

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи»
Копейского городского округа

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим советом
МУДО ДТДиМ
Протокол №1 от «24» августа 2020г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО ДТДиМ
Т.В.Сапожникова
«25» августа 2020г. №180

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОЛИМПИОНИКИ»
СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКИ
юниоры**

физкультурно-спортивная направленность
Возраст обучающихся 10-13 лет
Срок реализации 3 года

Составитель:
Ульянова Ирина Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Копейск
2018

Информационная карта программы

Тип программы	<u>модифицированная</u>
Образовательная область	<u>физкультура и спорт</u>
Направленность деятельности	<u>физкультурно-спортивная</u>
Способ освоения содержания программы	<u>творческий</u>
Уровень освоения содержания образования	<u>углубленный</u>
Возрастной уровень реализации программы:	<u>начальное, среднее образование</u>
Форма реализации программы	<u>групповая</u>
Продолжительность реализации	<u>3 года</u>

Пояснительная записка

Актуальность программы

В соответствии с Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года (Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 N 1662-р) к приоритетным направлениям государственной политики по улучшению положения детей в РФ относятся:

- охрана и укрепление здоровья детей и подростков;
- проведение профилактической работы с семьями для предупреждения их социального неблагополучия;
- создание условий для активного включения детей в социально-экономическую и культурную жизнь общества.

В Послании Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации 2018 года¹ подчеркнута необходимость «укрепления целостной системы поддержки и развития творческих способностей и талантов детей. Смелые мечты всегда работают на большую цель, и мы должны раскрыть талант, который есть у каждого ребенка, помочь ему реализовать свои устремления».

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей. А также вовлечение родителей в воспитательный и образовательный процесс, их помощь и поддержка при прохождении программы, в достижении ребенком определенных результатов, а также заинтересованность родителей в физическом и психическом здоровье своего ребенка.

Отличительные особенности

¹ Поручение Президента России от 16 марта 2018 г. «Перечень поручений по реализации Послания Президента Федеральному Собранию. Режим доступа <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71798416/>

Отличительной особенностью программы является то, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии, хореографии, актерского мастерства. Данная программа соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры.

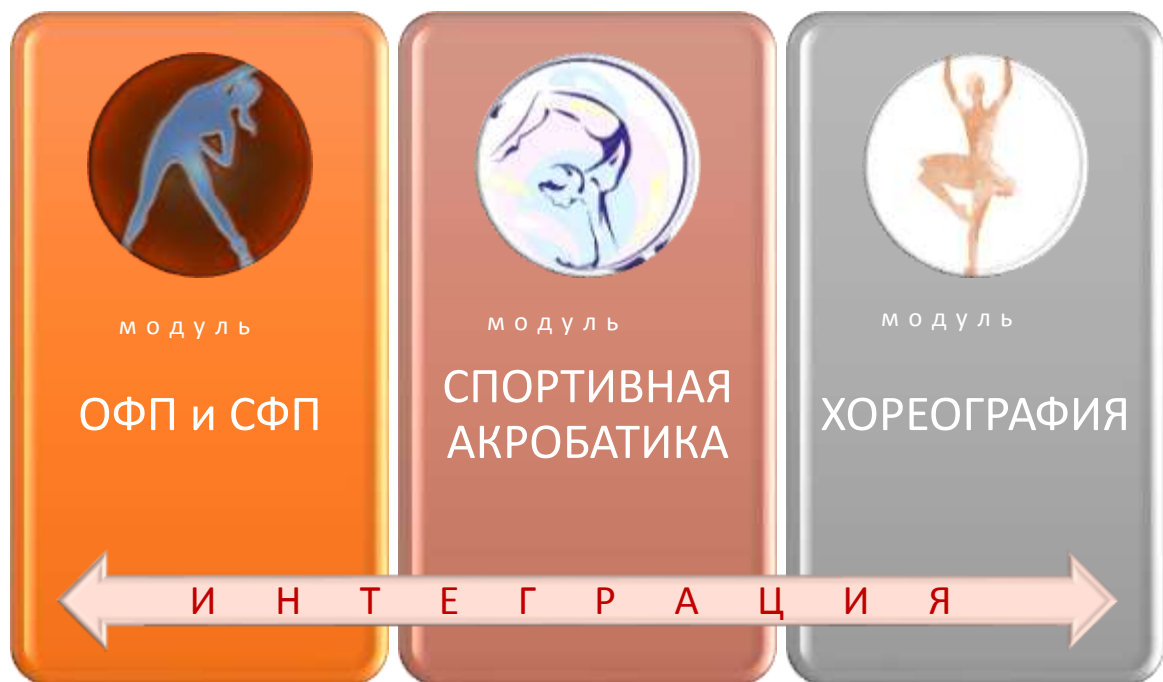
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпиадики» Юниоры Спортивная акробатика разработана на основании опыта специалистов в области акробатики, учтены современные тенденции, рассмотрены различные стили и направления в области акробатики на основании существующих нормативных документов и методической литературы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпиадики. Спортивная акробатика» является *интегрированной* и совмещает в себе несколько модулей: общефизическая подготовка, спортивная акробатика и хореография.

Модульный принцип обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения ДОП, позволяя педагогу обеспечивать качество освоения программы обучающимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута обучающегося. Совместно с модулем «Спортивная акробатика» реализуется модуль

«Хореография с элементами акробатики»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивная акробатика с элементами хореографии»



Педагогическая целесообразность

В соответствии с п. 3.3 «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (утв. приказом Минспорта РФ №1125 от 27.12.2013) настоящая программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе.

Программа рассчитана на 3 года обучения и предусматривает обучение как в группе (от 10 до 15 человек), так и индивидуальные, и индивидуально-групповые занятия. Программа строится с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей (физические данные, мотивационная направленность).

Формирование групп происходит по возрастным категориям и степени подготовки. Учащиеся, имеющие необходимую предварительную подготовку, могут быть приняты на второй и третий годы обучения. Медицинский допуск является обязательным условием при приеме учащихся.

Специфика реализации программы связана с тем, что современная школа акробатики отличается высоким исполнительским мастерством спортсменов, широким диапазоном стилей, цельностью композиций, чего невозможно добиться без хореографической подготовки. Возможности творческого мышления, поиска и развития способностей детей расширяются за счет интеграции, объединения в одно целое различных видов искусства, а именно: акробатики - хореографии - музыки.

Именно поэтому в данной программе упор делается на глубокую интеграцию акробатики и хореографии, в отличие от часто встречающегося простого введения блока хореографических упражнений в программы по акробатике. Такая интеграция – это один из инновационных методов подготовки спортсменов высокого класса на основе школы классического танца. Под влиянием знаний хореографии повышается культура движений спортсменов, они овладевают правильной постановкой тела, приобретают так называемое чувство позы. У спортсменов- юниоров развивается устойчивость, координация движений, а также гибкость, сила ноги, умение выполнять движения предельно чётко. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений. Под хореографической подготовкой в акробатике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры у акробатов, на расширение их арсенала выразительных средств.

Спортивная акробатика – это один из видов гимнастики, требующий от спортсмена ловкости, смелости, умения в совершенстве владеть своим телом и быстрее ориентироваться.

Занятия акробатикой, как и занятия, любым видом спорта и физической культуры, должны проводиться систематически и методически. Только такие занятия могут дать положительные результаты. Акробатика включает специальные упражнения и элементы, которые

связаны с прыжками, вращениями и удержанием равновесия с опорой и без неё. Акробатика – сложно-координационный вид спорта. Специфика её проявляется в выполнении большого количества сложных технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Спортивная акробатика используется для подготовки, как спортсменов, так и танцоров, развивает гибкость, ловкость и отличную координацию движений.

Акробатика привлекает детей своей доступностью. Прежде всего, акробатикой можно заниматься с 7 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей. Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного суставов. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. При выполнении упражнений вниз головой развивается вестибулярный аппарат.

Акробатические упражнения делятся на три группы: акробатические прыжки - перекаты, кувырки, перевороты, сальто, балансирования - сохранение собственного равновесия и уравнивание одного или нескольких партнеров, бросковые упражнения характеризуются подбрасыванием и ловлей со-упражняющихся с захватом за голень, бедро, кисти, стопу и т. п., с приземлением на дорожку или на плечи партнера. Таким образом, рассмотрев и дав общую характеристику акробатическим элементам, можно отметить, что акробатические упражнения хорошо подготавливают к овладению сложными движениями и развивают навыки самостраховки. Это очень гармонично дополняется хореографическими упражнениями, которые не только способствуют общему физическому

развитию, укреплению здоровья, становлению красивой осанки и походки. Они стремятся выразить все устремления сложного противоречивого внутреннего мира человека, помогают понять самих себя, запутавшихся в сложном лабиринте собственных действий и помыслов. Танец является неотъемлемой частью пластической культуры человека. Воспитание танцевально-пластической культуры начинается с познания и развития опорно-двигательного аппарата ребенка. Чтобы пройти через сознательное управление своим телом к бессознательному использованию танцевальных и акробатических движений, необходимо научиться выполнять простейшие упражнения и движения. Оба эти направления по-своему интересны, но в комплексе они дают наибольший эффект, дополняя и обогащая друг друга.

Значение хореографической подготовки в спортивной акробатике возрастает с каждым годом, тем более, что постоянно увеличивается динамика исполнения соревновательных программ, появляются новые направления такие как гимнастическая платформа и танцевальная гимнастика, а это диктует необходимость, как совершенствования технического мастерства спортсменов, так и повышение уровня развития их физических качеств, в том числе специальной выносливости.

Интеграция акробатики и хореографии способствует решению ряда общеобразовательных задач. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца и музыка расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством, развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Это подразумевает очень тщательный отбор музыки к выступлению, большое внимание к её содержанию, подготовке индивидуального сюжета, поиску самых различных средств выразительности. Все вместе способствует развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию

двигательных качеств. Это позволяет создавать художественный образ при выполнении соревновательных упражнений.

Хореографическая подготовка в спортивной акробатике базируется на классической основе, разработанной в балете. Однако, она имеет ряд характерных особенностей, которые, прежде всего, определяют различиями целей и задач, стоящих перед спортсменами. Хореографическая подготовка в спортивной акробатике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть не просто взаимно связана, а интегрирована с другими видами подготовки акробатов. Это и определяет её специфику. Решающим в работе хореографа здесь является принцип индивидуальности.

Хореография - важное средство эстетического воспитания, а также развитие творческих способностей. Кроме того, повышается плотность тренировки (за счёт возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно

Таким образом, интеграция акробатики и современной хореографии на современном этапе является актуальной. Акробатические упражнения, придавая занятиям более спортивную направленность, развивают силовые, координационные способности учащихся, вследствие чего отмечается рельефная и гармонично развитая мускулатура, вестибулярная устойчивость и ориентировка в пространстве. Кроме того, акробатика воспитывает морально-волевые качества: смелость, ловкость, решительность. Хореографические занятия с внедрением в них акробатики и гимнастики решают задачи физического, музыкально-ритмического и эстетического воспитания. Навыки, приобретенные посредством акробатических упражнений, отличаются большей пластичностью и могут быть использованы в самых неожиданных танцевальных, спортивных и жизненных ситуациях.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на

последовательное расширение области теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям воспитанников.

При этом интеграция хореографии в спортивную акробатику учитывает практическую целесообразность каждого задания. Увлечение внешним эффектом упражнения, общим впечатлением, введения большого количества украшательств нецелесообразно. В учебном процессе каждое упражнение должно нести конкретную смысловую нагрузку (техническую, воспитательную и т.д.). Особенность данной программы в том, что стало возможно то, что раньше было недоступно. Если в хореографическом объединении существует единая программа обучения танцевальному искусству, то в спортивной акробатике такой программы нет, каждому хореографу приходилось разрабатывать и проводить в жизнь свою методику обучения, исходя из личного спортивного и педагогического опыта. А незнание особенностей данного вида спорта может привести к искажению спортивной направленности.

Цель и задачи программы

Цель программы: Развитие и совершенствование физических способностей, творческого потенциала и эмоционально-психологических качеств ребенка через обучение спортивной акробатике.

В соответствии с обозначенной целью решаются следующие **задачи:**

1. когнитивные задачи:

1.1 познакомить обучающихся с основным танцевальным и актерским приёмам и навыкам;

1.2 обеспечить осознанное овладение движениями и самооценку при выполнении физических упражнений;

1.3 формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;

1.4 содействовать формированию пространственных ориентировок в статике и динамике;

1.5 способствовать совершенствованию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.

2. мотивационно-ценностные

2.1 формирование доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

2.2 побуждение к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;

2.3 воспитывать стремление к духовному, нравственному и физическому совершенствованию;

2.4 формировать уважительное отношение к чужому труду;

2.5 развитие социально–психологического чувства удовлетворения от собственного труда (исполнения танцевальных композиций, акробатических этюдов и т.д.).

3. деятельностные:

3.1 развитие природных задатков и способностей, помогающих достижению успеха в художественно-эстетическом творчестве;

3.2 развитие познавательной активности и способности к самообразованию.

3.3 способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;

3.4 содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;

3.5 способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни.

Адресат обучающихся

К занятиям допускаются обучающиеся в возрасте от 6-18 лет. На основании СанПиН 2.4.4.3172-14 зачисление детей для обучения по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта. Группа формируется разновозрастной и разнополой. Объем тренировочной нагрузки подбирается для каждого обучающегося индивидуально, на основании уровня его физической подготовленности.

Логика построения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпиадики. Спортивная акробатика» является *интегрированной* и совмещает в себе несколько модулей: ОФП и СФП, спортивная акробатика и хореография.

Организация обучения по программе предусматривает пять лет реализации:

1 год обучения – по 2 академических часа акробатики и хореографии в неделю (1 раз в неделю по 2 академических часа или 2 раза в неделю по 1 академическому часу) - по 72 часа в год – группы по 15 чел. Итого 144 часа в год

2 год обучения – 6 академических часа акробатики в неделю (3 раз в нед. по 2 академических часа) – 216 академических часа в год, и 2 академических часа хореографии в неделю (1 раз в неделю по 2 академических часа или 2 раза в неделю по 1 академическому часу) - 72 часа в год – группы по 10 чел.

3 год обучения – 6 академических часа акробатики в неделю (3 раз в нед. по 2 академических часа) – 216 академических часа в год, и 2 академических часа хореографии в неделю (1 раз в неделю по 2 академических часа или 2 раза в неделю по 1 академическому часу) - 72 часа в год – группы по 10 чел.

Дополнительная образовательная программа по этапам обучения предусматривает:

- первый этап – начальный этап, на уровне исполнительской, репродуктивной деятельности, предполагает знакомство учащихся с художественно-эстетическим творчеством, с простейшими акробатическими элементами, особенностями построения танцевальных композиций; обучение простейшим двигательным навыкам и умениям, освоение элементарных хореографических элементов. Этап способствует развитию интереса к сотворчеству в коллективе. Учащиеся приобретают первичный опыт в представлении своих работ на концертах;

- второй этап – на данном этапе предполагается овладение специальными знаниями, умениями и навыками, более углубленное изучение танцевальных и акробатических композиций определенной направленности, изучение сложных гимнастических элементов, формируется более устойчивая потребность в занятии данным видом творчества, участие в концертах более высокого уровня;

- третий этап – в этот образовательный период помимо овладения учащимися новыми специальными знаниями и возможностями применить полученные знания на практике, также создаются условия для самостоятельной подготовки детьми некоторых танцевальных и акробатических миниатюр. На этом этапе идет совершенствование приобретенных знаний, умений и навыков; ребята владеют собственным телом, могут выполнять сложные танцевальные постановки, характерные их возрасту.

Освоение программы предполагает прохождение 3 этапов по годам обучения, что соответствует четырем уровням развития творческой активности личности (исполнитель, активный деятель, творческая, самосовершенствующаяся личность).

Закончив обучение по программе, учащиеся могут переходить в специализированные программы и программы спортивного совершенствования по хореографии и спортивной акробатике.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытой площадке в форме учебно-тренировочного занятия по общепринятой схеме.

Элементы ОФП и СФП проводятся во всех группах. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

Число занимающихся в группе – не должно превышать двенадцати – пятнадцати человек на одного преподавателя. Акробатические упражнения приходится неоднократно повторять с каждым учеником, что занимает много времени. В чрезмерно большой группе медленнее усваиваются упражнения, и ученики теряют интерес к занятиям.

Рекомендуется проводить регулярные контрольные занятия. Хорошо успевающих, следует выделять в особую группу, с отстающими следует многократно повторять неосвоенные упражнения.

Зачётные соревнования проводятся 2 раза в год (в декабре и в мае). Занимающиеся выполняют комбинации, составленные из ранее изученных элементов акробатики и танцевальных движений.

Показательные выступления – комбинации простых танцевальных форм движений с несложным композиционным построением. Этюды, составленные из элементов акробатики с танцевальными движениями. Участие в концертах, смотрах художественной самодеятельности и конкурсах хореографических коллективов. Разучивание танцевальной лексики и постановка номера, участие в концертах и хореографических конкурсах.

В работе применяются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные:

- Использование учебных, наглядных пособий, видеозаписей, соревнований

- Двигательный показ под музыку педагогом.

- Показ движений в упражнениях.

- Показ под музыку сюжетно-образных движений.

- Показ элементов народных, бальных, эстрадных, спортивных танцев под музыку (под счет).

- Показ ребёнком движения.

Словесные:

- Беседа о характере музыки, средствах её выразительности.

- Образный рассказ о новом танце.

- Пояснения в ходе выполнения движений.

- Напоминание о правильности, образности движений.

- Указания, распоряжения, описания

- Объяснение.

- Оценка, поощрение.

Практические:

- Многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения.

- Упражнения для развития музыкально-ритмических навыков детей (изменение движений в соответствии с характером музыки, регистровых изменений, динамических оттенков, темповых изменений, метроритма).

- Подготовительные упражнения (освоение в интересной, занимательной форме танцевальных движений).

- Последовательное разучивание материала.

- Соревнования

- Метод круговой тренировки

Игровые:

- Обыгрывание упражнений.

- Сюжетные игры для организации детской деятельности.

Сознательному усвоению знаний, развитию познавательных интересов способствует использование разнообразных средств обучения. Эффективными средствами в решении задач являются: физические упражнения (подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения, парногрупповые упражнения), визуальные средства (картины, книги, карточки, плакаты и т. д.), аудиальные средства (магнитофон, музыкальные инструменты и т. д.), аудиовизуальные (кино, телевидение, ИКТ и др.) и спортивное оборудование (скакалки, скамейки, маты, флажки, обручи, мячи и т. д.).

Основной формой проведения учебной работы в группах является тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера-преподавателя. Кроме групповых учебно-тренировочных занятий, учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера по совершенствованию теоретической, физической подготовленности. В свободное от тренировок время занятия проводятся индивидуально и в группе в форме бесед, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведения общественных мероприятий, спортивно-показательных выступлений.

Фронтальная форма работы предусматривает, что все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом, обручем, шуршунчиками, лентами.

Поточная форма работы предусматривает, дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки, кувырки и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае

необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Подгрупповая форма работы предусматривает, дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, упражнения с мячом, на растяжку и др.).

Индивидуальная форма работы предусматривает, применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Программа предусматривает занятия по отдельным видам подготовки и интегрированные (сочетание основ акробатики и ритмики, акробатики и хореографии).

Учебно-концертный репертуар составляется по усмотрению художественного руководителя коллектива. Постоянно год за годом совершенствуется трюковая часть номеров, что требует постоянного повышения сценического мастерства, которая совершенствуется только при постоянном контакте со зрителями.

Контрольные занятия проходят 1 раз в семестр в форме открытого или итогового занятия (для групп первого этапа обучения), концерта (для групп второго и третьего этапа обучения).

Планируемые результаты освоения обучающимися

Требования к результатам освоения дополнительных образовательных программ отражают индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают мотивационно-ценностные, деятельностные и когнитивные результаты.

Мотивационно-ценностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Деятельностные результаты:

- умение выполнять основные акробатические элементы (индивидуально и в группе);
- умение выполнять основные движения классического экзерсиса на середине зала, аллегро и несложные элементы народного и современного танца;
- умение сочетать акробатические и хореографические движения;
- умение создавать образ средствами акробатики и хореографии.
- умение выполнять упражнения в соответствии с ритмом, темпом и характером музыкального сопровождения;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения;
- соблюдение норм и правил безопасности, умение работать в коллективе;
- умение понимать причину успеха и неуспеха учебной деятельности, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- умение применять основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Когнитивные результаты:

- знание истории развития хореографии и акробатики;

- знание правил техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- знание основ соединения форм классического танца с акробатическими элементами;
- знание терминов и понятий основ акробатики, хореографии
- знание основ музыкальной грамоты;
- знание способов диагностики результатов познавательно-трудовой, творческой деятельности по принятым критериям и показателям.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения ДОО

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, тренера-преподавателя, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Для оценки знаний в процессе обучения применяются опросы учащихся по пройденному теоретическому материалу.

Ориентиром для оценки результатов может служить таблица нормативов по ОФП и СФП (Приложения 1 и 2).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения предмет – спортивная акробатика

Группы 1-го года обучения (10-11 лет)

Группы рекомендуется комплектовать по принципу специализации по видам акробатики.

Учебный материал ОФП и СФП в группах составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей урока. В этих группах из года в год увеличивается объем тренировочных нагрузок,

увеличивается расход энергетических ресурсов скелетных мышц, наступает общее утомление и понижается работоспособность. Тренер-преподаватель в тренировочном процессе должен учитывать интервалы между подходами от упражнения к упражнению. Правильно планировать нагрузку в недельном, месячном и годовом циклах.

ЗАДАЧИ:

1. Дальнейшее всестороннее развитие физических качеств.
2. Изучение задатков и способностей детей и определение для них вида акробатики.
3. Развитие координационных способностей.

Учебный план

№	Тема	Теория	Практика	Количество часов	Форма аттестации (контроль)
Модуль «ОФП и СФП»					
1.	ОФП (общая-физическая подготовка)	6	30	36	зачет
2.	СФП (специальная физическая подготовка)	4	32	36	зачет
3.	Спортивная акробатика	4	46	50	норматив
4.	Подвижные игры	8	14	22	спартакиада
	Итого :	144часа			

СОДЕРЖАНИЕ

1 год обучения

Вводная часть

Введение. Инструктаж по ТБ.

Терминология. Правила соревнований. ФК и С в РФ. Обзор развития акробатики в РФ.

Общеразвивающие упражнения (ОФП)

Упражнение на координацию и ориентировку в пространстве.

Прыжки в длину с места, с подскока, через козла.

Подвижные игры. Эстафета с элементами акробатики

Прыжки с гимнастического мостика с подскока, с двух ног. Прыжки на козла в группировке, соскок.

Лазание на шведскую стенку, прыжком на две, на одну ноги. Поднимание ног на шведской стенке. Спрыгивание с последней лестницы.

Инструктаж по ТБ.

Общеразвивающие упражнения для мышц спины. Прыжки на скакалке.

Упражнение на координацию и ориентировку в пространстве (ходьба, бег, прыжки с закрытыми глазами) прыжки в длину с места, с подскока, через козла, с мостика.

Упражнение с мячом, передача мяча, броски друг другу, отбивание мяча.

Ловля мяча с закрытыми глазами.

Общеразвивающие упражнения для мышц спины, плечевого пояса.

Махи ногами

Наклоны

Упражнение на растяжку (махи ногами с опорой). Мост из положения стоя

Растяжка с автокамеры. Прыжки в шпагат

Общеразвивающие упражнения на растяжку, гибкость.

Растяжка. Прыжки у опоры в шпагаты, без опоры.

Разминка под музыкальное сопровождение. Упражнение на гибкость и растяжку.

Подвижные игры с элементами акробатики.

Затяжки в стороны, назад.

Специальная физическая подготовка (СФП)-

Упражнение «фляк»

Техника выполнения элемента перекидки и переворота вперед

Упражнение «крокодил», стойка на руках опускание в поперечный шпагат

Ходьба на руках. Перекидка назад.

Рондат-кувырок назад. Перекидка-колесо. Стойка на руках.

Сальто вперед с вольсета

Подвижные игры с элементами акробатики.

Кувырки вперед, назад, с прямыми ногами, с прыжком и т.д.

Стойка на предплечьях, стойка на руках, повороты на руках на 180*
Рондат-фляк с поддержкой. Темповой переворот на две ноги
Угол ноги вместе, ноги врозь. Техника выполнения элемента «спичак»
Подвижные игры с элементами акробатики
Рондат-кувырок назад-колесо. Темповой переворот на одну ногу.
Рондат-сальто. Стойка на руках, ходьба.
Техника выполнения упражнения подъем-разгибом. Стойка на голове.
Угол ноги вместе, ноги врозь. Элемент «спичак» ноги врозь.
«фляк» в шпагат, на колено, на одну ногу.
Рондат –сальто назад
Техника выполнения прыжков на автокамере. Инструктаж по ТБ.
Комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке,
согнувшись, с поворотом.
Прыжки в лежку на живот на мыты, прыжки в группировке
«Фляк» с автокамеры.
Прыжки на мостике, подскоки на одну ногу, наскоки.
Рондат-фляк
«Колонна», пирамида в тройке

Упражнения в парах. Поддержки на руках.

Стойка на руках у Н. – горизонт
Стойка на руках у Н. – мексиканка
Стойка В. на ногах у партнера Н.
Стойка В. плечевым хватом у Н.
Полушпагат у Н. на руках
Стойка В. У на ногах у Н.
Бросок на предплечьях у Н.
Бросок с фусса
Стойка В. на руках у Н. в согнутых
Сальто с фусса в страховочной лонже
Бланж с фусса в страховочной лонже
«Винт» с фусса в страховочной лонже

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 год обучения
предмет – спортивная акробатика

Группы 2-го года обучения (11-12 лет)

Учебный материал ОФП и СФП в группах составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей урока. В этих группах из года в год увеличивается объем тренировочных нагрузок, увеличивается расход энергетических ресурсов скелетных мышц, наступает общее утомление и понижается работоспособность. Тренер-преподаватель в тренировочном процессе должен учитывать интервалы между подходами от упражнения к упражнению. Правильно планировать нагрузку в недельном, месячном и годовом циклах.

ЗАДАЧИ:

1. Дальнейшее всестороннее развитие физических качеств.
2. Изучение задатков и способностей детей и определение для них вида акробатики.
3. Развитие координационных способностей.

№	Тема	Теория	Практика	Количество часов	Форма аттестации (контроль)
Модуль «ОФП и СФП»					
1.	Вводное занятие	2	0	2	тест
2.	ОФП (общая-физическая подготовка)	10	36	46	зачет
3.	СФП (специальная физическая подготовка)	12	56	68	зачет
4.	Спортивная акробатика	20	80	100	норматив
	Итого :	216 часа			

СОДЕРЖАНИЕ

2 год обучения

Вводная часть

Введение. Инструктаж по ТБ

Терминология. Правила соревнований. ФК и С в РФ. Обзор развития акробатики в РФ.

Общеразвивающие упражнения (ОФП)

Упражнение на координацию и ориентировку в пространстве

Прыжки в длину с места, с подскока, через козла.

Подвижные игры. Эстафета с элементами акробатики

Прыжки с гимнастического мостика с подскока, с двух ног. Прыжки на козла в группировке, соскок.

Лазание на шведскую стенку, прыжком на две, на одну ноги. Поднимание ног на шведской стенке. Спрыгивание с последней лестницы.

Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения для мышц спины.

Прыжки на скакалке.

Упражнение на координацию и ориентировку в пространстве (ходьба, бег, прыжки с закрытыми глазами)

прыжки в длину с места, с подскока, через козла, с мостика.

Упражнение с мячом, передача мяча, броски друг другу, отбивание мяча.

Ловля мяча с закрытыми глазами.

Общеразвивающие упражнения для мышц спины, плечевого пояса.

Растяжка, гибкость

Прыжки в шпагат с опорой.

Наклоны вперед. Шпагаты с высокой поверхности.

Упражнение на растяжку («бабочка», махи ногами с опорой). Упражнение на мышцы спины (мост из положения стоя)

Растяжка с автокамеры. Прыжки в шпагат без опоры.
Общеразвивающие упражнения на растяжку, гибкость.
Растяжка. Прыжки у опоры в шпагаты, без опоры. Гибкость.
Разминка под музыкальное сопровождение. Упражнение на гибкость и растяжку.
Подвижные игры с элементами акробатики.
Наклоны

Специальная физическая подготовка (СФП)

Техника выполнения элемента «фляк»
Техника выполнения элемента перекидки и переворота вперед
Упражнение «крокодил», стойка на руках опускание в поперечный шпагат
Ходьба на руках. Перекидка назад.
Рондат-кувырок назад. Перекидка-колесо. Стойка на руках.
Сальто вперед с места
Подвижные игры с элементами акробатики.
Кувырки вперед, назад, с прямыми ногами, с прыжком и т.д.
Стойка на предплечьях, стойка на руках, повороты на руках на 180*
Рондат-фляк с поддержкой. Темповой переворот на две ноги
Угол ноги вместе, ноги врозь. Техника выполнения элемента «спичак»
Подвижные игры с элементами акробатики
Рондат-кувырок назад-колесо. Темповой переворот на одну ногу.
Рондат-фляк-сальто. Стойка на руках, ходьба.
Техника выполнения упражнения подъем-разгибом. Стойка на голове.
Угол ноги вместе, ноги врозь. Элемент «спичак» ноги врозь.
Техника выполнения «фляк» в шпагат, на колено, на одну ногу.
Рондат –сальто назад
Техника выполнения прыжков на автокамере. Инструктаж по ТБ.
Комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке, согнувшись, поворотом.
Прыжки в лежку на живот на мыты, прыжки в группировке
Техника выполнения элемента «фляк» с автокамеры.
Прыжки на мостике, подскоки на одну ногу, наскоки.
Рондат-фляк-бланж

Парно-групповые упражнения

«Колонна», пирамида в тройке
Упражнения в парах. Поддержки на руках.
Стойка на руках у нижнего – горизонт
Стойка на руках у нижнего. – мексиканка
Стойка В. на ногах у партнера нижнего
Стойка В. плечевым хватом у нижнего
Полушпагат у нижнего на руках
Стойка В. У на ногах у нижнего
Бросок на предплечьях у нижнего

Бросок с фусса
Стойка верхнего на руках у нижнего в согнутых
Сальто с фусса в страховочной лонже
Бланж с фусса в страховочной лонже
«Винт» с фусса в страховочной лонже
Сальто с фусса самостоятельно в парах
Бланж с фусса самостоятельно в парах
«Винт» с фусса самостоятельно в парах
«Угол-крокодил» в парах, тройках
«Спичак» в парах , тройках
«Накат» в ласточку на руки нижнего

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения

предмет – спортивная акробатика

Группы 3-го года обучения (12-13 лет)

Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОЛИМПИАНИКИ» предмет _____ спортивная акробатика

	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				всего часов	Теория	Практика															
	01/09-06/09	07/09-13/09	14/09-20/09	21/09-27/09	28/09-04/10	05/10-11/10	12/10-18/10	19/10-25/10	26/10-01/11	02/11-08/11	09/11-15/11	16/11-22/11	23/11-29/11	30/11-06/12	07/12-13/12	14/12-20/12	21/12-27/12	28/12-03/01	04/01-10/01	11/01-17/01	18/01-24/01	25/01-31/01	01/02-07/02	08/02-14/02	15/02-21/02	22/02-28/02	01/03-07/03	08/03-14/03	15/03-21/03	22/03-28/03	29/03-04/04	05/04-11/04	12/04-18/04	19/04-25/04	26/04-02/05	03/05-09/05	10/05-16/05	17/05-23/05	24/05-30/05	31/05-06/06	07/06-13/06	14/06-20/06	21/06-27/06	28/06-04/07	05/07-11/07	12/07-18/07	19/07-25/07	26/07-01/08				02/08-08/08	09/08-15/08	16/08-22/08	23/08-31/08											
календарные недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1													
учебные недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							
1 год обучения часы	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
																																				216	12	60																												

- учебное занятие по расписанию
- текущая и промежуточная аттестация
- каникулярный период

Раздел Формы аттестации

Спортивные соревнования

Конкурсы

Выступления

Отчетный концерт

Раздел Оценочные материалы

Тестирование является одним из актуальных форм контроля качества объема усвоенной той или иной учебной дисциплины. Использование тестирования способствует улучшению организации и повышению качества учебного процесса.

Для диагностики теоретических знаний, помимо других форм оценки освоения общеобразовательной программы по акробатике, используются тесты. Оценка при помощи тестирования позволяет ответить на вопрос - в каком объеме происходит освоение программы и соответствует ли реальное положение вещей нашим ожиданиям. Полученный результат анализируется и при необходимости вносятся корректировки в способы и методы подачи информации, в содержание программы.

1.1. Функции тестирования.

Одними из более значимых являются три взаимосвязанные функции тестирования: диагностическая, обучающая и воспитательная.

- *Диагностическая* функция состоит в оценке знаний учащихся. Эта функция является наиболее важной для тестирования. По объективности, широте и скорости диагностирования, тестирование превосходит иные формы оперативного контроля.
- *Обучающая* функция тестирования состоит в мотивировании учащегося к активизации работы по усвоению учебного материала. Подготовка к тестированию включает в себя как повторение уже пройденного материала, так и обращение к дополнительным источникам информации. Это позволяет повысить уровень освоения дисциплины. А также развить навыки самостоятельной работы.
- *Воспитательная* функция проявляется в периодичности тестового контроля. Это дисциплинирует и систематизирует деятельность учащихся, помогает выявить и устранить пробелы в знаниях.

1.2. Положительные стороны тестирования.

Результаты тестирования во многом позволяют педагогу проанализировать ситуацию, определить слабые и сильные стороны обучающегося, спрогнозировать будущее и применить методы коррекции индивидуально. Помимо прочего, у тестов есть и другие положительные стороны:

- ✓ Повышение *объективности* оценки знаний по сравнению с устным опросом, поскольку в данном случае исключается субъективный фактор.
- ✓ Определение уровня знаний каждого из учащихся по всем темам учебной дисциплины, за определенный промежуток времени, а не на 1-2 темы, как при устном ответе.
- ✓ Возможность использования на протяжении осуществления образовательной деятельности на любую возрастную аудиторию.

Однако, при всей положительной характеристике, не стоит относиться к тестам как способу полноценной и всесторонней диагностики, поскольку они не позволяют в полном объеме изучить многогранность личности. Тест не является тем средством, который склоняет учащегося последовательно и правильно излагать свои мысли, строить логические заключения, применять знания на практике. Помимо прочего, тестирование не предполагает момент случайности и в этом качестве не исключает ошибок в анализе.

Более полная и объективная диагностика достигается только при совмещении тестирования с другими формами и методами оценки учебного процесса.

Каждый педагог использует свои способы мониторинга. Авторская разработка, приведенная ниже в тексте, апробирована на практике и уже используется в течение длительного периода в общеобразовательной программе студии «Каприз». Тесты ориентированы на учащихся с третьего по восьмой годы обучения. На первом и втором году обучения тесты не проводятся, полученные знания оцениваются методом педагогического наблюдения.

При создании тестов учитывались: соответствие вопросов и тем программного содержания, значимость этих тем в обучении, сбалансированность вопросов по всем темам, вариативность выбора ответов в тестах и возраст обучающихся.

Тестирование проводится в конце учебного года. Бланк включает в себя 10 вопросов с тремя вариантами ответов.

Система условий реализации программы Требования к материально-техническим условиям

Сведения о помещении: помещение для занятий спортом в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Материально-технические условия:

Просторный спортивный зал с наличием:

- окон с открывающимися форточками
- хорошим освещением

Необходимый инвентарь для занятия акробатикой и хореографией:

- спортивный зал, оснащенный согласно СанПиН ковровым покрытием, матами и соответствующим оборудованием;

- раздевалки
- хореографические станки и зеркала
- акробатическая дорожка
- автокамера
- гимнастический конь
- музыкальный центр
- канат
- страховочная лонжа (веревка)
- страховочная лонжа (резинка)
- ковровое покрытие
- гимнастические стойки
- мячи
- скакалки
- шведская стенка

Требования к кадровому составу

К реализации программы допускаются лица, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в

области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Требования к программно-методическим условиям

Формы занятий:

Типичное занятие (вводная часть, основная и заключительная);

Самостоятельное занятие. Первым шагом к самостоятельным занятиям, практическим приучением к ним являются домашние задания. Посредством домашних заданий формируется привычка к систематическим занятиям, выполнение которых становится потребностью к совершенствованию. Большие возможности к интенсификации учебного процесса заложены в содержании и организации самостоятельных заданий на занятиях. Очень важно правильно подобрать задания для самостоятельной деятельности детей. Эти задания должны строго учитывать степень подготовленности детей и изучаемый материал, его объем и место на занятии, способы проверки.

Комбинированное занятие. Без выдумки и творчества занятие безрадостное, а значит неэффективное. Занятие должно быть каждый раз иным, не должно быть повторений. Комбинированное занятие способствует этому. Такое занятие сочетает в себе различные виды и формы деятельности. Здесь большое значение имеет творчество педагога, его умение грамотно составить такое занятие.

Соревновательное занятие. Соревновательное занятие проводится тогда, когда дети хорошо освоили упражнения, элементы, фигуры и т.д. Соревнование повышает интерес к занятиям, содействует лучшему выполнению элементов, у детей развивается способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях. В начале соревнования организуется на правильность выполнения упражнений. В дальнейшем критериями оценки может стать, например, быстрота, ловкость и т.д., в зависимости от предложенных заданий.

Игровое занятие. Игровые занятия дают возможность в непринужденной обстановке выполнить какое-либо упражнение, закрепить пройденное на предыдущих занятиях или подвести к более прочному освоению программного материала. Игры оказывают благотворное влияние на эмоциональный настрой детей, способствуют воспитанию и проявлению таких качеств, как решительность, мужество, смелость, организованность, ответственность. В играх закрепляются навыки движений, которые становятся более точными, координированными. Педагог приучает детей играть дружно, не ссориться, подчинять свои желания общим для всех правилам игры, воспитывает навыки культурного поведения в коллективе. Выполнение правил требует от детей выдержки, сосредоточенности, внимания, наблюдательности, ловкости. После проведения игрового занятия подводятся итоги: отмечаются те, кто правильно выполнял движения, проявлял ловкость, быстроту, смекалку, соблюдал правила, выручал товарищей.

Методические особенности организации занятий по акробатике

Занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной.

Общее назначение подготовительной части занятия – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются:

- строевые упражнения;
- различные виды ходьбы и бега;
- несложные прыжки,
- упражнения на внимание и быстроту реакции,
- танцевальные комбинации, состоящие из основных ранее изученных элементов, которые сопровождаются музыкой.

Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и

дыхательной системы. Общеразвивающие упражнения заменены элементами акробатики. Упражнения включаются с целью развития у детей подвижности, гибкости и эластичности позвоночника и суставов, совершенствования координации и точности выполнения движений.

Методические особенности.

В зависимости от задач занятия и физической подготовленности, занимающихся педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает рассказ об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колонне, в шеренге, в кругах, у опоры и т.д. Поточный метод предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время. При проходном методе упражнения выполняются на ходу или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, использовать различные повороты, прыжки, повороты танца.

Задачами основной части занятия являются: развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности, изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики и хореографии.

Средства основной части занятия:

- акробатические упражнения,
- группировки перекаты,
- кувырки и упражнения на снарядах,
- растягивания и расслабления,
- специальные упражнения для формирования правильной осанки,

- хореографические упражнения,
- ритмические, прикладные упражнения,
- специальные виды ходьбы и бега,
- элементы современного и народного танца,
- упражнения на связь движений с музыкой.

Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и если нужно снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

Методические особенности.

К основным методам обучения относятся показ техники упражнений и рассказ. Посредством этого у детей создаются двигательные представления о движениях. Обычно на занятиях разучиваемое упражнение показывает инструктор. В отдельных случаях его могут выполнять специально подготовленные дети. Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия.

Основными средствами заключительной части являются:

- различные формы ходьбы,
- спокойные танцевальные шаги,
- упражнения на расслабления,
- плавные движения руками,
- несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой,
- малоподвижные игры,

- короткие беседы,
- аутотренинг, релаксация.

Методические особенности.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы рук и ног целесообразно научить детей простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги. В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. Более способные активно помогают слабым.

Рекомендуется детям давать домашние задания: проделать упражнения на силу, гибкость, растягивание, повторять элементы акробатических упражнений.

Несмотря на классическую структуру занятий, есть некоторая специфика, которая возникает, если учитывать интегрированную направленность программы.

В подготовительной части урока хореографическими средствами, которыми решаются основные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные соединения на основе народных танцев, общеразвивающие упражнения. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

Для проведения упражнений применяются различные методы: отдельный, в движении, игровой (например, в виде музыкальной игры).

Решение поставленных задач основной части достигается применением большого арсенала разнообразных движений: элементов классического танца, элементов народного танца, элементов свободной пластики.

Подразделяют три вида основной части занятия:

-первый строится на основе классического танца;

- второй основан на элементах народных, современных бальных танцев;
- третий преимущественно построен на движениях свободной пластики.

Однако в большинстве случаев применяются смешанные варианты, где в различных сочетаниях чередуются всевозможные средства хореографической подготовки.

Для воспитания умения слитного выполнения акробатических и хореографических движений (необходимого при выполнении вольных упражнений) в основной части урока применяются акробатические элементы: кувырки, перевороты, маховые сальто.

В заключительной части занятия необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности).

Методика обучения элементам хореографии.

- 1) Формирование правильной осанки.
- 2) Обучение позициям ног и рук:
- 3) Обучение элементам партерной хореографии.
- 4) Развитие двигательных навыков и координации движений.
- 5) Обучение технике выполнения элементов у опоры по точкам, в медленном темпе.
- 6) Обучение поворотам.
- 7) Обучение хореографическим прыжкам.

Применение партерной хореографии на данном этапе подготовки позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры, дает возможность привить навык «чувствовать мышцы», видеть красивую линию ног в положении сидя, лежа, быстрее добиться качества выполнения разучиваемых элементов.

После предварительной подготовки, выполнения упражнений в партере (на полу в положении сидя или лежа), когда у детей сформировалось понятие: осанка, прямая нога, носок натянут, выпады, растяжка, взмах, их можно переводить к обучению у опоры. Все изучаемые упражнения выполняются

лицом к опоре, в медленном темпе, чтобы тренер мог увидеть и исправить ошибки у занимающихся. На занятиях необходимо чередовать и сочетать элементы партерной хореографии, с элементами у опоры, с хореографическими прыжками, а также применять элементы игры, имитационные упражнения и доступные танцевальные движения.

Целесообразно преподавание следующих хореографических дисциплин: классический танец, современные направления хореографии (джаз, модерн, степ, хип-хоп, латина и т.д), народно-сценический танец.

Хореографическая подготовка в спортивной акробатике базируется, главным образом, на основе классического танца. При занятиях классической хореографией с акробатами следует учитывать следующее:

1. Во время занятий классическим экзерсисом вырабатывается правильная постановка корпуса, обеспечивающая надежную опору и артистическую окраску. Именно такая постановка корпуса необходима прежде всего в спортивной акробатике, следовательно, движения классической хореографии должны быть неотъемлемой частью средств хореографической подготовки акробатов.

2. Включать в занятия движения классического танца с подниманием на полупальцы (*releve*). При занятиях хореографией важно включать в них упражнения, способствующие укреплению мышц ног, отвечающих за работу стопы. Для решения данной задачи движения классического экзерсиса, такие, как деми и гранд плие, батман тандю, батман жете, батман фондю, следует сочетать с релеве, т.е. с подниманием на полупальцы.

3. Использовать формы *port de bras* (всего их шесть). В уроке классического танца спортсменов акробатов важным представляется организация (формирование) красивых линий и выразительной пластики верхней части тела, и прежде всего рук. Для решения данной двигательной задачи применяют формы *port de bras*.

4. Должное внимание следует уделять изучению и совершенствованию приемов выполнения различных вращений.

5. Использовать в занятиях прыжки (движения группы Allegro). Упражнения этой группы, где уступающий режим работы мышц сочетается с преодолевающим, способствуют воспитанию силы мышц, отвечающих за работу голеностопного сустава. Кроме того, выполнение упражнений данной группы повторным методом с ординарными или жесткими интервалами отдыха будет способствовать воспитанию специальной выносливости.

6. Включать в занятия движения «партерной хореографии». Введение партерного экзерсиса рекомендуют самые различные авторы, особенно на этапе начальной подготовки. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии решить сразу три задачи: повысить подвижность суставов, улучшить эластичность мышц и связок, увеличить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног и эластичность стоп. Кроме того, при использовании упражнений данной группы активно развивается гибкость. Для повышения уровня хореографической подготовленности спортсменов акробатов, следует использовать средства современного танца, способствующие развитию выразительности. Так движения танца-модерн учат красноречивому жесту, его свободе и закрепощенности. При выполнении движений данной группы развивается равновесие. Спортсмены, использующие в своей подготовке элементы танца-модерн, обладают яркой индивидуальностью исполнения. Выполнение движений джаз-танца учит спортсмена прислушиваться к своему телу и точно управлять им в зависимости от поставленных задач, что положительно сказывается на решении задач технической подготовленности спортсмена. Кроме того, упражнения данного раздела хореографии позволяют активно воспитывать такое многоструктурное физическое качество, как координационные способности. Важными средствами хореографической подготовки являются движения народно-характерного танца. Этот танец наиболее интересен тем, что позволяет выделить черты, формирующие различные национальные стили.

Анализ содержания и особенностей хореографической подготовки в спортивной акробатике позволяет сделать следующие заключения.

1. Хореографическая подготовка должна быть неотъемлемой частью тренировочного процесса спортсменов.

2. Хореография полифункциональна. Ее воздействие многогранно. Оно выражается в специально-технической, специально-физической, эстетической направленности.

3. С помощью хореографии решается целый комплекс задач, связанных с подготовкой спортсмена:

- всестороннее и гармоничное развитие спортсмена;
- совершенствование его технической подготовленности;
- повышение уровня развития физических качеств: координационных способностей, гибкости, быстроты, силы, выносливости;
- формирование осанки;
- воспитание эстетических и творческих способностей; развитие индивидуальности, танцевальности, пластичности, выразительности и культуры движений; артистичность исполнения спортивных программ.

4. При хореографической подготовке в спортивной акробатике необходимо учитывать специфические особенности избранного вида спорта.

5. Конкретное использование средств различных видов танцевального искусства и их соотношение в тренировочном занятии будет зависеть от:

- задач тренировочного занятия (микро- и мезо- циклов, периодов, этапов и т.д.);
- возраста спортсменов;
- уровня их подготовленности;
- индивидуальных особенностей спортсменов;
- задач, стоящих перед данным занятием.

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу

характера. Разница в возрасте между партнерами не должна превышать 6 лет. Это важный момент, так как подобное разделение позволяет принимать в коллектив разновозрастных детей, что является спецификой деятельности.

Особенность программы в том, что успеха могут достигнуть, как молодые люди, так и девушки, причем с различными физическими данными. Для этого и сначала нужно освоить гимнастику для начинающих. Цель программы не вырастить из детей выдающихся спортсменов, а сделать так, чтобы каждое занятие было для них интересным и полезным.

Если в результате занятий спортивной акробатикой ребенок не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем не сравнимое ощущение владения собственным телом.

Элементы хореографии, акробатики и гимнастики вводятся, постепенно усложняясь, нарабатывая навык. Методика творческого сотрудничества успешно применяется в разновозрастных группах, организация которых постоянно возникает в процессе подготовки к конкурсам, концертам. Она позволяет развиваться всем, от младших до старших, включая и педагога, снимает психологические барьеры неуверенности. Атмосфера психического комфорта, неформального общения, свободного проявления себя, глубокого узнавания друг друга возможна при наставничестве. Создается надежная система внутренней мотивации в совершенствовании мастерства. В двустороннем процессе выявляются проблемы обучающихся, определяются цели и задачи, разрабатывается программа сотрудничества. Наставничество дает первый опыт руководства, систематизирует собственные знания и умения, переводит их на уровень практического осмысления, позволяет наработать жизненный опыт сотрудничества со сверстниками и взрослыми, проектирования совместной деятельности и самообразования.

В старших учебных группах предусматривается индивидуальное обучение. Используются методы стандартно-повторного упражнения, затем, постепенно изменяются условия выполнения - концерты, соревнования, турниры. Особое внимание уделяется формированию индивидуального стиля

исполнения. Совместно с педагогом анализируются условия и возможности обучающихся, определяются ожидаемые результаты, ставится цель. Педагог является консультантом и советником, помогающим организовать работу, составить программу действий.

Соревнования по спортивной хореографии и акробатическим танцам - захватывающее зрелище, где каждое выступление является смесью танцевальных и акробатических движений. Ведется целенаправленная работа по подготовке детей к соревнованиям через кастинги, соревнования внутри групп. Особое место в этом отводится психологической подготовке, обеспечивающей гибкость психики в экстремальной ситуации соревнования и снятия страха у подростков. Участие в соревнованиях определяет мотивацию детей на рост и в профессиональной деятельности. Позволяет выделить ребенка с творческой индивидуальностью, сделав упор на сохранение и развитие этой индивидуальности.

Учебный материал для практических и теоретических занятий распределен с учетом возрастных особенностей детей. Для группы базовой подготовки 1-го года обучения программный материал по специальной физической подготовке (СФП) представлен в форме отдельных блоков, объединенных по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных специальных физических качеств, в которые интегрированы хореографические элементы.

В учебно-тренировочных группах второго и третьего года обучения, программный материал практических занятий носит характер последовательного описательного перечня основных средств подготовки с углубленным изучением спортивной акробатики с учетом хореографической наполненности.

Теоретический материал распределен по учебным группам с 1-го по 3-й год обучения учебно-тренировочных групп.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований. Воспитательная работа вне учебно-тренировочных занятий заключается в проведении бесед, лекций на различные темы, проведение

экскурсий по городу, посещение кино, музеев, соревнований, участие в показательных выступлениях.

В основе учебно-воспитательного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровьесберегающие образовательные технологии, а также технология дифференцированного обучения. Для детского коллектива, занимающегося физкультурно-спортивными видами творчества крайне важно внедрение здоровьесберегающих технологий и методик, целью которых является обеспечение высокого уровня реального здоровья и формирование компетенций, необходимых для ведения здорового образа жизни. Для снятия утомления мышц, профилактики сколиозов и профилактики правильной осанки на занятиях используется технология по профилактике нарушений опорно-двигательной системы, рекомендованная министерством здравоохранения.

В воспитательную работу систематически включаются мероприятия, направленные на формирование навыков здорового образа жизни. Для более эффективной реализации программы так же применяется технология дифференцированного обучения, которая предполагает осуществление практической деятельности обучающихся в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки.

Анатомо-физиологические и психологические особенности детей подросткового и младшего школьного возраста

Педагогическая эффективность творческой деятельности находится в тесной зависимости от того, в какой мере учитываются анатомо-физиологические особенности участников коллектива, периоды развития, для которых характерна наибольшая восприимчивость к воздействию тех или иных факторов. Знание возрастных физиологических особенностей необходимо для определения эффективных методов обучения двигательным действиям, для разработки двигательных навыков, развития двигательных качеств, для определения содержания работы коллектива, для постановочной работы в коллективе.

Младший школьный возраст (7 – 11 лет)

Дети младшего школьного возраста считаются от 7-11 лет. Этот возраст характеризуется типичными для него особенностями в психологическом развитии личности. Учебная работа младших школьников в основном, требует развития первой сигнальной системы ощущений и восприятий окружающей среды, которая для детей этого возраста является источником многих новых и интересных знаний, закрепляемых в виде наглядных образцов.

Спортивному руководителю, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста. Остановимся на анатомо-физиологических и психологических особенностях детей 7-12 лет, т.е. детей, отнесенных к группе младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг (Любимова З. В., Маринова К. В., Никинина А. А. Возрастная физиология: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений: В 2 ч. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Ч. 1. – 304 с.)

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет - 1200 мл. У мальчиков 12 лет - 2200 мл, у девочек 12 лет - 2000 мл. Ежегодное

увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста.

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста (Гончарова Ю.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: Учебное пособие. - Воронеж: Изд-во ВГУ, 2008. - 92 с.).

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека: 4 кг на 1 кг общего веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин.). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека.

Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм. рт. ст., к 9-12 годам - 105/70 мм. рт. ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше - до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста (Пархон К. Возрастная биология. Клинические и экспериментальные исследования. – Бухарест: Изд-во литературы на иностранных языках, 1959. - 472 с.)

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой.

Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию

правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы. К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития. В этом возрасте постепенно формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.) (Любимова З.В., Маринова К.В., Никинина А.А. Возрастная физиология: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений: В 2 ч. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Ч. 1. – 304 с.: ил.).

Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

Нужно обратить особое внимание на формирование правильной осанки у детей и обучение правильному дыханию при выполнении физических упражнений. На занятиях широко использовать подвижные игры, как незаменимое воспитательное средство развития морально-волевых и физических качеств младшего школьника

Развитию наблюдательности содействуют правильное применение наглядного метода обучения, являющегося основным в этом возрастном периоде. Наглядные пособия должны быть просты по своему содержанию, в них следует четко выделять нужные части и элементы.

Демонстрируя наглядные пособия, следует направить восприятие ученика, добиваться правильной фиксации в его восприятии выделяемых особенностей изучаемого предмета. Этому помогает не только прием «Указывать», но и закрепление увиденного с помощью слова (описание элемента, предмета). Долговременное удерживание внимания на одном и том же месте они еще не могут, наступает быстрое утомление.

Младшие школьники способны воспринимать несложные акты мышления: простые сравнения, установление связей между небольшим количеством элементов, более полезно развивать их функцию мышления, вовлекая их в активную практическую деятельность. Большую роль и значение для развития функции мышления имеют игры. У младшего школьного возраста нет выдержки, способности добиваться требуемого результата. Одни цели у них меняются другими. Поэтому у детей в этом возрасте необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, самостоятельность, решительность.

Подростковый возраст (11 – 14 лет)

Средний школьный возраст (11-14 лет) совпадает с периодом завершения биологического созревания организма. В это время окончательно оформляется моторная индивидуальность, присущая взрослому человеку. В сфере психики идет сложный процесс становления характера, формирование интересов, склонностей, вкусов [Беляев А. В., Савин М. В., Волейбол / А. В. Беляев, М. В. Савина, - М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. - 368 с., ил., С. 29].

Основная направленность физического воспитания подростков - формирование интереса к систематической, спортивной и оздоровительной подготовке. Важным элементом физического воспитания в этот период является формирование спортивного характера, его умение мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасовать перед неудачами, настойчиво трудиться для достижения поставленных целей.

Подростковый возраст - период максимальных темпов роста всего организма, ответственный этап не только биологического созревания, но и социального взросления личности. В этот период происходит рост его

самосознания, осуществляется переход от конкретного способа мышления к абстрактному, быстро развивается вторая сигнальная система. Возрастает ее роль в образовании новых условных рефлексов и навыков. Усиливается степень концентрации процессов возбуждения и торможения. При этом тормозящая функция коры больших полушарий головного мозга становится все более эффективной, возрастает ее контроль над эмоциональными реакциями. При осуществлении физического воспитания необходимо учитывать и некоторые особенности морфофункциональной организации [Габай, Т.В. Педагогическая психология / Т.В. Габай. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 240 с., С. 54].

Подростковый возраст - период максимальных темпов роста всего организма человека и отдельных его звеньев. Он характеризуется усилением окислительных процессов, резко выраженными эндокринными сдвигами, усилением процесса полового созревания. Интенсивный рост и увеличение всех размеров тела получили название второго ростового скачка, или второго «вытягивания».

В подростковом возрасте имеются существенные отличия в ритме развития тела у девочек и мальчиков. Так у девочек максимальный темп роста в длину отмечается в 11 - 12 лет. В этот период быстро изменяются пропорции тела, приближаясь к параметрам взрослого человека.

Усиленно растут трубчатые, длинные кости конечностей и позвонки. При этом кости растут в длину, а в ширину их рост незначителен. При этом чрезмерные мышечные нагрузки, как факторы ускорения процесса окисления могут замедлить рост трубчатых костей. Заканчивается окостенение запястья и пястных костей, а межпозвоночных дисках только лишь появляются зоны окостенения. Позвоночный столб подростка по-прежнему очень подвижен.

В этом возрасте мышечная система развивается довольно быстрыми темпами, что особенно выражено в развитии мышц, сухожилий, суставно-связочного аппарата [Сальников, В. А. Возрастное и индивидуальное развитие в

структуре спортивной деятельности / В. А. Сальников. Омск.: «СибАДК», 2000. - 160 с., С. 38].

Существенные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе. Особенно заметно увеличение массы желудочков, преимущественно, быстро увеличивается объём сердца, несколько медленнее утолщаются стенки сердца. Наибольшие размеры прибавки сердца у девочек отмечается в возрасте 12-14 лет. Изменяется и микроструктура миокарда, прежде всего размеры мышечных волокон и ядер. Сердце подростка по структурным показателям практически не отличается от сердца взрослого человека.

Разнонаправленные изменения происходят в строении лёгочной артерии, она шире аорты, а к концу периода устанавливаются обратные соотношения. Увеличение объёма сердца опережает рост ёмкости сосудистой сети, что служит повышению сосудистого тонуса как предпосылку к росту артериального давления. По своим темпам рост сердца перегоняет в этом возрасте рост всего тела; в то время как масса сердца подростка увеличивается более чем в 2 раза, вес тела - лишь в 1,5 раза. Увеличение мощности сердца превосходит те возможности для его работы, которые предоставляются всё ещё относительно небольшими просветами артерий, в результате чего при мышечной работе значительно повышается кровяное давление. Поэтому подросткам противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких сильных движений или натуживания, а также соревнования в скоростном беге. Наиболее пригодны для данного возраста физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе (напр., ходьба на лыжах по пересечённой местности, катание на коньках и др.) [Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков / М.Р. Сапин, З. Г. Брыксина. - М.: Издательский центр « Академия», 2002. - 136 с., С. 44].

Период полового созревания отличается наиболее высоким темп развития дыхательной системы. Объём лёгких увеличивается почти в два раза с 11-14 лет, значительно повышается МОД и растёт показатель ЖЕЛ. В этом возрасте увеличивается показатель гемоглобина в крови, эритроцитов, приближается к

показателям взрослого человека. Аэробные возможности улучшаются быстрее, чем анаэробные. У мальчиков этого возраста максимальное потребление крови (МПК) увеличивается на 28%, а кислородный пульс на 24%, а у девочек на 17% и 18% [Васильев, Г.В. Значение общей физической подготовки для спортсмена / Г.В.Васильев. - М.: ФиС, 2004. - 158 с., С. 23].

Экономичность кислородных режимов подростков при физических нагрузках ещё значительно ниже, чем у взрослых, но выше чем у детей младшего возраста. В тоже время ликвидация кислородного долга у подростка происходит с высокой интенсивностью.

В подростковом возрасте глубокая перестройка происходит в эндокринной системе. В этот период начинается усиленный рост половых желез, повышается активность надпочечников и щитовидной железы. Активизация гормональной функции увеличивает количество хромаффинных клеток.

Период полового созревания сопровождается резким усилением функций половых и других желез внутренней секреции. Это приводит к ускорению темпов роста и развитию организма. Умеренные физические нагрузки не оказывают существенного влияния на процесс полового созревания и функции желез внутренней секреции. Чрезмерные физические напряжения могут замедлить нормальные темпы развития подростков, а тем самым снизить их координационные способности

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости [Филиппович, В. И. О принципах спортивной ориентации детей и подростков в связи с возрастной изменчивостью структуры двигательных способностей / В. И. Филиппович, И. М. Туревский Теория и практика физической культуры. 1977 - № 4. - С. 39-43.].

Можно констатировать, что подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся.

Период трудный как для самого подростка, так и для окружающих его людей. Переходный от детства к юности. Он совпадает с обучением в школе второй ступени (V–IX классы) и характеризуется общим подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой всего организма. В этом возрасте происходит бурный рост и развитие всего организма. Характерная особенность подросткового возраста – половое созревание организма. В подростковом возрасте продолжается развитие нервной системы. Восприятие подростка более целенаправленно, планомерно и организовано, чем восприятие младшего школьника.

Характерная черта внимания учеников среднего школьного возраста – его специфическая избирательность: интересные уроки или интересные дела очень увлекают подростков, и они могут долго сосредоточиваться на одном материале или явлении. В подростковом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности. Развитие мышления происходит в неразрывной связи с изменением речи подростка. В ней заметна тенденция к правильным определениям, логическим обоснованиям, доказательным рассуждениям. В подростковом возрасте идет интенсивное нравственное и социальное формирование личности.

Особое значение в нравственном и социальном поведении подростков играют чувства. Нравственные идеалы и моральные убеждения подростков складываются под влиянием различных факторов и поэтому очень разнообразны.

Общая характеристика этого возраста: разумность, терпимость, чувство юмора, проявление инициативы, забота о внешности и интерес к представителям противоположного пола, рост автономии от семьи и одновременно – влияние

сверстников. Ведущая потребность в 11-12 лет – к взаимодействию в коллективе, 13 лет – интровертированность (склонность к уходу в себя), самокритичность и чувствительность к критике; зарождающийся интерес к рефлексии, критическое отношение к родителям; избирательность к дружбе; частые колебания настроений; в 14 лет – экстравертированность, экспансивность, общительность, возрастающая уверенность в себе, а также интерес к другим людям и различиям между ними; очарование словом «Личность», любовь к обсуждению и сравнению себя с другими, активная идентификация себя с героями кино и литературы, интенсивный поиск нравственного идеала [Солдатова Е.Л., Лаврова Г.Н. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез / Серия «Высшее образование» - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 384с.].

Продолжение первичной социализации личности. Акселерация: сущность и проблемы. Становление характера личности в подростковом возрасте, соотношения индивидуального и типического в характере – определяющая психологическая особенность. Сложности становления характера при оптимальном для возраста физическом развитии организма, но еще не сформировавшемся мировоззрении. Важность постоянной физической разрядки, повседневной физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

Подростковое чувство взрослости – новый уровень притязаний, предвосхищающий положение, которого подросток фактически не достиг. Типичные возрастные конфликты и их преломление в самосознании. Возрастающая роль необходимости индивидуального подхода в воспитании, особенно в конфликтных ситуациях.

Главная педагогическая задача воспитания в сфере досуга – помощь семье и школе в развитии социальной активности подростков. Ведущий метод воспитания – вовлечение в досуговые объединения различной направленности.

Техника безопасности при занятиях акробатикой

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой необходимо учитывать *основные причины травматизма:*

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;

- нарушение методики и режима тренировки;

- отсутствие страховки или неумелое ее применение;

- плохое материально-техническое обеспечение занятий;

- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Частыми причинами травм являются:

- форсирование подготовки акробатов;

- чрезмерные нагрузки;

- неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке;

- недооценка систематической и регулярной работы над техникой;

- включение в тренировку упражнений, к которым акробат не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести:

- проведение занятий без тренера;

- неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале;

- неорганизованные переходы или хождения;

- отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма применяется профессиональная страховка и помощь.

Общие требования безопасности

1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортивной акробатикой.

2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления снарядов и готовность зала к занятиям.

2. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

3. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15-17°C.

4. Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, и т.д.

5. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования безопасности во время занятия

1. Занятия в зале проходят согласно расписанию.

2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

3. При занятиях акробатикой должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

4. На занятиях в зале акробатики запрещается:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя,
- при занятиях на акробатической дорожке возвращаться в зону разбега по дорожке,
- находиться в зоне приземления или возможного падения, выполняющего упражнение,
- бегать по ковру во время занятий,
- перебегать от одного места занятий к другому,
- выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера,
- ставить на страховку учащегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

5. При разучивании элементов использовать гимнастические маты, страховочную лонжу.

6. Недостаточно разученные элементы выполнять со страховкой.

7. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними.

8. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

9. Перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что зона разбега и приземления свободна.

10. При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

11. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования безопасности после окончания занятий

1. После занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения.

2. Проветрить спортивный зал.

3. В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

Список литературы

1. Антипас, В.И., Классификационная программа по парной и групповой акробатике / В.И.Антипас, В.И. Леонов. – М.: ФиС, 1952. – 120 с.
2. Анцупов, Е.А.Акробатика: учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть) / Е.А. Анцупов, Г.С. Филимонова. – Госкомспорт СССР. – М.: Советский спорт, 1991. – 115с.
3. Барташевич Ю.В. Методика обучения акробатическим упражнениям школьной программы:методические рекомендации / Барташевич Ю.В.. – Барановичи: РИО БарГУ, 2011. – 29 с.
4. Гусак, Ш. З. Групповые упражнения / Ш. З. Гусак, – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 270с.
5. Зеленко, А.Ф. Обучение акробатическим упражнениям / А.Ф. Зеленко, Кожевников В.И., под редакцией Бейлина В.Р. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 340с.
6. Кожевников, С.В. Акробатика. / С.В. Кожевников. – М.: Искусство. 1984.- 222 с.
7. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика / В.В. Козлов. – Издательский Центр «Владос», 2003. – 256с.
8. Козлов, В.В.: Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. - М.: Владос, 2003. – 73с.
9. Коркин, В.П. Акробатика / В.П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
10. Курьсь, В.Н. Спортивная акробатика. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке / В.Н. Курьсь. – г. Ставрополь.: Физкультура и спорт, 1994. – 200 с.
11. Менхин Ю.В.: Оздоровительная гимнастика: Теория и методика / Ю.В. Менхин. – Ростов на/Д: Феникс, 2002 – 383с.

12. Фитисов, В.А. Классификационная программа по спортивной акробатике / В.А. Фитисов, А.И. Давыдов. – М.: 2005. – 115с.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

1-й год обучения

- а) складка
- б) прыжок в длину с места
- в) прыжок через скамью за 15 секунд
- г) приседания на правой ноге «пистолет» /с поддержкой одной рукой/ за 15 секунд
- приседания на левой ноге «пистолет» /с поддержкой одной рукой/ за 15 секунд
- д) хлопки в упоре лёжа за 15 секунд
- е) угол в висе
- ж) отжимание от скамьи за 15 секунд

2-й год обучения

- а) складка
- б) прыжок в длину с места
- в) прыжок через скамью за 15 секунд
- г) приседания на правой ноге «пистолет» /без опоры/ за 15 секунд
- приседания на левой ноге «пистолет» /без опоры/ за 15 секунд
- д) хлопки в упоре лёжа за 15 секунд
- е) угол в висе
- ж) отжимание от скамьи за 15 секунд

3-й год обучения

- а) складка
- б) прыжок в длину с места
- в) прыжок через скамью за 15 секунд
- г) приседания на правой ноге «пистолет» /без опоры/ за 15 секунд
- приседания на левой ноге «пистолет» /без опоры/ за 15 секунд
- д) хлопки в упоре лёжа за 15 секунд
- е) угол в висе

ж) отжимание от скамьи за 15 секунд

Контрольно-переводные нормативы по СФП

1-й год обучения

- а) равновесие «цапля»
- б) мост из положения лёжа
- в) шпагат продольный на левую ногу
шпагат продольный на правую ногу
шпагат поперечный
- г) стойка на лопатках

2-й год обучения

- а) равновесие «ласточка»
- б) мост из положения стоя
- в) шпагат продольный на левую ногу
шпагат продольный на правую ногу
шпагат поперечный
- г) стойка на голове
- д) фронтальное равновесие («флажок») на правой ноге
фронтальное равновесие («флажок») на левой ноге
- е) перекидка вперёд (на две)
перекидка вперёд (на одну)
перекидка назад

3-й год обучения

- а) равновесие «крокодил»
- б) мост из положения стоя
- в) шпагат продольный на левую ногу
шпагат продольный на правую ногу
шпагат поперечный
- г) стойка на руках
- д) затяжка одной на правой ноге
затяжка одной на левой ноге

е) перекидка вперёд (на две)

перекидка вперёд (на одну)

перекидка назад

ж) фляк

Таблица нормативов по ОФП для мальчиков и девочек

Нормативы	1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения	
	М	Д	М	Д	М	Д
Складка	4	5	5	7	6	8
Отжимание	8	6	13	8	15	9
Прыжок в длину	108	100	112	104	127	120
Прыжок через скамейку	6	4	8	6	10	8
Приседание на правой	8	6	10	8	12	10
Приседание на левой	8	6	10	8	12	10
Хлопки в упоре лежа	8	6	10	8	15	10
Вис углом	3	2	5	4	7	6

Таблица нормативов по СФП для мальчиков и девочек

Нормативы	1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения	
	М	Д	М	Д	М	Д
Равновесие («цапля», «ласточка», «крокодил»)	5 с.	5 с.	10 с.	10 с.	15 с.	15 с.
Мост	5 с.	8 с.	10 с.	13 с.	15 с.	17 с.
Шпагат 1	5 с.	5 с.	10 с.	10 с.	15 с.	15 с.
Шпагат 2	5 с.	5 с.	10 с.	10 с.	15 с.	15 с.
Шпагат 3	5 с.	5 с.	10 с.	10 с.	15 с.	15 с.
Стойка (на лопатках, голове, руках)	5 с.	5 с.	10 с.	10 с.	15 с.	15 с.
Равновесие фронтальное			5 с.	5 с.	10 с.	10 с.
Перекидка на две			1	2	1	2
Перекидка на одну			1	2	1	2
Перекидка назад			1	2	1	2
Затяжка					5 с.	5 с.
Фляк					4	4