук и ног;
2. Галоп с правой и левой ноги вперёд и в стороны;
3. Чередования шага и маха прямой ногой вперёд, в стороны, назад;
4. прыжки «полушпагат», «складка», «скрепка», «перекидной», «шагом», «кольцом».

V Акробатические упражнения

1. Стойка на лопатках: согнув ноги, прямая; прямая с опорой о пол, без опоры.
2. Стойка на груди (стойка выполняется из упора, лёжа прогнувшись перекатом вперёд)

3. Стойка на голове: согнув ноги, прямая; в полушпагате, согнувшись; с опорой и без опоры. Выполняется из упора присев, руки вперёд согнуты, поставить голову на 25-30 см. от линии кистей и не разводя локти поднять одну ногу согнутую, затем другу.
4. Стойка на руках: полустойка, стойка махом, стойка толчком, стойка полушпагатом. Руки на ширине плеч, пальцы разведены и слегка согнуты, тело вертикально закреплено ноги прямые, носки оттянуты, смотреть на кисти.
5. Равновесия: «ласточка», «фронтальное равновесие», боковое равновесие (в парах, с опорой, без опоры, в тройках).
6. Мосты: из и.п. лёжа на спине, стоя на коленях, стоя, по стене; на двух ногах, на одной ноге, другая согнута вперёд, прямая вперёд. Мост на одной руке, другая вперёд, мост с поворотом в упор присев и мост встать.

При выполнении «моста» из и.п. лёжа и стоя, стараться выпрямить ноги, перевести вес тела на руки, руки прямые.

7. Шпагаты: полушпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный.

Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку опускаться на шпагат плавно, с опорой на руки.

8. Упоры: упор лёжа на одной ноге, руке, боком, согнув ноги, упор лёжа сзади.

При выполнении руки не сгибать.

9. Перекаты кувырки: группировка сидя, тоже в положении приседа, тоже в положении лёжа на спине; перекаты назад и вперёд из упора присев в группировке, Разучивать перекаты и кувырки лучше на мягкой опоре.

Кувырок вперёд - выполняется из упора присев с мягким толчком ног, руки на шаг вперёд; кувырок назад – выполняется из упора присев быстрым перекатом назад в группировке. Боковой кувырок. Все кувырки выполняются на наклонной поверхности с горки, на матах.

10. Правильное выполнение и удержание складок на полу и у гимнастической стенки.

11. Разучивание переворота боком (колеса) с места, с подскока и с разбега.

12. Изучение и сдача вольного упражнения 3го юношеского разряда.

VI Парные упражнения

1. Стоя лицом друг к другу, соединив носки ног, взяться за руки лицевым или глубоким хватом и выпрямить их, присесть и встать;



2. Нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, а бёдрами на руки нижнего – упор лёжа;
3. То же, но верхний прогибается назад до касания одной или двумя ногами головы.
4. Поддержка на бёдрах нижнего, сидящего на коленях (лицевая).

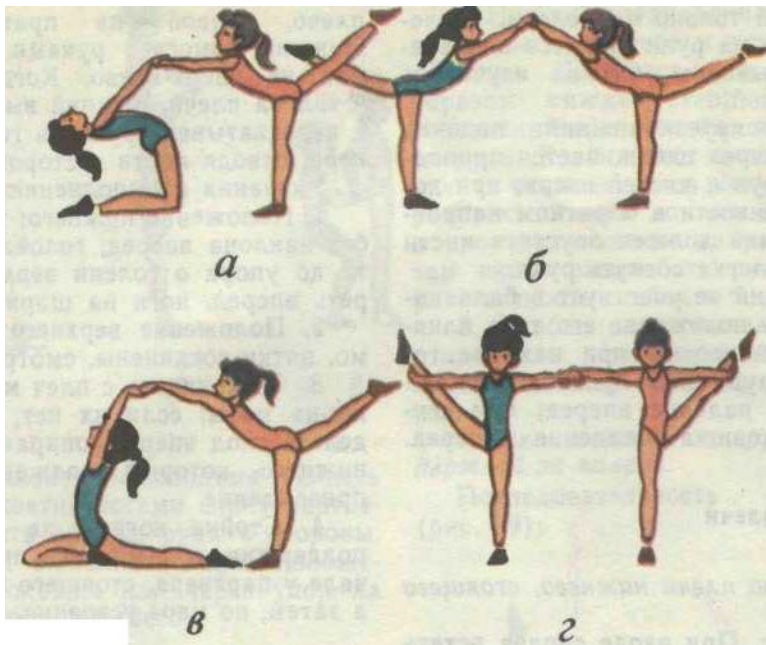


5. Поддержка под живот. Лечь лицом вниз на спину нижнего, стоящего в упоре на коленях, прогнуться, отвести руки в стороны.



6. Равновесия на полу с поддержкой

- а) равновесие с поддержкой нижней, стоящей на коленях в наклоне назад;
- б) равновесия, взаимно поддерживая друг друга руками или рукой;
- в) равновесие с поддержкой за руки нижней, сидящей в полушпагате или шпагате;
- г) фронтальные равновесия с захватом рукой под пятку, взаимно поддерживая друг друга.



7. Мосты с опорой на партнера (партнершу).

Последовательность разучивания

а) наклоном назад, опираясь руками на бедра нижней, выполняющей полумост стоя на коленях;

б) наклоном назад, опираясь на бедра нижней, делающей мост;



При проведении занятий рекомендуем включать игры и игровые упражнения: «Три лодочки», «Единоборцы», «Неразлучная парочка», «Снайпер», «Веретено», «Цепочка», «Переправа», «Каскадёры», «Червячки и яблочки», «Лиса и ёж», «Ёж», «Берёзовая роща», «Маленькие превращения», «Колобок», «Охотники и утки», «Лесная прогулка», «Рыбак и рыбки», «Медведи и пчёлы», «Мы весёлые ребята», «Мой весёлый звонкий мяч», «Курочка хохлатка», «Зайцы в огороде», «Ловишка», «Хитрая лиса», «Дедушка колдун», «Поехали», «Море, берег, парус», «Запрещенное движение», «Делай наоборот», «Светофор», «4стихии» и т.д.

Предполагаемые результаты

К концу года обучающиеся:

Имеют:

- начальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений и режиму дня;

Знают:

- правила поведения и технику безопасности при занятиях в спортивном зале;

Умеют выполнять:

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- стойку на лопатках;
- стойки на голове и руках у стены;
- мост из исходного положения стоя на коленях;
- складку ноги врозь и ноги вместе, сидя на полу;
- кувырок вперёд;
- боковой кувырок;
- прыжок через скакалку.

Пути отслеживания результатов

Результаты отслеживаются путём педагогического наблюдения за каждым ребёнком и в целом за развитием всей группы на занятиях в течение учебного года. А так же путём анализа всех выступлений.

Перевод учащегося на этап начальной подготовки проводится:

- при достижении учащимся возраста 7 лет по году рождения;
- при успешной сдаче тестовых заданий для учащихся, поступающих на обучение по предпрофессиональным программам по спортивной акробатике согласно рейтинга.

Обучающиеся, не сдавшие тестовые задания, могут продолжать заниматься по данной программе до достижения ими возраста 17 лет.

План-схема цикла подготовки акробатов в группах общей физической подготовки

Календарная линейка \ Месяц	Октябрь (часов)	Ноябрь (часов)	Декабрь (часов)	Январь (часов)	Февраль (часов)	Март (часов)	Апрель (часов)	Май (часов)	Всего за год (часов)
Теория	1		1						2
ОФП	8	10	8	3	8	4	4	5	50
СФП	4	5	4	3	5	4	4	8	37
Хореографическая подготовка			1	2	2	2	2	2	11
Акробатические упражнения	3	5	1	2	3	3	3	3	23
Парно-групповые упражнения			1	2	2	3	2	1	11
Контрольно-переводные испытания								1	1
Контрольные соревнования по учебной программе							1		1
Тренировочных дней в неделю	2	2	2	2	2	2	2	2	
Часов в неделю	4	4	4	4	4	4	4	4	
Всего	16	20	16	12	20	16	16	20	136

Список литературы

1. *Авекович Н.В. Цейтин М.И.* Акробатика./ Н.В. Авекович, М.И. Цейтин - М., 1967.
2. Акробатика. / Под ред. Соколова Е.Г. – М., 2003.
3. *Биндусов Е.Е., Жолдак В.И., Менхин Ю.В.* Гимнастика и здоровье./ Биндусов Е.Е., Жолдак В.И., Менхин Ю.В. – М., 1988.
4. *Болобан В. Н.* Спортивная акробатика./ В. Н. Болобан - Киев, 1988.
5. *Болобан В. Н., Коркин В. П.* Школа семейной акробатики./ В. Н. Болобан, В., П. Коркин - Киев, 1991.
6. Единая Всероссийская спортивная классификация. – М. ФиС, 1996.
7. *Железняк Ю.Д.* Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студентов вузов / Ю.Д, Железняк, П.К.Петров. – М.: Академия, 2001. – 264 с.
8. *Коркин В.П.* Акробатика./ В.П. Коркин – М., 1983.
9. *Коркин В.П.* Акробатика для спортсменов./ В.П. Коркин – М., 2004.
10. *Коркин В.П.* Акробатика для школьников./ В.П. Коркин – М., 2002.
11. *Коркин В.П.* Юбилей спортивной акробатики. / В.П. Коркин - Краснодар, 1993.
12. *Морель Ф.* Хореография в спорте./ Ф. Морель – М.: ФиС,1971.
13. Спортивная акробатика. / Под редакцией Коркина В.П. – М., 2001.
14. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
15. Теория и методика физического воспитания. / Под редакцией Ашмарина Б.А. – М., 1990.