

Комитет по образованию администрации муниципального образования
«Город Саратов»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодёжи»

Принята на педагогическом совете
протокол № 61 от 03.09.2015 г

«Утверждаю»

Директор МАУДО «ДТДиМ»

Иванцова И.Е.

Приказ № 130 от 03.09.2015 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА»**

Возраст учащихся 5 -11 лет.

Срок реализации программы – 4 года.

Автор:

педагог дополнительного образования

Мартынова Н.А.

Саратов 2015

Пояснительная записка

Программа имеет спортивную направленность.

Занятия акробатикой призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психологических качеств, творческом использовании средств акробатики в организации здорового образа жизни.

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что, акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культуры в школах, дома и в учреждениях дополнительного образования.

Практическая значимость программы состоит в том, что её содержание функционально соотносится с организационными формами (спортивные соревнования, показательные выступления, занятия в спортивных кружках и секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

Особенностями данной программы являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, создающего возможность подбирать содержания учебного материала с соответствием с возрастными особенностями учащихся и их подготовленностью, материально-технической оснащённостью учебного процесса, видом учебного учреждения и региональными климатическими условиями;

- содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, что задаёт определённую направленность в освоении учащимися учебной программы, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращения, равновесия.

Акробатика - средство развития смелости, решительности, ловкости. Учащимся предлагаются занятия прыжковой и парно - групповой - акробатикой наряду с освоением основ хореографии.

Целью программы является формирование личности учащегося, посредством освоения основ содержания занятий по акробатике.

В соответствии с данной целью определяются **задачи**

- совершенствование навыков в базовых акробатических элементах, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных заданиях;

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения другими движениями с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, осанки, воспитания культуры движения;

- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивности за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Ключевые понятия

Акробатика – система физических упражнений, связанных с вращениями и балансированием, выполняемых индивидуально, вдвоем и группами.

Акробатические прыжки – вид спортивной акробатики. Жанр циркового искусства. Прыжки выполняются обычно с разбега на специальных дорожках или покрытии, с использованием мостиков, трамплинов.

Верхний – более легкий участник парных упражнений.

Вход (различными способами) – влезание или впрыгивание ногами на плечи или руки нижнего партнера.

Ковер – разборный помост или площадка (12х12 м), покрытая ковром.

Колесо – переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

Кувырок – вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

Курбет – вращение тела вперед (с ног на руки) и назад (с рук на ноги) прыжком, согнувшись, с фазой полета.

Лонжа – для страховки ручной пояс с двумя веревками (тесьмами) предназначается для страховки двумя страхующими акробатами, выполняющего сравнительно невысокие перевороты и сальто.

Маты – поролоновые подкладки – матрацы для смягчения приземления и обеспечения безопасности.

Мост – дугообразное, максимально прогнутое (спиной вниз) положение исполнителя с опорой на ноги и руки.

Партнеры – акробаты, совместно выполняющие упражнения в паре или группе.

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Подвесная лонжа – пояс со страховочными веревками, перекинутыми через специально подвешенные под потолком блоки, для поддержки одним страхующим акробата, выполняющего сальто, или перевороты на большой высоте.

Поддержка – различные позы, выполняемые парами на руках, ступнях и руке нижнего партнера.

Сальто – вращательное движение тела прыжком с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры.

Соединение – слитное (без остановки) выполнение 2–3 упражнений индивидуально, в паре или в группе.

Соскок – активное спрыгивание верхнего с помощью партнера.

Стойка – статическое верхнее положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Сход – спрыгивание или опускание верхнего на пол, бедра, плечи партнера из висов, упоров, поддержек, равновесий и стоек без фазы полета, разрыва хвата.

Трамплин – переносная пружинная наклонная доска. Используется в тренировках или соревнованиях для увеличения высоты прыжка.

Упражнение – завершенное действие акробата или акробатов (стойка, кувырок, перекат, поддержка и т.д.)

Фляк – переворот назад, выполняется прыжком с двух ног вверх-назад с двумя фазами полета: прогибаясь в первой части (до опоры на руки), сгибаясь во второй (прыжок с рук на ноги – курбет).

Хваты (обычный, лицевой, разно хват, глубокий и плечевой) – различные способы соединения рук партнеров для совместных действий.

Шпагат – сед с предельно разведенными ногами.

Программа рассчитана на четыре года обучения. Проводится набор в группы учащихся 5-11 лет. 4-ый год обучения представляет работу в группах спортивного совершенствования.

Программа "Оздоровительная гимнастика и акробатика» предполагает следующий режим занятий:

1-ый год-144ч. (2ч +2раза в неделю);

2-ой год-144ч. (2ч+2раза в неделю);

3-ий год-144ч. (2ч+2раза в неделю);

4-ый год-144ч. (2ч+2раза в неделю).

Содержание материала программы излагается в соответствии с уровнями подготовленности.

Для каждого из этих уровней выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физического образования, а так же приводятся зачетные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности учеников.

Способами проверки усвоения учебного материала, являются тестирование, сдачи норматива, участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Ожидаемые результаты обучения

Первый год обучения:

Учащийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарные гигиенические требования;
- историю возникновения и развития гимнастики;
- обзор развития гимнастики в России;
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;
- методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;
- понятие о технике гимнастики;
- морально-волевой облик спортсмена;
- правила соревнований по гимнастике;
- тренерско-инструкторскую и судейскую практику.

Учащийся должен уметь:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- пробно исполнять акробатические и гимнастические упражнения на ковре, козле (коне), бревне (девочки), перекладине (мальчики);
- вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

Второй год обучения:

Учащийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарные гигиенические требования;

- историю возникновения и развития гимнастики;
- обзор развития гимнастики в России;
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;
- методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;
- понятие о технике гимнастики;
- морально-волевой облик спортсмена;
- правила соревнований по гимнастике;
- тренерско-инструкторскую и судейскую практику.

Учащийся должен уметь:

- правильно выполнять и показывать комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- исполнять акробатические и гимнастические упражнения на ковре, козле (коне), бревне (девочки), перекладине (мальчики), а также комбинации из трёх-четырёх элементов;
- вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

Третий год обучения:

Учащийся должен знать:

- историю возникновения и развития гимнастики;
- обзор развития гимнастики в России;
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;
- методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;
- понятие о технике гимнастики;
- морально-волевой облик спортсмена;
- правила соревнований по гимнастике;
- тренерско-инструкторскую и судейскую практику.

Обучающийся должен уметь:

- показывать комплексы физических упражнений и на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия и обучать других выполнению этих комплексов;

- углублённо разучивать акробатические и гимнастические упражнения на ковре, козле (коне), бревне (девочки), перекладине (мальчики), а также комбинации из восьми - десяти упражнений;
- вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

Четвёртый год обучения:

Учащийся должен знать:

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

Учащийся должен уметь:

- показывать комплексы физических упражнений и на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия и обучать других выполнению этих комплексов;
- участвовать в организации и проведении спортивных праздников и соревнований в качестве судей;
- осваивать акробатические и гимнастические упражнения на ковре, козле (коне), бревне (девочки), перекладине (мальчики) до уровня двигательного навыка, а также составлять комбинации из восьми - десяти упражнений;
- вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

Мета предметные и личностные результаты обучения

Метапредметные

- самостоятельно определять цель своего обучения, формулировать для

себя новые задачи в теоретической подготовке и практических занятиях;

- соотносить практические результаты с планируемыми;
- уметь оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности ее решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки и осуществлять осознанный выбор дальнейших занятий;
- постоянно стремиться к дальнейшему овладению акробатической техникой;
- уметь организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учащимися;
- уметь использовать компьютерные технологии для поиска нужного материала;
- понимать важность укрепления здоровья физического и нравственного.

Личностные

- осознание принадлежности к русской акробатической школе, знание истории развития акробатики, выдающихся мастеров;
- чувство ответственности и долга перед семьей, школой, городом, областью;
- ответственное отношение к обучению, выбор направления дальнейшей индивидуальной подготовки;
- уважительное отношение к деятельности акробатов, развитие опыта участия в соревнованиях;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- готовность и способность вести диалог с товарищами по объединению, педагогом, родителями и достигать в нем взаимопонимания;
- наличие духовно нравственного сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
- сформированное нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- осознанное понимание значения семьи в жизни человека и общества, уважительное и заботливое отношение к членам семьи.

По окончании каждого года обучения проводятся итоговые контрольные соревнования. Оцениваются результаты контрольных упражнений и нормативов общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

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

Учебно-тематический план

1-й год обучения

Этап начального образования.

Цель - приобщение учащихся к активным занятиям акробатикой.

Задачи:

- формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
- развивать гибкость, координацию движений, ловкость, формировать правильную осанку.

	Тема	Занятия, кол-во часов	
		теоретические	практические
	Упражнения на развитие гибкости	2	44
	Упражнения на развитие ловкости и координации	2	44
	Упражнения на формирование осанки	2	14
	Акробатические упражнения	2	34
	Всего: 144 ч.	8	136

2-й год обучения

Этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений.

Цель – формирование у учащихся физических и волевых качеств, необходимых для занятий акробатикой.

Задачи:

- осваивать технику выполнения акробатических элементов начальной подготовки;
- развивать гибкость, ловкость, координацию движений;
- дать основы хореографии.

№ п/п	Тема	Занятия, кол-во часов	
		теоретические	практические
1	Упражнение на развитие гибкости	2	30

2	Упражнения на развитие ловкости	2	30
3	Акробатические упражнения: - акробатические прыжки; - парные упражнения; - хореографическая подготовка	4	34 27 15
	Всего: 144.	8	136

3-й год обучения

Этап углубленного освоения акробатических элементов.

Цель – углубленное освоение учащимися акробатических элементов.

Задачи:

- осваивать разрядные нормативы по акробатике;
- развивать быстроту выполнения упражнений, силовых способностей, поддержание правильной осанки;
- формировать навыки самосовершенствования, самопознания, самостраховки и взаимопомощи.

№ п/п	Тема	Занятия, кол-во часов	
		теоретические	Практические
1	Упражнение на развитие силовых способностей	2	23
2	Упражнение на развитие быстроты	2	23
3	Упражнения на формирование осанки	2	10
4	Акробатические прыжки	1	40
5	Парно-групповые упражнения	1	40
6	Всего: 144 ч.	8	136

4 – й год обучения

Этап работы в группах спортивного совершенствования (10 - 11 лет)

Цель – спортивное совершенствование учащихся.

Задачи:

- создать оптимальные условия для развития личности;
- воспитать у детей умение взаимодействовать в микро коллективе;
- привлекать учащихся к самостоятельному проведению занятий с младшими воспитанниками.

Содержание программы

Первый год обучения

1. Упражнения на развитие гибкости:

Теория: Беседа с учащимися на тему техники безопасности при занятиях оздоровительной гимнастикой и акробатикой. Беседа с учащимися на тему «Развитие гибкости через занятия оздоровительной гимнастикой и акробатикой».

Практика.

Ходьба (обычная, на носках, на пятках, в полу приседе, с различным положением рук и др.). Различные наклоны и вращения туловищем; выпады и полу шпагаты; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; широкие стойки на ногах. Комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ), включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах); тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах; индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости (приложение №-1).

2. Упражнения на развитие ловкости и координации:

Теория. Лекция с учащимися на тему «Ловкость и координация в оздоровительной гимнастике и акробатике».

Практика. Произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов и т. д.;

- упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;

- упражнения равновесия "ласточка" и др., передвижения в заданных направлениях.

3. Упражнения на формирование осанки:

- ходьба с небольшими предметами на голове, с заданной осанкой;
- танцевальные движения; комплексы упражнений на контроль осанки в движении; упражнение для укрепления и коррекции мышечного корсета.

4. Акробатические упражнения:

- упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировка перекаты в группировке; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед (назад); группировка, перекаты в группировке; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед (назад); «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки; элементы танцевальной и хореографической подготовки; парная акробатика; хваты, основы

балансирования, силовые упражнения; начальное обучение акробатическим прыжкам.

- теоретические знания (соблюдение правил безопасности занятий акробатикой, знание терминологии акробатических упражнений);
- посещение тренировочных занятий;
- выступление на показательных выступлениях;
- выполнение нормативов по физической подготовленности.

Показатели физической подготовленности

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	Плохо	Хорошо	Отл.	Плохо	Хор.	Отл.
Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	5	7	10	3	5	7
Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	3	5	7	-	-	-
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	-	-	10	10	20
Бег на 20 м,с.	4,5	3,9	3,5	4,6	4,6	3.6
Прыжок в длину с места, см.	130	150	180	120	145	170
Угол в упоре,с.	10	15	20	5	10	15

Второй год обучения

1. Упражнения на развитие гибкости:

- комплексы упражнений на растягивание, сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движения;
- освоение простейших способов тестирования гибкости и подвижности в суставах;
- комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника; активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями;
- упражнения на гибкость позвоночника;
- индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия.

2. Упражнения на развитие ловкости:

- «челночный бег» (3х10 м; 4х5 м; 2х15);
- прохождение специальных полос препятствий;
- упражнения на усложненную координацию движений;
- равновесие на одной ноге с изменением заданной позы;
- метание малых мячей на точность (правой и левой рукой);
- подвижные игры;

- прыжки по разметкам на точность приземления;
- прохождение усложненной полосы препятствий;
- развитие чувства пространства и чувства времени.

3. Акробатические упражнения:

- кувырок вперед прыжком, кувырок назад, стойка на лопатках, «мостик»;
- танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;
- освоение техники правильного приземления;
- стойка на голове и руках (для менее подготовленных, то же, согнув ноги);
- различные соединения акробатических упражнений;
- стойка на руках с разных исходных положений;
- длинный кувырок, кувырок из стойки на голове;
- перекидка на одну, перекидка назад со сменой ног, назад в равновесие;
- колесо через одну руку, рондад, арабское колесо;
- курбет;
- переворот вперед, назад;
- сальто в группировке назад;
- парные упражнения:

Зачетные требования

- теоретические знания (осуществлять помощь и страховку при выполнении акробатических элементов, знать историю развития акробатики);
- выступления на соревнованиях и концертах с показательными номерами;
- выполнение нормативов по ОФП;
- выполнение нормативов по СФП.

Показатели физической подготовленности

/п	Физические упражнения	мальчики			Девочки		
		оценка					
		плохо	хор.	отл.	плохо	хор.	от л.
	Отжимания, в упоре лежа, кол-во раз	7	10	12	5	7	10
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	5	7	9	-	-	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во	-	-	-	15	20	25

	Бег на 20 м,с.	3,9	3,5	3,4	4,0	3,6	3,5
	Прыжок в длину с места, см.	150	180	190	145	170	175
	Угол в упоре, с.	15	20	10	10	15	10

Третий год обучения

1. Упражнения на развитие силовых способностей:

- лазанье по канату (в два и три приема);
- подтягивания из виса на руках;
- приседания с отягощением;
- прыжки на месте;
- комплексы ОРУ с дополнительными отягощениями;
- многоскоки, отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног до высокого угла на гимнастической стоянке;
- прыжки с отягощением;
- лазание по канату на скорость;
- комплексы «круговой» тренировки.

2. Упражнения на развитие быстроты:

- бег на месте в максимальном темпе, с максимальной частотой движений, с максимальной скоростью, ускорения из разных исходных положений, стартовые ускорения (с высокого и низкого старта);
- повторный бег с максимальной скоростью с отягощением;
- эстафеты на короткие дистанции.

3. Упражнения на формирование осанки:

- выработка навыков концентрации внимания при фиксации заданной позы;
- выработка навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц;
- освоение устойчивых навыков контроля осанки, в положении стоя, сидя, в движении.

4. Акробатические упражнения:

- повторение ранее освоенных упражнений и элементов;
- равновесие (шпагатом с захватом двумя, высокое, фронтальное равновесие с захватом);
- шпагаты (прямой, кольцом, с захватами);
- мосты (мост на одну ногу, мост на одну руку, мост кольцом, мост-складка);

- упоры (упор углом, высокий угол, упор на локте, горизонтальный упор);
- стойки (стойка на груди, стойка на предплечьях, стойка на руках, стойка на одной руке);
- кувырки (пируэт - кувырок, твист-кувырок, кувырок назад в стойку на голове и руках);
- перекидки (перекидка со сменой ног, перекидка назад в равновесие, назад в шпагат);
- разновидности курбетов;
- перевороты (пол – фляка в упор на лопатки, фляк, фляк на одну, фляк в шпагат, фляк с поворотом);
- сальто (сальто вперед согнувшись, сальто вперед прогнувшись, сальто вперед в переход, сальто назад прогнувшись, твист, темповое сальто).

5. Парно - групповые упражнения:

- входы на руки к нижнему партнеру;
- горизонтальный вис;
- мост – складка на бедрах;
- стойка ногами на ногах;
- стойка на колене;
- вольтиж (бросковые упражнения).

Зачётные требования

- теоретические знания (умение самостоятельно ставить и выполнять комплексы упражнений для разминки, организация тренировочных занятий);
- выполнение спортивного разряда;
- выступление на концертах и конкурсах;
- выполнение нормативов ОФП.

Показатели физической подготовленности.

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	плохо	хор.	отл.	плохо	хор.	отл.
Угол в висе, с	15	20	25	15	20	25
Поднимание ног в угол, кол-во раз	15	20	30	10	15	20
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	6	8	12	6	8	10
Бег на 20 м, с	3,7	3,4	3,3	4	3,5	3,4
Прыжок в длину с места, см	160	185	195	150	175	180
Ожимание в упоре лежа, кол-во раз	10	12	15	7	10	12

Четвертый год обучения

На данном этапе обучения осуществляется индивидуальный подход, занятия проводятся по планам, рассчитанным на каждого ребенка в зависимости от его возможностей и достижений.

Основные направления работы:

- комплексы ОРУ нацелены на развитие основных физических качеств;
- осваиваются разрядные нормативы (классификационная программа по спортивной акробатике);
- проводятся подвижные игры и эстафеты, занятия хореографией;
- активно проходит выполнение комплексов ОФП и СФП.

Зачётные требования

- выступления на концертах и конкурсах;
- выполнение разрядных нормативов.

Методическое обеспечение программы

Главная особенность построения занятия по оздоровительной гимнастике и акробатике заключается в освоении специализированных навыков и качеств, а также в физической подготовке акробатов.

Физическая подготовка акробатов – процесс развития физических качеств, необходимых для успешного овладения акробатическими элементами, соединениями и соревновательными комбинациями. Физическая подготовка акробата осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники. Акробату для освоения современных упражнений необходимо иметь высокий уровень развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

СИЛА – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

ВЫСОТА – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение данной двигательной задачи кратковременно и не вызывает утомления.

ВЫНОСЛИВОСТЬ – способность к длительному выполнению какой – либо деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость – это способность противостоять утомлению.

ГИБКОСТЬ – способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок.

ЛОВКОСТЬ — сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Измерителями ловкости являются:

- кардинальная сложность задания;
- точность его выполнения;
- время выполнения задач.

На воспитание (развитие) этих качеств до определенного уровня и должна быть направлена физическая подготовка. Физическая подготовка подразделяется соответственно на общую и специальную (ОФП и СФП).

СИЛА

Для обозначения силы, как двигательного качества, применяют термины: *силовые возможности, мышечная сила*.

Как известно, мышцы могут проявлять силу

- без изменения своей длины (статический, изометрический режим);
- при уменьшении длины (преодолевающий, миометрический режим);
- при удлинении (уступающий, биометрический режим).

Для сравнения силы людей различного веса пользуются понятием *относительной силы*.

Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит, с другой стороны — от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Существуют три способа создания максимальных мышечных напряжений:

- *повторное поднятие* неопредельного веса до выраженного утомления «до отказа»;
- *поднятие предельного веса*;
- *поднятие не предельного веса* с максимальной скоростью.

Соответственно различают три метода развития силы:

- метод повторных усилий;
- метод максимальных усилий;
- метод динамических усилий.

От уровня развития силы зависит и степень развития других физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Одним из важных проявлений силы является *взрывная сила*, где на первый план выступает способность использования силы в кратчайшее время.

Для развития силы используется вес собственного тела, гантели, гири, штанга, гимнастическая стенка, скамейки, вес партнера.

БЫСТРОТА

Быстрота выполняемых движений не ограничивается только перемещением отдельных частей тела (рук и ног,) это перемещение всего тела. Можно отметить три основных формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Можно отличаться очень быстрой реакцией, и быть относительно медлительным в движениях и наоборот. Сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно. Возможность достижения рекордных результатов в двигательной деятельности, связанной с проявлением скоростно-силового потенциала, обусловлена генетическим сочетанием в мышцах *быстрых* и *медленных* волокон.

В акробатике проявление быстроты многогранно. Это: быстрота двигательных реакций, способность переключаться в работе с одних мышечных групп на другие, быстро менять режимы работы.

Один из методов развития быстроты реакции заключается в кратчайшем по времени реагировании на внезапно появившийся сигнал.

Общим правилом при воспитании быстроты является необходимость выполнения упражнений в оптимальном состоянии, без признаков усталости. Дозировка упражнений осуществляется в соответствии с самочувствием занимающегося.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Деятельность человека, в том числе и в спорте, многообразна, поэтому различными в разных случаях будут характер и механизмы утомления. Соответственно, будут отличаться и виды выносливости. Выносливость по отношению к определенной деятельности называют *специальной* выносливостью.

Мерилом выносливости является *время*, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Развитие обще функциональной выносливости осуществляется в процессе применения средств, вовлекающих в работу многие группы мышц, и все системы, обеспечивающие их деятельность. Для развития выносливости целесообразна работа со средней или малой интенсивностью, но большой продолжительности. Одна из основных задач в тренировочном занятии, направленном на развитие выносливости, - определить нагрузку, которая характеризуется пятью компонентами:

- интенсивностью* упражнений;

*продолжительностью упражнений;
величиной интервалов отдыха;
числом повторений.*

Главная общая особенность заключается в необходимости осуществлять сложно координируемую разнохарактерную работу с многочисленными переключениями с одного режима на другой.

Человек – превосходная самоуправляемая система. Благодаря способностям к тонким дифференцировкам, человек относительно легко выбирает нужные для осуществления двигательной деятельности порции энергии и распределяет ее на всю работу.

Очень эффективен метод *круговой* тренировки, который предлагает последовательное выполнение ряда разнохарактерных упражнений. Необходимо понимать главное правило: все эти упражнения не должны быть связаны с техникой акробатических упражнений.

Контроль за развитием выносливости осуществляется по продолжительности восстановления всех систем организма после дозированной работы.

1. Лазанье по канату с помощью ног.
2. Стоя ноги врозь – круговые движения туловища, перемещая на прямых руках вес 10кг. (блин от штанги).
3. Стоя – приседания со штангой на плечах.
4. Стоя ноги врозь – круговые движения назад руками с гантелями (4 – 5)кг.
5. Лежа на спине на наклонной гимнастической скамейке – поднятие и опускание ног.
6. Вис на гимнастической стенке – поднятие и опускание ног с набивным мячом(4кг), находящимся между ног.
7. Стоя ноги врозь – поднятие гантелей.
8. Лежа на ковре. Стопы закреплены за перекладину гимнастической стенки – наклоны туловища вперед – назад.

ГИБКОСТЬ

Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Возможность выполнить то или иное движение с оптимальной амплитудой и напряжением мышц определяется подвижностью в суставах, упругостью и эластичностью связок и мышц. Наибольшее значение имеет подвижность позвоночника, особенно его грудного отдела, тазобедренного и плечевого суставов. Для воспитания гибкости используют упражнения с увеличенной амплитудой движения (упражнения на растягивание). Можно выделить активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость - способность достигать больших амплитуд движения в каком – либо суставе за счет активности мышечных групп, проходящих через этот сустав.

Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, которую можно достичь за счет внешних сил.

Показатели активной гибкости меньше соответствующих показателей пассивной гибкости.

На гибкость, больше чем на другие физические качества, оказывает влияние суточная периодика. Так, в утренние часы гибкость значительно снижена. Колебания ее под влиянием разных условий надо учитывать при проведении занятий. Гибкость отрицательно связана с силой: занятия силовыми упражнениями могут вести к ограничению подвижности в суставах. В процессе физического воспитания не следует добиваться предельного развития гибкости. Ее надо развивать лишь до такой степени, которая обеспечивает беспрепятственное выполнение необходимых движений.

Методика воспитания гибкости:

упражнения на растягивание выполняются сериями по несколько повторений в каждой. Амплитуда движений увеличивается от серии к серии;

упражнения выполняют до появления ощущения легкой болезненности;

упражнения на растягивание дают наибольший эффект, если их выполнять ежедневно или даже два раза в день;

упражнения на гибкость удобнее всего давать занимающимся в виде самостоятельных заданий на дом.

Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо хорошо разогреться. После активных упражнений увеличенная гибкость сохраняется дольше, чем после пассивных. Основную работу по развитию гибкости следует планировать и проводить в детском возрасте. При правильно организованном процессе в последующие годы надо только поддерживать достигнутый уровень.

ЛОВКОСТЬ

Ловкость характеризуется быстротой и легкостью овладения новыми движениями - быстро обучаться, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Как сложное комплексное качество ловкость не имеет единого критерия оценки. В каждом отдельном случае в зависимости от условий выбирают тот или иной измеритель:

координационная сложность задания;

точность его выполнения;

время выполнения.

Ловкость – довольно специфическое качество. Можно, например, отличаться хорошей ловкостью в спортивных играх и недостаточной – для акробатики. Любое движение, сколь бы новым оно не казалось, выполняется всегда на основе старых координационных связей. Схематически можно представить, что человек каждый раз «строит» новое движение из большого числа элементарных «кусочков», каждый из которых был освоен и закреплён в процессе предшествующего двигательного опыта. Тесно связана ловкость с быстротой и точностью сложных двигательных реакций.

Воспитание ловкости складывается:

во-первых, из воспитания способности осваивать координационно-сложные двигательные действия;

во-вторых, из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Существенное значение имеет повышение точности восприятия своих движений в пространстве и времени («чувство времени», «чувство пространства») основной путь в воспитании ловкости – овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ГРУППИРОВКА является подготовительным упражнением для кувырков и сальто. Умение группироваться – одно из основных условий правильного исполнения этих упражнений. Изучать группировку необходимо в следующей последовательности.

Группировка сидя. Из седа, согнув ноги в коленях (ступни на полу слегка врозь), взяться руками за середину голеней, плотно подтянуть колени к груди, слегка развести их (так, чтобы голова проходила между ними), локти прижать к туловищу.

Группировка в приседе. Из стойки, ступени параллельны, присесть и сгруппироваться, голову убрать между коленей.

Группировка лежа на спине. Из положения лежа на спине, согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед между коленей.

ПЕРЕКАТЫ – упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Перекаты выполняются вперед, назад и в стороны; в группировке, согнувшись и прогнувшись.

КУВЫРКИ – вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Кувырки вперед могут выполняться

и прыжком, т.е. с полетом после толчка ногами. При выполнении кувырков развивается вестибулярный аппарат, ориентировка в пространстве и навыки само страховки.

Кувырок вперед. Из упора присев, опираясь руками впереди ступней, выполняя толчок ногами, перенести тяжесть тела на руки, одновременно сгибая их, наклонить голову вперед, последовательно перекатиться на лопатки, спину, таз, сгибая ноги в группировку, прийти в упор присев.

Обучение

1. Повторить перекаты вперед, назад из положения лежа на спине.
2. Из положения лежа на спине согнувшись, перейти в сед в группировке или в упор присев.
3. Из упора стоя ноги врозь с прямыми ногами – кувырок, не касаясь головой опоры; в сед ноги врозь.
4. То же, что и задание 3, но в сед в группировке.
5. Выполнить кувырок вперед из упора, присев по наклонной плоскости.

Основные ошибки

Медленное переворачивание и задержка завершения кувырка. Причина этих ошибок – в недостаточном или полном отсутствии толчка ногами; толчок ногами исполнен вверх, а не вперед (падение на спину) из – за того, что во время разгибания ног тяжесть тела не передается на руки; опора головой о пол вследствие того, что голова не наклонена вперед, или руки при опоре расположены слишком близко к ногам.

Неправильная группировка (слишком поздняя или неполная).

Неправильное завершение кувырка – преждевременное вставание до прихода в присед и потеря равновесия.

Неправильный захват голени руками – не за середину голени (за голеностопные суставы или за колени), что не обеспечивает полной группировки.

Кувырок назад. Из упора присев, толкаясь руками, теряя равновесие назад, сесть ближе к пяткам; группируясь, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед; перекатываясь на лопатки, быстро поставить руки за плечами (пальцами вперед); опираясь, несколько приподняться и принять упор присев. Во время кувырка ноги не разгибать.

Обучение

1. Из положения лежа на спине в группировке выполнить несколько перекатов вперед и назад.
2. Из седа ноги врозь и из упора присев выполнить перекат назад с опорой руками за головой, возвратится в и.п., захватывая руками голени.

3. Из упора присев оттолкнутся руками назад, сгруппироваться, перекатываясь на лопатки, опереться руками за головой и закончить кувырок назад в упоре на коленях, затем перейти в упор присев.

4. В седе на возвышении сгруппироваться и выполнить кувырок под горку из матов.

5. Из основной стойки – упор присев и кувырок назад, встать в и.п.

Ошибки: медленное переворачивание назад; разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах во время переворачивания через голову; нет активной опоры руками за головой; отведение головы назад в момент толчка руками; прыжок назад на спину; выпрямленное положение спины в момент переката.

СТОЙКИ – один из основных элементов акробатики. Стойка – статичное вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках, руке. Выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно – сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

Стойка на лопатках. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, сгибаясь, поднять ноги и затем таз от пола (опора на лопатках и затылке), упереться руками в поясницу (большими пальцами вперед) и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах. Для большей устойчивости держать локти ближе друг к другу.

Обучение

1. Из седла перекатом назад, сгибая и разгибая ноги, или с прямыми ногами.

2. Из упора присев перекатом назад.

3. Из основной стойки, приседая и перекатом назад – стойка на лопатках.

Стойка на голове. Самостоятельное упражнение служит подготовительным к стойке на руках. Выполняется из упора присев. Руки ставятся на ширине плеч, лоб упирается в пол, образуя равносторонний треугольник. Опираясь на руки и голову принять вертикальное положение.

Обучение

1. Повторить стойку на лопатках.

2. Отработать правильную постановку рук (на ширине плеч) и головы (на лоб).

3. Выход в стойку в группировке (не выпрямляя ног).

4. Самостоятельное выполнение элемента. Обеспечить страховку.

Ошибки: постановка рук и головы на одной линии; расслабленный корпус; постановка головы на затылок; перенос опоры только на голову.

Стойка на руках. Из положения руки вперед кверху, сделав широкий выпад, наклониться вперед, опереться руками о пол на ширине плеч, махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках. Соединив ноги и сохраняя равновесие, выпрямиться.

Обучение

1. Встать на носки, руки вверх, вытянуться.
2. Из и.п. руки вверх, поднимание и опускание плеч с набивным мячом или с грифом штанги.
3. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку.
4. Из упора лежа (тело выпрямить) – с помощью двух занимающихся, которые, стоя сбоку, поднимают за бедра и голени, выполнить стойку.
5. стойка на руках с поддержкой.

Ошибки: близкая постановка рук к ногам, недостаточный мах ногами, мах согнутыми ногами; согнутые руки на опоре; слишком широкая или узкая постановка рук; прогнутое положение тела, голова опущена на грудь; разведение ног в стойке на руках; сомкнутое положение пальцев на опоре; расслабленность туловища; не оттянутые носки ног.

Колесо, или переворот в сторону, - одно из основных акробатических упражнений, характеризующих развитие ловкости. Оно является составной частью рондата – элемента, с которого начинаются многие акробатические прыжки. Колесо выполняется вправо или влево в лицевой плоскости в стойке ноги врозь, руки в стороны. Поворот следует начинать только перед самой постановкой на пол первой руки. Руки и ноги ставятся на одной линии, примерно через равные расстояния, тело совершенно прямое, ноги максимально разведены врозь.

Обучение.

Перед обучением колесу занимающемуся следует освоить стойку на руках, ноги вместе и врозь (с поддержкой), затем выход в стойку на руках ноги врозь с переворотом в сторону из стойки боком и лицом в направлении движения. Партнер или тренер, стоя сбоку исполняющего со стороны спины, помогает ему выйти в стойку. Далее из стойки на руках, ученик с помощью партнера выполняет вторую половину переворота. После этого необходимо сделать колесо в целом, с места. Затем этот элемент осваивается в такой последовательности:

- с шага;
- с подскока;
- с разбега и подскока;
- 2-3 колеса без остановки, или, как говорят акробаты, « в темпе».

Ошибки: руки ставятся на пол не на той же линии, что и ноги; левая рука ставится слишком близко к левой ноге; слабый мах маховой ногой; согнутые руки в стойке на руках и согнутые ноги, либо ноги вместе или недостаточно расстояние между ними; прогибание в пояснице при прохождении стойки на руках.

Практические рекомендации:

- выполнять колесо по ориентирам (линия, отметки для постановки рук и ног);
- руки стремиться ставить дальше друг от друга;
- при значительной потере направления выполнять упражнение у стены;
- выполнять колесо в обе стороны.

Переворот с головы. Основные элементы техники этого упражнения – толчок и мах ногами с последующим торможением, затем толчок руками от пола и правильное приземление. Руки следует ставить возможно дальше от ног, причем без фазы полета, а головой касаться пола лбом несколько впереди рук (руки и голова образуют равносторонний треугольник). В момент касания опоры головой следует энергичный разгиб прямыми ногами в тазобедренных суставах с последующим торможением относительно туловища и резкий толчок руками от пола. Затем следует фаза полета, в конце которой спортсмен приземляется на носки прямых ног. В это момент туловище умеренно прогнуто, голова наклонена назад, руки вверху. Расстояние от места толчка ногами до места опоры руками и до места приземления примерно равно.

Обучение

1. Повторить стойку на голове.
2. В стойке на голове несколько раз согнуться в тазобедренных суставах, опуская ноги до касания пола и обратно в стойку.
3. Выполнять с помощью двух товарищей.
4. С возвышения (с места, положенного на гимнастическую скамейку, с 3-5 матов).
5. Из упора присев на согнутые, а затем на прямые ноги.
6. После кувырка вперед на согнутые и прямые ноги.

Ошибки: слабый толчок и мах ногами; опора не лбом, а теменем, сгибания в тазобедренных суставах в момент приземления; разгиб согнутыми ногами.

Переворот вперед. Выполняется махом одной и толчком другой ногой с опорой прямыми руками и приземлением на одну или обе ноги. Основные моменты техники: толчок одной ногой, резкий мах другой ногой с последующим торможением относительно туловища и правильное приземление.

Обучение

1. Повторить колесо, переворот с головы.
2. Выполнить стойку на руках.
3. Выполнить стойку на руках у стены махом одной и толчком другой с небольшим отрывом от опоры.

4. Переворот с возвышения 3-4 матов.

5. Переворот со страховкой и помощью тренера.

Ошибки: близкая постановка рук к толчковой ноге; переворот через согнутые руки; в момент опоры руками, ученик подает плечи вперед; вялый мах и толчок ногами; сгибание ног в момент приземления.

Переворот назад (фляк) представляет собой соединение двух курбетных движений. Сваливание тела назад одновременно с махом прямыми руками. Полное разгибание тела совпадает с окончанием толчка ногами и сопровождается низким, стелящимся полетом в стойку на руках. Далее курбет – прыжок с рук на ноги.

Обучение

1. Курбетные движения, прыжок назад в стойку на руках (основное внимание обратить на сваливание за опорную вертикаль).

2. Курбет из положения сильно прогнутой стойки.

3. Соединение двух полу переворотов.

4. Самостоятельное выполнение на пониженную опору.

5. Фляк броском под ступни партнера, сидящего на полу ноги врозь.

6. Фляк.

Ошибки:

- в первой части упражнения наиболее часто встречаются ошибки, связанные с преждевременным отведением головы назад и прогибанием. Во второй части – характерными являются две ошибки:

- преждевременный курбет – сгибание начинается до вертикального положения в стойке. В результате переворот выполняется с приземлением на руки и ноги одновременно.

- курбет с опозданием – из- за чего акробат приземляется или на одну ногу, или в упор на колени. Обе части переворота назад должны быть приблизительно равны по длине (не менее шага) и выполняется слитно. При правильном исполнении акробат должен прыгнуть с рук на прямые ноги и сделать высокий отскок назад.

САЛЬТО – это вращение на 360 градусов прыжком с ног на ноги, без дополнительной опоры. Сальто может выполняться вперед, назад и в сторону, в группировке, согнувшись. К числу наиболее легких упражнений этой группы относится сальто вперед в группировке.

Сальто вперед выполняется после небольшого разбега и темпового подскока, заканчивающегося упругой постановкой ног. Мах руками выполняется вверх – вперед. Затем следует плотная группировка. Выполнив примерно $\frac{3}{4}$ сальто, группировка раскрывается. Опора встречается напряженными ногами.

Обучение

1. 2-3кувырка вперед, делая их очень быстро и плотно группируясь.
2. С разбега прыжок вверх – вперед на возвышение из 5- 7матов.
3. С разбега кувырок вперед на возвышение из матов.
4. $\frac{3}{4}$ сальто в сед на маты.
5. Сальто с батута, с трамплина.

Ошибки: недостаточный наклон головы и плеч; неплотная группировка; преждевременное раскрытие группировки (приземление на четвереньки).

Сальто назад. В технике выполнения следует выделить: отталкивание, вращение, приземление. *Отталкивание* выполняется толчком двумя ногами после неглубокого приседания и отведения рук вниз – назад. Не задерживаясь в приседе, исполнитель должен прыгнуть как можно выше, поднимая руки вверх, и потянуться за ними. Небольшое отталкивание выпрямленного тела назад (без прогиба) облегчает выполнение следующим образом: закончив мах руками и толчок, нужно очень быстро (резко) поднять согнутые ноги к груди и захватить их руками за колени; сгибание ног способствует увеличению скорости вращения (чем плотнее группировка, тем быстрее вращение). Раскрывая группировку, исполнитель разгибает ноги, выпрямляется и поднимает руки, *приземляется* с носков на всю ступню, сгибая ноги.

Обучение

1. группировки из положения лежа на спине, быстро поднимая ноги и таз. Делать в быстром темпе по 6-10 раз подряд.
2. Группировки в вися на гимнастической стенке или перекладине.
3. Оборот назад в группировке на кольцах: махом вперед согнуть ноги до положения виса сзади и, отпуская кольца, встать на ноги.
4. Прыжок вверх – назад группируясь с поддержкой.
5. Сальто назад с поддержкой и на поролоновые маты.

Ошибки: неплотная группировка; откидывание головы назад; приземление на четвереньки или в сед при хорошем выпрыгивании и группировке объясняется тем, что исполнитель не ориентируется в полете (не видит пол).

УПРАЖНЕНИЯ ПАРНОЙ АКРОБАТИКИ

Первые упражнения парной акробатики не очень сложны и поэтому могут выполняться двумя участниками, занимающимися в одном классе или

родителями с детьми. Если разница в весе составляет более пяти килограммов, то имеющему больший вес лучше быть только нижним, другой (с меньшим весом) верхним. Упражнения парной акробатики включают поддержки, седы, упоры, стойки, входы на плечи, равновесия, мосты и шпагаты.

ПОДДЕРЖКА НА БЕДРАХ ЛИЦЕВАЯ

Указания к выполнению

1. Нижний в полу приседе, ноги на ширине плеч, держит верхнего за запястья (глубокий хват) или за кисти (лицевой хват).
2. Верхний должен встать на бедра нижнему (ближе к коленному суставу), слегка прогнуться и отклониться назад. Голову держать прямо.
3. Нижний отклоняется назад, уравнивая верхнего. Ноги полусогнуты и слегка развернуты, смотреть на партнера.
4. Руки партнеров должны быть выпрямлены.

ПОЛУКОЛОННА

Последовательность разучивания

- А) на бедрах нижнего, стоящего на коленях;
- Б) на бедрах нижнего, сидящего на стуле;
- В) на бедрах нижнего, прислонившегося к стене;
- Г) полуколонна.

Указания к выполнению

1. В исходном положении нижний в полуприсядь, ноги на ширине плеч, держит верхнего руками за пояс.
2. Верхний становится ногами на бедра, наступая поочередно или прыжком с помощью нижнего.
3. Верхний оттягивается вперед и отпускает руки, нижний перехватывается руками за верхнюю часть бедер партнера и, отклоняясь назад, уравнивает его, наблюдая за отклонениями верхнего по движению головы и плеч.

ПОДДЕРЖКА ПОД ЖИВОТ

Последовательность разучивания

- А) лечь лицом вниз на спину нижнего, стоящего в упоре на коленях, прогнуться, отвести руки в стороны.
- Б) лечь лицом вниз на ступни ног лежащего на спине нижнего, придерживаясь руками за стол или спинку стула;
- В) то же, соединив руки с нижними;
- Г) поддержка под живот.

Указания к выполнению

1. Для выхода в поддержку на ступнях нижний, сгибая ноги, соединяет пятки и разводит носки.

2. Верхний прыгает вверх – вперед, несильно толкаясь и придерживаясь за опору или руки нижнего. Нижний одновременно разгибает ноги, удерживая партнера на всей ступне.

3. Во всех упражнениях верхний не должен участвовать в балансировании. Удерживать поддержки 3-5с.

Для организации и ведения занятий акробатического объединения рекомендуется тренер или инструктор по акробатике, хореограф, спортивный зал, площадка, спортивный инвентарь.

Инвентарь и оборудование мест занятий.

Маты поролоновые используются для смягчения приземления и кладутся обычно для приземления после соскоков в парах или при прыжках с трамплина. Наличие плоских матов обеспечивает безопасность при обучении акробатическим прыжкам и ускоряет процесс их освоения. Изготовить мат можно из 4-5 поролоновых хозяйственных ковриков или из целого куска поролона, обшив их прочным материалом.

Трамплин – это спортивный и цирковой снаряд, обеспечивающий более высокий прыжок исполнитель. Выполнить сальто с трамплина в 2-3 раза легче, чем на полу. Для изготовления трамплина своими силами необходимо приобрести 8-10 досок, 4 металлических планки с отверстиями для болтов и балки. Кроме того, можно использовать старые лыжи: из 7-8 лыж делается верхняя часть трамплина, а для нижней можно использовать любые прочные доски. Для обучения прыжкам трамплин можно заменить камерой от большегрузного автомобиля или трактора.

Страховой пояс (лонжа) – приспособление, обеспечивающее безопасность спортсмену, страхующие при обучении и выполнении опасных трюков. Лонжа – прочный пояс с двумя прикрепленными к нему по нему по бокам веревками; их свободные концы держат и в нужные моменты подтягивают два помощника.

Список использованной литературы

1. Брыкин А. Т. Гимнастическая терминология. – М.: Физкультура и спорт, 1969
2. Болобан М.М. Дидактика и высшее мастерство акробатов. Теория и практика физической культуры -1981 № 5.
3. Гимнастика: Учебник для института физкультуры / Под общ. ред. док. пед. наук, проф. А.М. Шлемина и канд. пед. наук А.Т.Брыкина. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
4. Гимнастика: Учебное пособие для студентов факультетов физвоспитания пединститутов. – М.: Просвещение, 1982.
5. Гимнастика: Учебник для техникумов физкультуры / под общ. ред. А.Т. Брыкина и В.М. Смоленского. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Коркин В.П. Начинайте с акробатики. – М.: Физкультура и спорт. 1971.
7. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М.: Физкультура и спорт 1974.
8. Коркин В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1993.
9. Классификационная программа по спортивной гимнастике категории «Б» - М.: Госкомспорт, 1964.
10. Классификационная программа по акробатике категории «Б» - М.: Госкомспрот, 1984.
11. Николаев Ю.К. Акробатика в пионерском лагере. М.: Просвещение, 1966.
12. Спортивная акробатика : Учебник для институтов физкультуры / Под ред. В.П. Коркина – М.: Физкультура и спорт, 1981
13. Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка студентов,- М.: Физкультура и спорт, 1968.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Для активизации внимания и повышения эмоционального состояния
занимающихся

Будь внимательным.

Игровые задания проводятся на месте. Занимающиеся стоят в одну шеренгу.

1. *«Отряд, смирно!»* Занимающиеся выполняют команду педагога только в том случае, если перед командой сказано слово «отряд». Например, «Отряд, на лево!» Если это слово не произносится, то занимающиеся на команду не реагируют. Слово «отряд» можно заменить словом «класс», «гимнасты», «отделение» и т.д. Тот, кто ошибся, должен сделать шаг вперед. Подается не более 6-8 команд. Затем подводятся итоги.

2. *«Море – берег – парус»*. По команде «Море!» все играющие должны сделать приставной шаг назад. Если подается команда «Берег!», нужно быстро выполнить приставной шаг вперед. По сигналу «Парус!» необходимо подпрыгнуть на месте. Команды чередуются. Условия аналогичны первой игре.

3. По команде «Раз!» все принимают упор присев, по команде «Два!» – основную стойку, по команде «Три!» – поднимают руки вперед, по команде «Четыре!» – опускают руки и выполняют подскок на месте. Команды чередуются. Перед игрой следует сказать, что подсчет ошибок ведут сами занимающиеся. Побеждает тот, кто сделал меньше ошибок.

4. Педагог поднимает руки вперед, занимающиеся прыжком принимают стойку ноги врозь, левая нога впереди; педагог поднимает руки вверх – все выполняют под скос на месте; руки в стороны – все быстро поворачиваются на 360 градусов. Условия игры аналогичны приведенным выше.

5. Находясь перед строем, педагог подает различные команды, выполнение которых требует концентрации внимания, например: «Левую назад на носок, правую руку вверх, левую вперед – делай раз!» Группа выполняет задание.

6. Группа выполняет повороты на месте. Педагог неожиданно изменяет способ выполнения поворота (то прыжком, то обычно), подавая команды: «Прыжком направо!» И т.д.

7. По команде «Раз!» все поворачивается направо, по команде «Два!» – налево, по команде «Три!» – все должны выполнить поворот кругом. Команды чередуются. Условия игры: три ошибки – плохо, две – удовлетворительно, одна – хорош, без ошибок – отлично. Подсчет ведут сами занимающиеся.

8. «Быстрая остановка». Подается команда: «на месте шагом марш!» Затем педагог считает: «Раз-Два», «раз-два». С прекращением подсчета (или с переходом на хлопки) занимающиеся должны быстро приставить ногу и принть основную стойку. Задание проводится несколько раз.

9. «Обманные движения». Группа реагирует только на словестные команды, не обращая внимания на отвлекающие действия педагога. Например, по команде: «Руки вперед – ставь!», педагог показывает положение «руки вверх». Все должны выполнить задание «руки вперед», а не «руки вверх».

10. «Делай на оборот». Преподаватель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а группа – наклон назад, педагог выполняет упор лежа, а занимающиеся- упор лежа сзади и т.д.

11. «Запрещенное движение». Педагог перед строем показывает ряд простых общеразвивающих упражнений, которые дети повторяют вслед за ним. Перед игрой уславливаются ободном или двух «запрещенных движениях», которые нельзя выполнять, хотя педагог может их оказывать. Например, «руки на пояс», «упор присев». Совершивший ошибку выбывает из игры.

Проверь свою координацию.

1. «С отставанием на один счет». *Первое задание:* 1- левую руку на пояс; 2- левую к плечу, правую на пояс; 3- левую вверх, правую к плечу; 4-руки вверх; 5-левую руку к плечу; 6-левую на пояс, правую к плечу; 7-левую вниз, правую на пояс; 8-руки вниз.

Второе задание: 1-левую руку вперед ладонью кверху; 2 – согнуть левую руку вперед, правую вперед ладонью кверху; 3-левую вверх, согнуть правую вперед; 4-руки вверх; 5-согнуть левую руку вперед; 6-левую руку вперед ладонью кверху, согнуть правую вперед; 7-левую вниз, правую вперед ладонью кверху; 8-руки вниз.

Третье задание (проводить в колонне по одному): 1-левую руку в сторону; 2-левую к плечу, правую в сторону; 3-левую вверх, правую к плечу; 4-руки вверх; 5-левую к плечу; 6-левую в сторону, правую к плечу; 7-левую вниз, правую в сторону; 8-руки вниз.

2. «Пила и молоток». И.п.-руки перед собой, правая сверху, кисти сжаты в кулак. Правая рука имитирует забивания гвоздей молотком, одновременно левая рука имитирует движение пилку дров. С усложнением: менять движения руками.

3. «Король». И.п.-основная стойка. 1-2-круг правой рукой вперед, а левой – назад; 3-4-круг левой рукой вперед, а правой – назад.

4. «Конусообразные движения». И.п.-правую ногу вперед на носок, правую руку вперед. Предплечье правой руки описывает конус наружу (перед собой), а правая нога, касаясь пола, описывает конус вовнутрь. Выполнить задание левой ногой и левой рукой.

5. «Похлопать по затылку и погладить живот». И.п. – ладонь правой руки на затылке, ладонь левой руки – на животе. Выполнение: ладонь правой руки выполняет похлопывание по затылку, одновременно ладонь левой руки гладит по животу. Усложнение: сменить положение ладони.

6. «Веселое задание». И.п. – основная стойка. Выполнение: 1 – хлопок руками перед собой; 2 – правой рукой отдать честь, левую поднять вверх; 3 – хлопок руками перед собой; 4 – левой отдать честь, правую – поднять вверх.

7. «Геометрические задания»: а) и.п. – стойка ноги врозь, руки вперед ладонями книзу. Левая рука рисует треугольник, правая – квадрат. Движения руками выполнять одновременно; б) и.п. – то же. Левая рука начинает рисовать квадрат с нижней стороны, правая – с вертикальной стороны; в) и.п. – то же. Левая рука рисует треугольник, правая одновременно рисует круг.

8. «Да нет!» И. п. – руки вперед, ладонями книзу. Правая кисть выполняет 5 – 6 последовательных движений вниз и вверх (имитация понятия «да!»), левая кисть выполняет одновременно 5 – 6 горизонтальных движений влево и вправо (имитация понятия «нет!»). Изменить движение кистей.

9. «Средние круги». Проводить в колонне по одному. И.п. – руки в стороны. 1 – 2 – средний круг левым предплечьем кверху, правым книзу; 3 – 4 – средний круг правым предплечьем книзу, левым – кверху.

10. «Поротой» И.п. – руки в стороны, кисти сжат в кулак, указательные пальцы наружу, глаза закрыты. Быстро, сгибая руки, коснутся указательным пальцем (перед грудью). Дается три попытки. Кто выполнит это точнее?

11. «Асимметричные движения»: а) и.п. – основная стойка. 1 – левую руку вперед, правую на пояс; 2 – левую вниз, правую к плечу; 3 – левую вперед, правую на пояс; 4 – руки вниз; 5 – левую на пояс, правую вперед; 6 – левую к плечу, правую вниз; 7 – левую на пояс, правую вперед; 8 – руки вниз. Б) и.п. – руки в стороны (задание проводится в колонне по одному). 1 – 2 – круг правой рукой книзу и одновременно средний круг левой книзу; 3 – 4 – средний круг к низу правой рукой и одновременно круг книзу левой. В) и.п. – основная стойка (выполняется в колонне по одному). 1 – руки вперед; 2 – левую руку вверх, правую вниз; 3 – левую в сторону, правую вперед; 4 – руки вниз; 5 – руки вперед; 6 – правую руку вверх, левую вниз; 7 – правую руку в сторону, левую вперед; 8 – руки вниз.

12. «Планета спутник». И.п. – руки перед грудью, правая рука чуть выше, пальцы, кроме указательных, сжаты в кулак. Указательный палец левой

руки описывает конус наружу («планета»), указательный палец правой руки одновременно описывает конус вовнутрь («спутник»). Кто быстрее и четче выполнит это задание несколько раз подряд?

13. «Вращение плечами». И.п. – стойка ноги врозь, руки свободно опущены вдоль тела. Левое плечо производит вращательное движение вверх – вперед – вниз – назад, а правое плечо одновременно выполняет вращение в другую сторону. Проводить 5 -6 раз. Усложнение: вращение плечами производить в противоположном направлении.

Сохрани равновесие.

1. «Скакуны». И.п. игроков – стойка на одной ноге. Другая назад. По команде педагога игроки выполняют подскоки с продвижением а вперед. Тот, кто не смог удержать равновесие на одной ноге (после приземления), принимает упор присев и выбывает из игры. По следующему сигналу оставшиеся игроки проделают выполнять задание. Выигрывает участник, первым достигший финишной черты.

2. «Вращение головой». И.п. – основная стойка. Сделать 5 – 8 вращений головой против часовой стрелки (глаза закрыть) и сразу встать в стойку на одной ноге, другая согнута назад, руки на пояс. Кто точнее сохранит эту позу с открытыми глазами? Усложнение: удержание позы с закрытыми глазами.

3. «После поворотов - остановка». И.п. – основная стойка. Сделать 5-8 поворотов на месте на 360° (глаза закрыть) и сразу же встать в стойку на одной ноге, другую согнуть назад, руки на пояс. Кто лучше сохранит эту позицию с открытыми глазами.

4. «Прыжки с поворотом на 180°». И.п. – основная стойка. Толчком двумя ногами прыгнуть вверх с поворотом на 180° и приземлиться в полуприсяд (пятки вместе, колени и носки врозь). Кто сделает это с открытыми глазами? Усложнение: выполнить тот же прыжок, но с закрытыми глазами. Или выполнить тот же прыжок, но с приземлением на одну ногу. Более сложное задание: выполнить тот же прыжок, но с закрытыми глазами. Кто сделал приземление с ошибкой – выбывает из игры. Через 30—40 с объявляется победитель.

5. «Прыжок с поворотом на 360°». Учащиеся предварительно выполняют 2-3 предварительные попытки. После разминки поочередно каждый ученик перед строем выполняет этот прыжок. Приземлившись неточно выбывает из игры. В конце объявляется победитель.

6. «Трудные наклоны». И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута назад. Под счет педагога «раз – два!» все выполняют наклон вперед до касания руками пола и возвращаются в исходное положение. Тот, кто потерял равновесие, выбывает из игры.

7. «пистолетик». И.п. – левую ногу вперёд, руки на пояс. По команде «раз» - все выполняют присед на правой ноге, левую вперед, руки в сторону и пытаются удержать равновесие в этой позе. Тот, кто потерял равновесие, выбывает из игры. По команде «два» - все встают (любым способом). Задание повторить 4-5 раз. Определяется победитель. Усложнение: приседание выполнять на полупальцах.

8. «Разные ласточки». Занимающиеся выполняют обычное равновесие на одной ноге, руки в стороны. Далее по команде все выпрямляются назад (не касаясь свободной ногой пола) и переходят в заднее равновесие- ласточка. Задание повторить 3-4 раза. Кто сделал это лучше?

9. «стойка на пятках». И.п. – основная стойка. По команде преподавателя все приподымают носки и выполняют равновесие на пятках (руки произвольно). Кто дольше и лучше сохранит это равновесие? Задание повторить несколько раз.

10. «Кувырки и ласточка». Занимающиеся выполняют кувырок вперед, встают и принимают равновесие на одной ноге, руки в стороны. Кто сделает это лучше? Усложнение: выполнить равновесие после 2-3 кувырков.

11. «Колесо в стойку на одной ноге». Занимающиеся выполняют поворот боком в стойку ноги врозь и сразу же переходят в равновесие на одной ноге, руки в стороны (при перевороте боком влево – на левой ноге). Кто сделает это лучше? Задание значительно усложнится, если переворот выполнить только на (маховую) ногу. Кто лучше сохранит равновесие на одной ноге?

12. «Стойка на руках». По команде педагога гимнасты махом одной и толчком другой ноги выполняют стойку на руках. Стойку держать 5 секунд. Кто сделает это точнее? Усложнение задания: занимающимся предлагается держать стойку в течение длительного времени. Кто дольше сохранит равновесие?

13. «С гимнастической палкой»: а) и.п. – палку вертикально вверх, поставив ее на ладонь вытянув вперед руки. Балансируя палкой, сесть и встать; б) и.п. – палку вертикально вверх, поставить ее на носок поднятой вперед правой ноги. Кто выполнит дольше балансирование палкой? Усложнение: балансирование выполнить на носке левой ноги

14. «крокодил». По команде педагога гимнасты переходят в упор лежа и стараются выполнить горизонтальное равновесие на локте – крокодил. Кто сделает это быстрее и точнее?

15. «Балетный поворот». И.п. – правую назад на носок, руки вправо. Толчком правой ноги и махом руками сделать поворот на 360° на левой ноге.

Кто выполнит это точнее? Усложнение: толчковая нога в конце поворота не должна касаться пола, т.е. равновесие выполняется на одной ноге.

16. «Восьмерка одной ногой». И.п. – стойка на носке левой ноги (руки произвольно). По команде педагога все выполняют восьмерку правой ногой (махом вперед и назад). Кто сохранить равновесие после 3-4 восьмерок?

Оценка временных интервалов.

1. «Сколько прошло секунд». Занимающиеся должны определить отрезок времени между двумя хлопками педагога. Тот подав сигнал, засекает время и ждет, когда пройдет 10-25 с. Тут же подается второй сигнал. Сколько прошло секунд?

2. «Минутная стрелка». В шеренге производится расчет по восемь. Восьмые номера выходят вперед, становятся в 1 – 2 шагах от своего четвертого номера и поднимают правую руку вверх – они стрелки. По сигналу педагога они стремятся описать круг рукой походу часовой стрелки точно за одну минуту. Группа может подсказывать только своим стрелкам. Те строго выполняют указания своих часов – подсказчиков. Наблюдая за всеми, педагог определяет, какая из стрелок не более точно выполнила задание.

3. «На перестроение – 20с.» В шеренге производится расчет по четыре. Далее преподавателем ставится следующая задача: по команде «марш!» первые номера делают 7 шагов вперед и приставляют ногу. Затем вперед выходят вторые номера и становятся в затылок первым. Далее то же выполняют третьи и четвертые номера. Чья четверка выполнит перестроение точно за 20с.

4. «Прыгаем 40 с». Занимающиеся по команде педагога выполняют любые прыжки на месте. Если, по мнению ученика, прошло 30 с, то он прекращает прыжки, поднимая руку вверх, и переходит на шаг на месте. Педагог с помощью секундомера определяет победителя, который прыгал ровно 30 с.

5. «Минутка». Занимающиеся в шеренге выполняют ходьбу на месте. По сигналу педагога все самостоятельно определяют отрезок времени в одну минуту. Занимающийся приставляет ногу и поднимают руку вверх. Кто сделает это точнее?

Развитие глазомера.

1. «Сколько ступней». Педагог предлагает детям определить на глаз расстояние (в ступнях) от шеренги до линии, начерченной мелом на полу. После выявления мнений, все измеряют это расстояние. Определяется победитель.

2. «С закрытыми глазами». Определив примерное расстояние до противоположной стены (финишной линии), закрыть глаза и строевым шагом

идти вперед. Выигрывает тот, кто, не меняя темпа шагов, остановится ближе к стене (или попадает на финишную черту).

3. «Спиной вперед». Перед шеренгой на расстоянии 8 – 10 м проводится финишная черта. Все поворачиваются кругом, закрывают глаза и строевым шагом идут (спиной вперед), стремясь точно попасть на финишную черту. Кто сделает это точнее?

4. «Меткий глаз». Педагог, находясь в 5-6 м от шеренги, держит в руках плетёную корзинку (ведро). Далее он идет вдоль строя. Занимающийся старается поочередно попасть теннисным мячом в корзинку. Тот, кто не попал, выбывает из игры.

5. «Закати мяч». Перед шеренгой на расстоянии 6-8 м чертится первая линия и через метр – другая. Нужно закатить теннисный мяч в этот коридор. Дается одна попытка. Кто сделает это точнее?

6. «Точный удар». Занимающиеся выстраиваются в две шеренги. Одна против другой на расстоянии 5-10 метров. По сигналу игроки одной шеренги бросают теннисный мяч о пол так, чтобы он отскочил по направлению к партнеру из другой шеренги. Поймав мяч, партнер таким же способом возвращает его обратно. Если он не поймал мяч, то оба игрока выбывают из игры. Определяется пара, сделавшая наибольшее количество передач.