

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

РАССМОТРЕНО
на заседании Методического совета
МУДО ДТДиМ Копейского
городского округа
Протокол № 1 от 15.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МУДО ДТДиМ
Копейского городского округа
Т.В.Сапожниковой
№ 341 от 15.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНИОРЫ»**

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

Составители:
Ульянова Ирина Анатольевна,
педагог дополнительного образования
Акульшина Алла Александровна,
педагог дополнительного образования

Копейск
2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Спортивная акробатика - один из популярных и зрелищных видов спорта, относится к сложно-координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования. В спортивной акробатике выделяют пять дисциплин: мужские группы, женские группы, смешанные пары, мужские пары, женские пары. В каждой дисциплине спортсмены выполняют три вида соревновательных упражнения — балансовое, вольтижное и комбинированное. Интенсивность тренировочных занятий в акробатике обусловлена овладением новыми сверхсложными, оригинальными упражнениями. Время, затраченное на выполнение упражнений, намного меньше общего времени занятий. В спортивной акробатике, для достижения высоких спортивных результатов, соревновательные упражнения должны быть в строгом соответствии со специальными требованиями, предусмотренными правилами соревнований.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юниоры» является программой углубленного изучения и ориентирована на обучающихся, окончивших курс базовой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимпиадики». Закончив обучение по программе «Юниоры», обучающиеся могут переходить в программы спортивного совершенствования по хореографии и спортивной акробатике – ДООП «Мастерство акробатики».

Программой предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства обучающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного развития личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- повышенные требования ко всем видам подготовки;
- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рост трудности соревновательных программ;
- максимальная реализация индивидуальных способностей;
- повышение важности внедрения научно – методического сопровождения и научно-исследовательских разработок, инновационных технологий;
- совершенствование всех видов обеспечения тренировочного процесс.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы разрабатывается с учетом следующих документов:

Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 31.07.2020);

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу 01.03.2023);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их

особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Копейского городского округа (Постановление администрации Копейского городского округа Челябинской области от 07.04.2020 №699-п);

Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Копейского городского округа (утв. приказом директора МУДО ДТДиМ от 06.04.2023 №185).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юниоры» разработана с учетом условий Учреждения, наличия спортивной базы, инвентаря и оборудования.

Данная программа охватывает большой возрастной диапазон, соответственно включает большое разнообразие средств, способов, видов, методов и методических приемов, направлена на успешное освоение и качественное исполнение упражнений. Этому способствуют такие виды подготовки как, специально-физическая, техническая, хореографическая, функциональная, психологическая, теоретическая.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей спортивной акробатике продолжает увеличиваться. Разработка программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья обучающихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

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 «Юниоры» является *интегрированной* и совмещает в себе предметы: спортивная акробатика и хореография.

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 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.

Таким образом, интеграция акробатики и современной хореографии на современном этапе является актуальной. Акробатические упражнения, придавая занятиям более спортивную направленность, развивают силовые, координационные способности обучающихся, 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.

Адресат программы

К занятиям допускаются обучающиеся в возрасте от 10-13 лет. На основании СанПиН СП 2.4.3648-20 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.

Медицинский допуск является обязательным условием при приеме обучающихся.

Объем программы, срок освоения

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).

| | Спортивная акробатика | Хореография с элементами акробатики |
|-----------------------|----------------------------------|--|
| 1 год обучения | 6 часа в неделю/ 216 часов в год | 4 часа в неделю/ 144 часа в год |
| 2 год обучения | 6 часа в неделю/ 216 часов в год | 4 часа в неделю/ 144 часа в год |
| 3 год обучения | 6 часа в неделю/ 216 часов в год | 4 часа в неделю/ 144 часа в год |

Объем программы 648 часов

Особенности организации образовательного процесса

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

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.

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.

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

1.4. Цель и задачи программы

Цель программы:

Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий спортивной акробатикой.

Достижению данной цели способствует решение следующих **задач:**
обучающих:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции);
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающих:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательных:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

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 занятия. 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 | 60 | 72 | зачет |
| 2. | СФП (специальная физическая подготовка) | 4 | 64 | 72 | зачет |
| 3. | Спортивная акробатика | 4 | 92 | 100 | норматив |
| 4. | Подвижные игры | 8 | 28 | 44 | спартакиада |
| | Итого : | 216 часа | | | |

СОДЕРЖАНИЕ

1 год обучения

Вводная часть

Введение. Инструктаж по ТБ.

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

Раздел 1. Общеразвивающие упражнения (ОФП)

Раздел 2. 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.

Раздел 3. 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.

Раздел 4. 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

Раздел 5. Общеразвивающие упражнения на растяжку, гибкость.

Растяжка. Прыжки у опоры в шпагаты, без опоры.

Разминка под музыкальное сопровождение. Упражнение на гибкость и растяжку.

Раздел 6. 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 подьем-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

Раздел 7. 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 Акробатика

Группы 2-го года обучения (11-12 лет)

Учебный материал ОФП и СФП в группах составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей занятия. 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. | 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.

Раздел 1. 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.

Раздел 2. 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

Раздел 3. 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 подьем-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

Раздел 4. 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)

Учебный материал ОФП и СФП в группах составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей занятия. 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. | 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

3 год обучения

Вводная часть

Введение. Инструктаж по ТБ

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

Раздел 1. 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.

Раздел 2. 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

Раздел 3. 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 подьем-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

Раздел 4. 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

1 год обучения

Предмет «Хореография с элементами акробатики» (юниоры)

Задачи 1 года обучения:

- Повторение и закрепление пройденного материала.
- Дальнейшее знакомство с дисциплиной «Классический и Современный танец»
- Дальнейшее развитие навыков координации движений.
- Воспитание интереса к классическому танцу - основе хореографического искусства.
- Раскрытие творческих способностей

| № | Наименование темы | Общее кол-во часов | В том числе: | | Формы аттестации(контроля) |
|--------------------|---|--------------------|--------------|------------|---|
| | | | теория | практика | |
| 1 | Методика и техника исполнения комбинаций в экзерсисе у станка | 24 | 2 | 22 | Зачет |
| 2 | Экзерсис на середине класса и техника исполнения | 24 | 2 | 22 | Зачет |
| 3 | Разучивание сложных, больших прыжков у станка и на середине | 24 | 2 | 22 | Зачет |
| 4 | Экзерсис на середине, партерные перекаты, кросс с элементами гимнастики | 36 | 2 | 34 | Зачет |
| 5 | Постановочная работа танцевальных номеров и импровизация | 36 | 2 | 34 | Творческая работа, отчетный концерт участие в конкурсах |
| Всего часов | | 144 | 10 | 134 | |

Планируемые результаты:

обучающиеся 1 года обучения:

- Совершенствуют танцевальную технику.
- Умеют самостоятельно сочинять наибольшие вариации.
- Имеют красивую осанку, грамотность и выразительность движений.
- Умеют самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- Владеют различными танцевальными движениями

Содержание

Раздел 1. Методика и техника исполнения комбинаций в экзерсисе у станка (24 часов)

Теория (2 часа) Усложнение пройденного материала и изучение более сложных движений и терминологии

Практика (22 часа) продолжается работа над выработкой правильности и чистоты исполнения, закреплением освоения хореографической грамоты, переходом к элементам будущей танцевальности. Больше внимания уделяется развитию силы стопы за счет увеличения упражнений на полупальцах и пальцах, развитию устойчивости, силы ног путем увеличения количества повторов изучаемых движений, развитию различных мышц тела в исполнении одного движения.

Экзерсис исполняется по 3 позиции, позднее заменяется 5 позицией.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений:

Demi plie по IV позиции; - grand plie по IV позиции.

Demi rond de jambe на 450 en dehors, en dedans, на demi plie.

Battements fondu с plie - releve с выходом на полупальцы.

Battements double frappe с окончанием в demi plie.

Pas tombee с продвижением и фиксацией ноги в положении sur le cou de pied,

Battements developpe с окончанием в demi plie.

III форма port de bras с вытянутой ногой назад (растяжка).

Поворот soutenu на 3600.

Preparation к pirouette sur le cou de pied из V позиции.

Grand battements jete с pointee.

Раздел 2. Экзерсис на середине класса и техника исполнения (24 часов)

Теория (2 часа)

Практика (22 часа) Продолжить работу над скоординированным исполнением изучаемых движений.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений:

Понятие arabesque (I, II, IV): изучение I, II, III arabesque.

Battement tendu в позах в сочетании с degagee и фиксацией arabesque.

Battements tendu jete в позах в сочетании с balancoire

Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi plie.

Battements fondu в сочетании с soutenu и demi plie во всех направлениях

Battements frappe во всех направлениях на 450 в позах.

Battements releve lent и battements developpe

Temps lie par terre en dehors et en dedans:

temps lie par terre с перегибом корпуса.

Grand battements jete с pointee в позах.

Grand battements jete balancoire

Раздел 3. Разучивание сложных, больших прыжков у станка и на середине (24 часа)

Теория (2 часа) Пополнить понятийный аппарат классического танца.

Практика (22 часа) Необходимо начать работу над техническим исполнением упражнений в ускоренном темпе и развитию танцевальности.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений:

Temps leve saute по I, II, V позициям с продвижением вперед, в сторону, назад.

Changement de pied en tournant на 1/8, 1/4, 1/2 поворота.

Pas echappe en tournant на 1/4 поворота.

Pas assemble вперед, назад.

Pas jete en face.

Temps leve с фиксацией ноги на sur le cou de pied.

Pas glissade в сторону.

Sissone tombe.

Pas chasse вперед.

Sissone ferme в сторону.

Sissone ferme вперед и назад

Раздел 4. Экзерсис на середине, партерные перекаты, кросс с элементами гимнастики. (36 часов)

Теория (2 часа) Повторение терминологии экзерсиса у станка. Основные понятия партера.

Практика (34 часов) Проработка стопы по позиции «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций ног с одновременной усложненной работой корпуса через контракцию и релиз

Demi- и grand-plie по параллельным и развернутым позициям.

Battement tendu / flex-point

Battement jeté / flex-point

Ronde de jambe с добавлением грудной клетки

Swings. Вперед, в сторону, с добавлением ноги на passe

Battement fondu по параллельным и развернутым позициям.

Adagio по параллельным и развернутым позициям.

Grand battement jeté / swings в продвижении и с наклоном корпуса.

Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом.

Twist и спираль. Deep body bend.

Contraction, release. Положения arch, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая.

Шаги по квадрату. Шаги со сгибанием колен при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.

Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.

Триплеты с перемещением вперед, назад.

Ras de bourgee в продвижении вперед

Прыжки: hop, jump, leap.

Итоговое занятие

Раздел 5. Постановочная работа танцевальных номеров и импровизация. (36 часов)

Теория (2 часа) Рисунок танца. Понятие импровизация.

Практика (34 часов) Взаимосвязь в паре, соло, трио, квартет, ансамбль.

Взаимосвязь в паре. Передвижение в пространстве.

Соло. Партнеринг. Самовыражение.

Трио. Смена уровней: нижний партер, средний, верхний воздух(прыжки)

Импровизация в кругу. Шаги с ощущением веса тела.

Импровизация в линии. Контактная импровизация. Падение на руки.

Импровизация по диагонали. Шаги и прыжки.

Этюдная работа в паре. Работа в дуэте.

Этюдная работа соло. Работа с предметом

Проучивание движений и комбинаций к танцевальной композиции.

Постановка танцевальной композиции. Экспозиция. Завязка. Отработка

Танцевальная композиция. Развитие действия. Образ в танце.

Танцевальная композиция. Кульминация. Выразительность в номере.

Постановка танцевальной композиции. Развязка. Репетиция.

Репетиция танцевальной композиции. Техника движения

Репетиция танцевальной композиции. Образ в танце.

Репетиция танцевальной композиции. Артистизм и выразительность.

Учебный-план

2 год обучения

Предмет «Хореография с элементами акробатики» (юниоры)

Задачи 2 года обучения:

- Повторение и закрепление пройденного материала.
- Более глубокое знакомство с дисциплиной «Классический танец»
- Дальнейшее развитие навыков координации движений.
- Раскрытие творческих способностей

| № | Наименование темы | Общее кол-во часов | В том числе: | | Формы аттестации (контроля) |
|-------------|---|--------------------|--------------|----------|---|
| | | | теория | практика | |
| 1 | Экзерсис у станка | 18 | 2 | 16 | Зачет |
| 2 | Экзерсис на середине Позы классического танца класса (на полупальцах).Подготовка к пируэтам | 18 | 2 | 16 | Зачет |
| 3 | Методика и техника исполнения allegro | 18 | 2 | 16 | Зачет |
| 4 | Постановка этюдов на основе выученного материала с использованием акробатических элементов | 18 | 2 | 16 | Творческая работа |
| 5 | Техника изучения классического модерна | 8 | 2 | 6 | Зачет |
| 6 | Построение и разучивание экзерсиса на середине зала | 10 | 2 | 8 | Зачет |
| 7 | Комбинации и танцевальные связки на середине класса на месте и в продвижении | 10 | 2 | 8 | Зачет |
| 8 | Изучение техники движений танца Афроджаз | 10 | 2 | 8 | Зачет |
| 9 | Постановочная работа общих массовых номеров | 34 | 2 | 32 | Творческая работа, отчетный концерт участие в конкурсах |
| Всего часов | | 144 | 20 | 124 | |

Планируемые результаты:

- Умеют исполнять движения с затактом.
- Имеют навык выворотного положения ног «носок против пятки» из 5 позиции.
- Знают рисунок положений и уровней рук и ног, большие и маленькие позиции рук, позы классического танца
- Владеют балетной терминологии

- Знают элементы основных комбинаций классического танца
- Знают принципы взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств
- Умеют распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца
- Умеют осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения

Содержание

Раздел 1. Экзерсис у станка (18 часов)

Теория (2 часа) Последовательность движений классического танца. Темп, характер музыкального материала по оформлению движений классического танца. Музыкальный материал – импровизация.

Практика (16 часов) Продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук, а также их активностью и точностью координации при исполнении больших поз и туров, над точностью и чистотой исполнения пройденных движений.

Создание танцевальных комбинаций адажио, аллегро и на пальцах на готовый музыкальный материал, развития виртуозности и артистичности, увеличение нагрузки в adagio и усложнение его строения, освоение более сложных танцевальных элементов, развитие артистичности, манерности, чувство позы.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений:

Demi plie и grand plie с рукой en dehors. en dedans.

Battements tendu pour batterrie (как подготовка к заноскам).

Battements tendu jete в сочетании с pour le pied, pique, balansoire

Flic-flac..

Pas tombee с продвижением и фиксацией ноги носком в пол; фиксация ноги на 45 гр.

Rond de jambe en l air en dehors, en dedans в первоначальной раскладке; и в конечной раскладке

Battements soutenu на 45 гр во всех направлениях.

Battements frappe с окончанием в demi plie носком в пол и поворотом в малые позы.

Раздел 2. Экзерсис на середине. Позы классического танца класса (на полупальцах) Подготовка к пируэтам (18 часов)

Теория (2 часа) Основные приемы развития движений классического танца на середине зала. Определение форм поз классического танца: малых,

средних, больших. Виды поз классического танца: «croisé», «effacé et ecarté». Классификация поз классического танца. Определение понятий «канонические» и «неканонические» позы классического танца. Методика и приёмы исполнения поз классического танца. «Temps lié» как основное движение, его виды. Приемы и технология исполнения движений классического танца на полупальцах. Системный подход к процессу овладения техникой устойчивости. Классификация вращений по формам, группам, видам и их разновидностям, характеру. Устойчивость как основной элемент техники исполнения вращений. Приемы и технология исполнения вращения: вращательный толчок, вращение, завершение вращения. Отличительные особенности темпового и количественного исполнения вращений. Роль и значение preparations в технологии изучения вращений.

Практика (16 часов) Исполнение движений на середине зала на полупальцах, как главная составляющая образовательного процесса. Основные малые позы (обе ноги на полу). Основные большие позы (одна нога на полу, другая на воздухе). Функции классического экзерсиса. Руки как «речевое» средство поз классического танца. Определение понятия «ведущая и ведомая рука». Последовательность движений классического танца. Вариативность последовательности движений классического танца. Темп, характер музыкального материала по оформлению движений классического танца.

Рекомендуемый список изучаемых движений:

Battements fondu с plie-releve на всей стопе с фиксацией ноги на 450с demi rond на 450 en dehors, en dedans.

Battements double frappe с окончанием в demi plie и фиксацией ноги носком.

Battements developpe в больших позах в сочетании с arabesque.

Preparation к pirouette с IV позиции.

Tours chaines.

Preparations к pirouettes en dehors et en dedans с V, IV позиции.

Preparations к pirouettes en dehors et en dedans со II позиции

Виды поз классического танца: «croisé», «effacé et ecarté».

Раздел 3. Методика и техника исполнения allegro(18 часов)

Теория (2 часа) Роль и значение demi-plié в технике исполнения прыжка. Определение понятия «подхват» в технологии исполнения больших прыжков. Элевация (высокий прыжок) и баллон как средство достижения виртуозности исполнения движений allegro. Особенность темповой структуры исполнения прыжков.

Практика (16 часов) Классификация прыжков по формам, группам, видам и их разновидностям. Формы прыжков: малые, средние и большие. Группы прыжков: с двух ног на две; с двух ног на одну; с одной ноги на две; с одной ноги на другую; на одной ноге. Технология прыжка: толчек, взлет, завершение.

Рекомендуемый список изучаемых движений:

Pas echappe battu

Double assemble.

Pas assemble с продвижением в сочетании с pas glissade

Sisson fermee вперед в I arabesque

Заноски entrechat catre, royle.

Sisson ouverte на 450 во всех направлениях.

Pas de chat.

Tour en l` air по I позиции

Раздел 4. Постановка этюдов на основе выученного материала с использованием акробатических элементов(18 часов)

Теория (2 часа) Технология построения формы танцевальной комбинации. Особенность построения танцевальных комбинаций на середине зала: adagio, allegro, вращений и т.д. Построение учебной формы танцевальной комбинации во взаимодействии с музыкальным материалом (8–16 тактов). Анализ структуры учебного примера. Выявление ошибок, их корректировка. Терминология классического танца.

Практика (16 часов) Подбор музыкального материала для сочинения учебной танцевальной комбинации. Консультативная работа с концертмейстером по подбору музыкального материала для сочинения учебной формы танцевальной комбинации, в соответствии с ритмом, темпом, характером. Определение цели и задач формы танцевальной комбинации в структуре учебных занятий: в экзерсисе у станка, на середине зала, adagio, allegro и т.д. Задания на логику комбинирования движений классического экзерсиса. Задания на использование законов динамического развития движений классического танца в процессе работы. Выявление ошибок, их корректировка. Составление словаря терминов классического танца.

Примерный перечень к работе:

Задания на логику комбинирования движений классического экзерсиса.

Сочитание, перестроение рисунка в танце на основе классического шага

Отработка этюдов. Выявление ошибок и их корректировка.

Отработка танцевальных поз и использование их в танцевальном этюде.

Постановка хореографических номеров.

Творческая работа на музыку П.И Чайковского

Классический танцевальный этюд на вальс Штрауса

Раздел 5. Техника изучения классического модерна (8 часов)

Теория (2 часа) Пояснение понятия «Модерн» и классический модерн. Положение рук и ног, постановка корпуса, головы, плечи.

Практика (6 часов) Классический модерн строится на основе классического танца (положение головы, позиции рук и ног)

Arhc Арч «арка» Положение торса с руками на 3-ю поз.(классический вариант) в поинте, позвоночник прогнут больше назад. Здесь применение позиции «арч», я сопоставляю с «аркой» в руках.

Slides Слайд (скольжение) Ровное скольжение на нагруженной ноге или обеих ногах одновременно. Движение начинается от бедер наружу с согнутыми коленями, и поза коллапс сохраняется.

Step boll chinch Степ болл ченч. Шаг, полупальцы, перемена, движение аналогично па де буре классического танца.

Раздел 6. Построение и разучивание экзерсиса на середине зала. (10 часов)

Теория (2 часа) Знакомство и повторение терминологии экзерсиса на середине.

Практика (8 часов) Разогрев мышечного аппарата, следить за техникой исполнения и музыкальностью.

Grand-Plie и demi-plie по параллельным и развернутым позициям.

Battement tendu / brush. Battement jeté / brush. Flex-point

Ronde de jambe. Battement fondu по параллельным и развернутым позициям.

Adajio по параллельным и развернутым позициям.

Grand battement jeté / swings. Добавляем шаги и наклон корпуса.

Раздел 7. Комбинации и танцевальные связки на середине класса на месте и в продвижении (10 часов)

Теория (2 часа)

Практика (8 часов)

Flat step

Camel walk (верблюжья ходьба)

Latin walk. Шаг, при котором тяжесть корпуса на одной ноге, другая нога свободна.

Шаги в рок-манере. Вращение как способ передвижения в пространстве

Кроссовые комбинации. Обычно в уроке используются сочетания из нескольких шагов, прыжки и вращения, которые исполняются по диагонали класса с активным продвижением вперед.

Раздел 8. Изучение техники движений танца Афроджаз (10 часов)

Теория (2 часа) Истоки джаз-танца. Общие сведения

Практика (8 часов)

Джаз ходы (jass valks): Flat jazz walk, bounce jazz walk, strut, brush step, harlem walk, prance jazz walk.

Движение ноги с передачей центра: flat step, stamp, bail step, heel step, balldrop, heeldrop,

Простые джаз вращения: walking turn трехшаговое, skirting turn, полу спираль, спираль.

Джаз бег прыжки: hop, skip, jump.

Джаз падения. Подготовка к падениям. Виды падений: на спину, на живот, в сторону.

Раздел 9. Постановочная работа общих массовых номеров (34 часов)

Теория (2 часа) Рассказать о идеи и задумки номера.

Практика (32 часов)

Проучивание движений к танцу. Передвижение в пространстве.

Позировки в танце. Комбинация на полу, на полной стопе, на полу пальцах.

Импровизация на музыку современных исполнителей.

Импровизация на музыку джаз исполнителей движение в пространстве.

Этюдная работа на основе пройденного материала. Работа с образами.

Этюдная работа на основе пройденного материала. Работа с предметом

Постановка танцевальной композиции. Экспозиция.

Танцевальная композиция. Завязка. Отработка

Танцевальная композиция. Развитие действия. Образ в танце.

Танцевальная композиция. Кульминация. Выразительность в номере.

Постановка танцевальной композиции. Развязка. Репетиция.

Репетиция танцевальной композиции. Техника движения

Репетиция танцевальной композиции. Образ в танце.

Репетиция танцевальной композиции. Артистизм и выразительность.

Оттачивание исполнительского мастерства.

Стиль и манера в танце, внутреннее состояние.

Итоговое занятие.

Учебный-план
3 год обучения
Предмет «Хореография с элементами акробатики» (юниоры)

Задачи 3 года обучения:

- Более глубокое знакомство с дисциплиной «Классический танец»
- Дальнейшее развитие навыков координации движений
- Совершенствование техники, выразительности

| № | Наименование темы | Общее кол-во часов | В том числе: | | Формы аттестации(контроля) |
|--------------------|--|--------------------|--------------|------------|---|
| | | | теория | практика | |
| 1 | Работа над методикой и техникой исполнения комбинаций в экзерсисе у станка и на середине класса (на полупальцах и пальцах) | 36 | 2 | 34 | Зачет |
| 2 | Методика и техника исполнения allegro | 18 | 2 | 16 | Зачет |
| 3 | Постановка этюдов на основе выученного материала с добавлением акробатических элементов | 18 | 2 | 16 | Творческая работа, отчетный концерт участие в конкурсах |
| 4 | Adagio | 8 | 2 | 6 | Зачет |
| 5 | Техника LMA/BF (LABAN MOVEMENT ANALYSIS/ BARTENIEFF FUNDAMENTALS) | 16 | 2 | 14 | Зачет |
| 6 | Контактная импровизация (партнеринг). | 12 | 2 | 10 | Зачет |
| 7 | Постановочная работа общих номеров и парных упражнений | 12 | 2 | 10 | Творческая работа, отчетный концерт участие в конкурсах |
| 8 | Репетиционная деятельность | 24 | 2 | 22 | Творческая работа |
| Всего часов | | 144 | 16 | 128 | |

Планируемые результаты:

- владеют полными знаниями азбуки классического танца;
- умеют работать в ускоренном темпе исполнения ритмического рисунка;
- владеют техникой больших прыжков в различных комбинациях.
- знают принципы взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств.

Содержание

Раздел 1. Работа над методикой и техникой исполнения комбинаций в экзерсисе у станка и на середине класса (на полупальцах)(36 часов)

Теория (2 часа) Вариативность последовательности движений классического танца. Темп, характер музыкального материала по оформлению движений классического танца. Музыкальный материал – импровизация

Практика(34 часа) Продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук, а также их активностью и точностью координации при исполнении больших поз и туров, работа над точностью и чистотой исполнения пройденных движений.

усвоение туров с различных приемов, дальнейшее развитие силы и выносливости, совершенствование исполнительской техники, совершенствование координации, изучение pirouettes с различных приемов, а также подготовка к вращениям по диагонали,

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений :

Demi plie и grand plie в сочетании с port de bras, degagee по II и IV позициям.

Flic-flac на 1/2 поворота en dehors et en dedans.

Battements fondu на полупальцах во всех направлениях.

Double battements fondu.

Temps releve (preparation к rond de jambe en l air) en dehors et en dedans.

Положение attitude вперед и назад как составная часть adagio.

Grand rond на 900 en dehors, - en dedans.

Battements frappe и battement double frappe с выходом на полупальцы.

Petit battements sur le cou de pied на полупальцах.

Grand battements jete developpe (мягкий battements).

Pas de bourre ballotte.

Battements tendu en tournent на 1/4 поворота.

Battements tendu jete в сочетании с flic-flac.

Rond de jambe par terre en tournent на 1/4 поворота en dehors et en dedans.

Battement fondu на 450 в сочетании с demi rond en dehors et en dedans

IV форма port de bras, Preparation к tour en dedans.

Раздел 2.Методика и техника исполнения allegro(18 часов)

Теория (2 часа)) Роль и значение demi-plié и Grand-plié, развитие ахиллового сухожилия в технике исполнения прыжка. Определение понятия «подхват» в технологии исполнения больших прыжков с помощью рук. Достижение виртуозности исполнения движений allegro. Особенность темповой структуры исполнения прыжков.

Практика(16 часов) Освоение техники пируэтов и заносок, знакомство с большими прыжками, изучение прыжков с различных приемов и развитие баллона в больших прыжках.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений:

Temps leve saute no V позиции с продвижением по диагонали приемом soubreseauant

Sisson ouverte на 450 во всех направлениях.

Pas de chat.

Tour en l` air no I позиции.

Sisson simple en tournant на 1/2 поворота в сочетании с шагом coupe-assemble.

Grand pas jete с продвижением вперед по диагонали.

Сценический sisson в 1-й arabesque.

Farne в сторону, вперед, назад

Раздел 3. Постановка этюдов на основе выученного материала с добавлением акробатических элементов (18 часов)

Теория (2 часа) Технология построения формы танцевальной комбинации. Особенность построения танцевальных комбинаций на середине зала: adagio, allegro, вращений и т.д. Построение учебной формы танцевальной комбинации во взаимодействии с музыкальным материалом (8–16 тактов). Анализ структуры учебного примера. Выявление ошибок, их корректировка. Терминология классического танца. Знакомство с балетной музыкой. Консультативная работа с концертмейстером по подбору музыкального материала для сочинения учебной формы танцевальной комбинации, в соответствии с ритмом, темпом, характером

Практика (16 часов) Создание танцевальных комбинаций адажио, аллегро на готовый музыкальный материал, развития виртуозности и артистичности увеличение нагрузки в adagio и усложнение его строения, освоение более сложных танцевальных элементов развитие артистичности, манерности, чувство позы,). Определение цели и задач формы танцевальной комбинации в структуре учебных занятий: в экзерсисе у станка, на середине зала, adagio, allegro и т.д.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений:

Различные шаги по кругу на освоение пространства

Танцевальная комбинация в рисунке танца.

Комбинирование движений классического экзерсиса на середине.

Перестроение рисунка в танце на основе классических прыжков.

Отработка этюдов .Выявление ошибок и их корректировка.

Отработка танцевальных поз и использование их в танцевальном этюде.

Постановка хореографических номеров.

Творческая работа на музыку И.С. Баха

Раздел 4. Adagio. (8 часов)

Теория (2 часа)

Овладение навыками координации движений. Развитие выворотности, правильной осанки, гибкости и музыкальности

Практика(6 часов)

Устойчивость и развитие высоты подъёма ноги.

Отработка вращения в позах.

Отработка пространственного расположения

Раздел 5. Техника LMA/BF (LABAN MOVEMENT ANALYSIS/ BARTENIEFF FUNDAMENTALS).(16 часов)

Теория (2 часа) LMA- язык, описывающий весь потенциал человеческих движений. Понятие о структуре движения, основанном на четырёх факторах: пространство, сила, время, течение. Знания экспериментальной анатомии.

Практика (14 часов)

Восемь базовых типов усилий:

-Прямые-многофокусные движения

которые отражают фактор пространства;

-Сильные-легкие, которые отражают фактор силы;

-Быстрые-медленные, которые отражают фактор времени;

-Ограниченные-свободные, которые отражают фактор течения;

6 моделей рождения движений, основанных на связях:

-Ощущение движения «внутри-наружу» (дыхание в центр);

-Связь «Центр-периферии»;

-Связь «Макушка-копчик»;

-Разделение «Верхняя-нижняя часть тела»;

-Связь «Правая-левая половина тела»;

-Связь по диагонали тела.

Раздел 6. Контактная импровизация (партнеринг).(12 часов)

Теория (2 часа). Понятия «Сила», «вес», «напряжение», «освобождение», «инерция».

Практика (10 часов)

Работа в парах, используя точечный контакт.

Импровизация в парах, используя заранее оговоренные правила.

Работа в парах над приемом «принять вес».

Взаимодействия с партнером, с пространством, временем.

Работа с весом, инерцией, падением и вращением.

Комбинации в парах и с большим количеством участников.

Раздел 7. Постановочная работа общих массовых номеров и парных комбинаций (12 часов)

Теория (2 часа) Прослушивание и подбор музыкального материала.

Рождение замысла, типа постановки. Особенности музыкального материала.

Выбор пластики, танцевальной лексики, соответствующих музыкальному материалу и замыслу постановки. Характер композиции. Композиция о настроении. Композиция о чувствах. Самостоятельно поставленные этюды.

Практика (10 часа)

Работа над лексическим материалом на отдельные музыкальные фрагменты.

Композиционное построение отдельных элементов, разводка номера по рисунку (экспозиция, развитие действия, кульминация, финал).

Построение комбинации.

Танцевальные этюды и танцевальные номера для показов на концертных площадках.

Постановка всего номера

Раздел 5. Репетиционная деятельность (24 часов)

Теория (2 часа) Работа над образом и характером исполнения.

Эмоциональная передача пластики и замысла танца, работа над выразительностью. Обсуждение ошибок.

Практика (22 часа)

Разучивание танцевальных движений танцев.

Отработка отдельных движений. Техника исполнения.

Повторение выученных фрагментов.

Разводка номера по частям.

Отработка прыжковых комбинаций из репертуара.

Работа над выразительностью исполнения.

Работа с предметом и фактурой.

Работа над музыкальностью исполнения.

Отработка комбинаций и целых фрагментов танца.

Прогон всего репертуара и отдельных танцев.

Синхронность исполнения.

Работа в парах.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Выходные дни: 04.11.2024 г., 01.01.2024 г., 07.01.2024 г., 23.02.2024 г., 08.03.2024 г., 01.05.2024 г., 09.05.2024 г.

Зимние каникулы: 26.12.2023 г. – 07.01.2023г.

Объем программы: ____ часа

Срок освоения программы: 3 года

| Год обучения | Учебная группа | | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий | Дата промежуточной аттестации | Форма промежуточной аттестации |
|--------------|----------------|-------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------|-------------------------------|--------------------------------|
| | | Акробатика | | | 36 | | | | |
| | | Хореография | | | 36 | | | | |
| | | Акробатика | | | 36 | | | | |
| | | Хореография | | | 36 | | | | |
| | | Акробатика | | | 36 | | | | |
| | | Хореография | | | 36 | | | | |
| | | Акробатика | | | 36 | | | | |
| | | Хореография | | | 36 | | | | |
| | | Акробатика | | | 36 | | | | |
| | | Хореография | | | 36 | | | | |

2.2. Условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям

Сведения о помещении: помещение для занятий спортом в соответствии с СанПиНом СП 2.4.3648-20 "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.

2.3. Формы аттестации

Система оценки достижения планируемых результатов освоения ДООП

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 обучающихся по пройденному теоретическому материалу.

Формы аттестации:

- Спортивные соревнования
- Конкурсы
- Выступления
- Отчетный концерт.

2.4. 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.

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

2.5. Методические материалы

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.

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).

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 занятия 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 занятия 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 Планируемые 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 года 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 особенно 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 темпом 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, превосходящий 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 обучающиеся 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. Обучающиеся 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 обучающихся.

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 обучающихся 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 обучающиеся 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.

2.6 План учебно-воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

| № п/п | Название мероприятия | Сроки проведения | Место проведения |
|-------|---|------------------|------------------------|
| 1 | Участие в мероприятиях, посвященных Дню города и Дню шахтера | Август 2023 | Площадки города, ДТДиМ |
| 2 | Участие в мероприятиях, посвященных Дню знаний | Сентябрь 2023 | Площадки города, ДТДиМ |
| 3 | Участие в выставке ДТДиМ «Дары осени» | Сентябрь 2023 | ДТДиМ |
| 4 | Беседа-инструктаж по ПТБ: поведение на занятиях, на улицах города | Сентябрь 2023 | ДТДиМ |
| 5 | Родительские собрания по учебным группам | Сентябрь 2023 | ДТДиМ |
| 6 | Чемпионат Челябинской области по спортивной акробатике г. Челябинск | Ноябрь 2023 | г. Челябинск ФСА |
| 7 | Всероссийские соревнования «Кубок Урала» по спортивной акробатике (г. Екатеринбург) | Ноябрь 2023 | г. Екатеринбург |
| 8 | Открытое Первенство г. Челябинска по спортивной акробатике (г. Челябинск) | Декабрь 2023 | г. Челябинск ФСА |
| 9 | Всероссийские соревнования «На призы ЗМС Ю.Зикунова» | Декабрь 2023 | г. Омск |
| 10 | «Батут»- прыжки СК «Спарта» | Январь 2024 | г. Копейск |
| 11 | «Серебряные коньки» | Январь 2024 | ПКиО г. Копейск |
| 12 | УРФО по спортивной акробатике (г. Магнитогорск) | Февраль 2024 | г. Магнитогорск ФСА |
| 13 | Первенство г. Челябинска по спортивной акробатике «Весенние звездочки» (г. Челябинск) | Март 2024 | г. Челябинск ФСА |
| 14 | Всероссийские соревнования по спортивной акробатике «Черное Золото Приобья» ХМАО г. Нижневартовск | Март 2024 | г. Нижневартовск |
| 15 | Открытое Первенство Челябинской области по спортивной акробатике (г. Магнитогорск) | Апрель 2024 | г. Магнитогорск ФСА |
| 16 | Чемпионат г. Челябинска по спортивной акробатике | Май 2024 | г. Челябинск ФСА |
| 17 | Всероссийский фестиваль «Акробаты страны» по спортивной акробатике г. Нижний Новгород | Май 2024 | г. Нижний Новгород |

3. 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.

4. Приложения

Приложение 1

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 |