

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»

Утверждаю

Директор
МАУДО "Спортивная школа"
С.А.Трефилов
2024 г.



Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МАУДО «Спортивная школа»

протокол № 1 от " 30 " августа 2024 г.

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

(содержательная направленность - «спортивная акробатика»)

*Программа разработана в соответствии с 329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической
культуре и спорте в РФ»*

Срок реализации программы 10 лет.

Разработчики программы:
тренеры-преподаватели по спортивно акробатике: Боцян О.А., Семяшкина И.Ю.

г. Покачи, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.

I. Нормативная часть

II. Методическая часть

Воспитательная работа.

Психологическая подготовка.

III. Система контроля и зачетные требования.

VI. Перечень информационного обеспечения.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является документом определяющим содержание и объем физкультурно-оздоровительной деятельности в спортивно-оздоровительных группах отделения спортивная акробатика МАУДО «Спортивная школа» города Покачи.

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с 329-ФЗ от 04.12.2007 г. Российской Федерации «О физической культуре и спорте в РФ».

Акробатика представляет собой последовательную систему различных акробатических элементов и их непосредственное выполнение спортсменами. Акробатика является одним из самых популярных видов гимнастики. Это сложно-координационный вид спорта, требующий от спортсменов ловкости, хорошей физической формы, особой внимательности и сосредоточенности.

Данный вид спорта, а точнее упражнения, которые он включает, появились ещё в глубочайшей древности. Слово “акробат” происходит от греч. “акробатэс” – это означает следующее: “хожу на цыпочках, лезу вверх”. Считается, что этот вид физических упражнений появился ещё в 2300 году до н.э. на территории Древнего Египта. Также, акробатика была распространена в Древней Греции, в Индии, в Древнем Риме. Люди проносили данное искусство через века. В период эпохи Возрождения случился большой бум популярности – многие стали увлекаться акробатикой. Так, например, в Италии были приняты “конкурсы живой архитектуры” – люди с помощью акробатических элементов выстраивали пирамиды. Что касается акробатики на Руси, то развивалась она здесь самостоятельно. Как и в других местах на Земле, здесь эти физические упражнения пользовались большим успехом. Не один праздник не мог пройти без выступления умелых акробатов.

Цель этой программы:

- Формирование здорового образа жизни, привлечение занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Профессиональное самоопределение;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники акробатики.

Основные задачи подготовки:

- Укрепление здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Обучение основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям акробатикой к здоровому образу жизни;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.

Возраст детей: от 5 до 18 лет.

Сроки обучения по программе: 10 лет.

Учебно-тренировочный процесс планируется в соответствии с учебно-тренировочным планом. Учебно-тренировочный план рассчитан на 42 недели занятий в условиях спортивной школы.

Формы занятий по спортивной акробатике:

1. Теоретические и практические;
2. Тестирование (промежуточное и итоговое);
3. Восстановительно-профилактические мероприятия;
4. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;
5. Спортивно-оздоровительные лагеря;
6. Спортивно-массовые мероприятия.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Настоящая программа включает в себя нормативную часть, которая определяет общие требования к организации учебно-тренировочного процесса: режим работы и наполняемость групп по этапам подготовки, возрастной диапазон зачисления детей на отделение акробатики, годовой учебно-тренировочный план.

Программный материал состоит из практического и теоретического раздела. Практический материал систематизирован по этапам и видам подготовки (ОФП, СФП, техническая подготовка). Программный материал по ОФП, СФП для представлен в программе в форме отдельных блоков, объединенных по принципу преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств. Программный материал по технической подготовке включает в себя:

1. хореографическую подготовку,
2. индивидуальную акробатическую подготовку,
3. парно-групповую акробатическую подготовку,

и носит характер описательного перечня основных упражнений в соответствии с действующей обязательной классификационной программой по спортивной акробатике по разрядам и видам.

В программу включены разделы по теоретической и психологической подготовке, воспитательной работе, врачебный контроль.

Учебно-тренировочные занятия на отделении спортивной акробатики строятся на основании данной программы.

Таблица 1

Численный состав занимающихся, максимальный объем тренировочной работы и, физической и спортивной подготовке

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец года
Спортивно-оздоровительный этап				
Весь период	5-7	12	6	Прирост показателей ОФП

При подборе средств и методов подготовки, дозировки и определении объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно - сосудистая система обладает большей устойчивостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но мышцы еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Совершенствуется нервная система. Необходимо иметь ввиду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций и

координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе, планируя учебно-тренировочные нагрузки, тренер-преподаватель должен знать, что в этот период у детей 14-16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости ног и рук, сердечно-сосудистая система хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличиваются объем и сила мышц. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период нарушаются координационные способности.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Важно так - же соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на один год раньше.

В группах, где учебно-тренировочном плане предусмотрена инструкторская и судейская практика, занимающиеся должны овладеть педагогическими и судейскими навыками, уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем товарищей, показывать и объяснять отдельные упражнения, правильно подавать команды и отдельные распоряжения, замечать ошибки и исправлять их, применять приемы страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений, освоить навыки судейства, выполнять требования для получения звания «инструктор-общественник» и судейской категории по акробатике.

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма занимающихся к учебно-тренировочному процессу;
- соблюдать последовательность в обучении;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья занимающихся;
- учитывать возрастные и половые особенности занимающихся;
- не допускать нарушения дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью прохождения медицинского осмотра занимающимися;
- применять приемы страховки и помощи при выполнении занимающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховке;
- правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование;
- следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной формой занимающихся.

Утверждаю

Директор МАУ «СП»

_____ А.А. Кузьмин

« _____ » _____ 2018 г.

Учебный годовой план для спортивно - оздоровительной группы отделения спортивной акробатики

Раздел	Содержание занятий	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
I	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
II	Общая физическая подготовка	6	4	6	5	4	5	6	6	6	2	50
III	Специальная физическая подготовка	4	7	5	7	4	6	6	5	5	4	53
IV	Хореографическая подготовка	3	4	3	4	3	3	3	4	3	1	31
V	Техническая подготовка	10	10	9	9	6	9	10	8	7	2	80
VI	Текущие, контрольные и переводные испытания	2								2	1	5
VII	Участие в соревнованиях			2		2						4
	Всего часов	26	26	26	26	20	24	26	24	24	11	233

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий. Учитывая значительное омоложение спортивной акробатики, необходимо учитывать ряд организационных особенностей осуществления спортивной подготовки с юными спортсменами:

- учебно-тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья и подготовленность занимающихся с их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств;
- необходимо учитывать особенности построения учебно-тренировочного процесса в планировании спортивной тренировки.

Учебно-тренировочные занятия спортивной акробатикой проводятся в оборудованном спортивном зале, в форме урока по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделять 5-10 мин на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения для подготовки к упражнениям основной части с учетом поставленных задач данного учебно-тренировочного занятия.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника акробатических упражнений. Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из раздела ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств, при этом учитываются индивидуальные особенности спортсмена. Занятия по ОФП и СФП проводятся на всех этапах подготовки. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоническое развитие акробата.

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой тренер-преподаватель обязан соблюдать основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне;
- соблюдать последовательность в обучении;
- знать и учитывать индивидуальные особенности физическую подготовку и состояние здоровья каждого занимающегося;
- учитывать возрастные и половые особенности занимающихся;
- не допускать нарушения дисциплины во время УТЗ;
- следить за регулярностью прохождения медосмотра занимающимися;
- применять приемы страховки и помощи при выполнении занимающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховке;
- использовать инвентарь и оборудование по назначению;
- следить за гигиеническим состоянием мест занятий и спортивной формой занимающихся.

Прохождение учебно-тренировочного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей;
- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП);
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- планирование учебно-тренировочных нагрузок с учетом периодов полового созревания.

При планировании тренировочного процесса необходимо учитывать предельные объемы тренировочной нагрузки. На протяжении тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основная *цель* тренировки - осуществление физической и координационной подготовки к выполнению простейших акробатических упражнений.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения, парно-групповые упражнения.

Наряду с применением подвижных игр упражнений ОФП, следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Двигательные навыки у юных акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней.

Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке акробатов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсменов осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания тренера-преподавателя, творчески подходить к ним.

Начинающих акробатов необходимо приучить посещать соревнования, изучать технику выполнения элементов у соперников и спортсменов старших разрядов, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших акробатов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео и фото - материалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения, правил соревнований.

Хореографическая подготовка

Хореография стала неотъемлемой частью подготовки спортсменов во многих видах спорта, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся.

Спортивная акробатика - один из наиболее красочных и зрелищных видов спорта. Сегодня это сплав сложных, рискованных акробатических элементов с хореографией и музыкальным сопровождением. Хореография - важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей занимающихся.

Хореографическая подготовка в акробатике, базируясь на классической основе, должна включать в себя и другие виды танцевального искусства, без чего невозможно создание современных композиций.

Современная школа акробатики отличается высоким исполнительским мастерством спортсменов, широким диапазоном стилей, целостностью композиций, что и достигается с помощью хореографической подготовки.

Хореографическая подготовка решает определенные задачи:

- укрепление здоровья, физическое развитие занимающихся;
- развитие необходимых акробату двигательных навыков;
- создание стойкого интереса к занятиям хореографией и акробатикой.

Практическая подготовка

1.ОФП

- строевые упражнения
- разновидности ходьбы, бега, прыжков
- лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, бег на средние дистанции до 500 метров
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение
- приседания на двух ногах и на одной
- подтягивания в висе лежа и в висе
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе
- подвижные игры и эстафеты.

2. СФП

Упражнения для развития ловкости и координации

- прыжки через скакалку, скамейку
- упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов)
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).

Упражнения для развития гибкости

- наклоны вперед из положения стоя и сидя
- махи ногами из положений стоя и лежа
- шпагаты
- мостик.

Упражнения на развитие быстроты, силы

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке
- удержание угла в висе на гимнастической стенке
- удержание в висе на согнутых руках
- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением
- прыжки из приседа.

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография

- разновидности ходьбы (на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприсяду, приседе, спиной вперед)
- разновидности бега («легкий» бег, высоко поднимая бедро, с захлестыванием голени, бег с выносом прямых ног вперед)
- варианты танцевальных шагов (приставные шаги, шаги галопа, переменный шаг, варианты подскоков, шаг польки)
- прыжки (на двух, на одной, с двух на одну)
- основные положения рук (вперед, вверх, в стороны, вниз)
- классические позиции рук (подготовительная, I, II, III)
- классические позиции ног (I, III)
- повороты (приставлением ноги, переступанием, с крестным шагом)
- равновесия (на двух ногах на носочках, на одной ноге, вторая согнута - «цапля», «ласточка»).

Акробатические упражнения

- разновидности группировок
- перекаты вперед, назад, боковые
- кувырки вперед, назад
- стойки на лопатках, на голове, на руках
- колесо
- «мостик»
- шпагаты
- обязательные индивидуальные элементы 2 юношеского разряда.

Участие в зачетных программах

- произвольные упражнения в индивидуальном виде акробатики по программе 3 юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов)

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебно-тренировочного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Важно с самого начала занятий акробатикой воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Во время обучения в школе от года к году увеличивается объем учебно-тренировочных нагрузок, в связи с чем увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий (отдых между выполнением отдельных упражнений, варьирование учебно-тренировочных нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах, аутогенная тренировка, активный отдых), свободное время. Система профилактики восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления

1. Рациональное распределение нагрузок.
2. Сочетание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.

4. Использование рациональных средств и методов тренировки.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Создание положительного эмоционального фона тренировки.
3. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
4. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы.
5. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в период интенсивной подготовки.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8.00 и до 20.30 часов.
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и вовремя тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная одежда и обувь.

Техника безопасности при занятиях спортивной 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-преподавателя; 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.

1. Общие требования безопасности

1.1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются занимающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортивной акробатикой.

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

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. 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.

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

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

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

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

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Занятия в зале проходят согласно расписанию.

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

3.3. При занятиях акробатикой должно быть исключено:

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

3.4. 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-преподавателя.

3.5. Категорически запрещается ставить на страховку занимающегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

3.6. При разучивании элементов использовать гимнастические маты, страховочную лонжу. Недостаточно разученные элементы выполнять со страховкой. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними.

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

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

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

3.10. Выход занимающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности после окончания занятий

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

4.2. Проветрить спортивный зал.

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

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

5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

5.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или при получении травмы занимающимся тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

4.2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

4.3. При обнаружении признаков пожара тренера-преподавателя должен обеспечить эвакуацию занимающимся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все занимающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

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

4.5. 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.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Таблица 1

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 — значительное влияние;

2 — среднее влияние;

1 — незначительное влияние.

Таблица 2

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Координация	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)

Содержание и методика контрольных испытаний по спортивной акробатике

1. Бег 30 метров на время:

Спортсмен занимает позицию на старте перед отрезком 20 метров. Исходное положение произвольное. По сигналу спортсмен выполняет бег с максимальным ускорением. Секундомер включен. При пересечении спортсменом финишной черты секундомер выключается, выполнение теста заканчивается.

2. Прыжок в длину с места:

Исходное положение: стойка ноги врозь у стартовой линии. Толчком двумя и взмахом рук вперед-вверх выполнить прыжок в длину. Результат определяется по ближней точке касания места выполнения прыжка (пятка, кисть руки, спина и т.д.) от стартовой линии. Спортсмену дается 3 попытки – лучшая попытка засчитывается.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание):

Исходное положение: упор лежа, голова, туловище ног составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета (мягкая полусфера), не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий в произвольном темпе.

4. Подтягивание:

Тест выполняется из и.п. - вис, хватом сверху, на перекладине. Силой сгибая руки достигнуть положения – подбородок выше перекладины, с последующим полным разгибанием рук в локтевых и плечевых суставах. Тест выполняется до «отказа», при правильном выполнении упражнения. При 3 повторно выполненных неправильно подтягиваний выполнение теста прекращается. Засчитывается количество правильно выполненных «подтягиваний».

5. Удержание ног в вися «углом» на перекладине:

Тестируемый принимает положение вися на перекладине, хватом рук сверху, ноги прямые в коленных суставах и с оттянутыми носками поднимает (сгибая в тазобедренных суставах) до положения-90 градусов и фиксирует их. Секундомер включен. Отсчет времени происходит до момента опускания ног ниже уровня прямого угла (меньше 90 град.).

6. Гибкость

1) Наклон вперед сидя ноги вместе:

Исходное положение – сидя на полу, ноги в коленных суставах выпрямлены, носки оттянуты и спина прямая, подбородок поднят. Выполняется наклон вперед с последующей фиксацией положения в течение 3 сек. Оценивается плотность выполненного наклона (грудью и подбородком до касания поверхности ног). Упражнение оценивается из 10 баллов (см. спец. требования по с\гимнастике).

2) «Мост»

Исходное положение – лежа на спине. Сгибая ноги в коленных суставах и руки в локтевых суставах и прогибаясь с опорой на стопы ног и кисти рук – принять положение «мост». Ноги в коленных суставах выпрямить, руки в локтевых и плечевых суставах выпрямить. Плечевые суставы в положении «мост» должны находиться над кистями рук. Положение «мост» фиксировать 3 сек. Любое нарушение положений звеньев тела вызывает сбавки. Упражнение оценивается из 10 баллов (см. спецтребования по с\гимнастике).

3) «Шпагат»

Исходное положение – правая нога (левая) впереди, (правая, левая в стороны – при продольном «шпагате»), другая сзади, руки – произвольно (идеальное положение - в стороны). Коленные суставы выпрямлены, носки оттянуты, спина прямая, голова прямо. Опускаясь максимально, выполняется разведение ног вперед-назад или в стороны (продольный). Идеальный вариант: коленный и тазобедренный суставы плотно прижаты к опоре. Упражнение оценивается из 10 баллов. Суммарная сбавка за 3 положения в «шпагатах» не должна превышать 3 балла, т.е. средняя оценка – ориентировочно – 7 баллов.

7. Стойка на руках на время:

Исходное положение-стойка руки вверх, нога вперед на носок. Шагом одной вперед выпад с наклоном туловища вперед, с последующей постановкой рук на опору (пол) на ширине плеч, махом другой ноги выйти в положение стойки на руках (ноги соединить). В стойке на руках напряжением мышц туловища удержать прямое положение тела. Секундомер включен. При нарушении осанки и опускании ног секундомер выключается.

8. Поднимание ног до касания, из вися на перекладине

Тест выполняется из исходного положения – вис хватом сверху на жерди (перекладине, рее шведской лестницы), ноги в коленных суставах выпрямлены, носки оттянуты. Усилиями мышц выполнить поднимание обеих ног до наступления момента касания стопами ног жерди

(перекладины и т.п.) затем принять и.п. – вис на жерди. Без момента касания попытка выполнения упражнения не засчитывается. Ноги (в коленных суставах) и руки (в локтевых суставах) не сгибать. Тест оценивается за количество правильно выполненных раз.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Нормативные документы

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России № 1125 от 27.12.2013 г. «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минспорта России № 731 от 12.09.2013 г. «Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Всероссийский реестр видов спорта;
- Единая всероссийская спортивная классификация;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика, №1105 от 30.12.2014г.;
- СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования, СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся на группы;
- СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

2. Е.А. Анцупов, Г.С. Филимонова Типовая программа по спортивной акробатике [текст] / Е.А. Анцупов, Г.С. Филимонова – Москва; Советский спорт, 1991. – 123с.

3. Д.А.Винников, И.В.Никитина, Классификационная программа по спортивной акробатике на 2014-2017гг., [текст] / Д.А.Винников, И.В.Никитина– Москва; 2013. – 25с.

4. Интернет ресурсы.

- Министерство спорта РФ (www.minsport.gov.ru)
- Министерство образования и науки РФ (<http://минобрнауки.пф/>)
- Федерация спортивной акробатики РФ (<http://acrobatica-russia.ru/>).

5. В.В. Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика [текст] / В.В.Козлов – Москва; ВЛАДОС, 2003. – 64 с.

6. В.П. Коркин Спортивная акробатика [текст] / В.П.Коркин – Москва; Физкультура и спорт 1981. – 127с.

7. А.К. Аветисян, Ю.Е. Остащенко, А.Н.Чесноков Единая всероссийская спортивная классификация 20013 – 2016гг.: Часть1. [текст] / А.К. Аветисян, Ю.Е. Остащенко, А.Н.Чесноков – Москва; Советский спорт, 2002. – 767с.

8. Б.И. Мишин Настольная книга учителя физической культуры [текст] / Б.Н. Мишин – Москва; Астрель 2003. – 528с.

9. Ю.К. Гавердовский Гимнастическое многоборье [текст] / Ю.К. Гавердовский – Москва; Физкультура и спорт 1987. – 817с.

10. Свод правил спортивная акробатика 2013-2016гг. Международная федерация гимнастики. Акробатика – каноны терминологии» В. П. Коркин, В. И. Аракчеев. М.: Физкультура и Спорт, 1989.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.acrobatica-russia.ru/>- Федерация спортивной акробатики России.
2. <http://www.csp-ugra.ru/spakrobat/>- федерация спортивной акробатики ХМАО-Югра.
3. www.minsport.gov.ru – Министерство спорта РФ
4. <http://минобрнауки.пф/> -Министерство образования и науки РФ