

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
УГЛИЧСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Утверждаю :
Директор МАОУ ДО ДЮСШ

Ражев А.В.



21 сентября 2018 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**

Срок реализации: **12 лет**
Возраст обучающихся: **6-18 лет**

Углич, 2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Нормативная часть учебной программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 2. Методическая часть
 - 2.1. Организация учебно-воспитательной работы
 - 2.2. Этапы и основные задачи многолетней тренировки
 - 2.3. Планирование работы и учебная документация
 - 2.4. Режим работы
 3. Учебный материал для практических занятий
 - 3.1. План – схема годового цикла подготовки
 - Этап начальной подготовки
 - Тренировочный этап
 - 3.2. Физическая подготовка
 - 3.3. Хореографическая подготовка
 - 3.4. Организационно-методические указания
 4. Восстановительные мероприятия
- Контрольные нормативы
- Список информационных источников

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса на отделении спортивной акробатики ДЮСШ.

Содержание программы многолетней подготовки юных акробатов основано на нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ,

- «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации», утв. Росспортом 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685, и основополагающих принципах многолетней подготовки юных спортсменов.

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями);

- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденные приказом Министерства физической культуры и спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика, утверждённый приказом Минспорта России 30.12.2014 г.

- Устав МАОУ ДО ДЮСШ Угличского муниципального района.

Программа составлена на основе типовой программы, разработанной заслуженными тренерами России Анцуповым Е.А. и Филимоновой Г.С. и утверждённой государственным Комитетом по ФКиС; М., «Советский спорт», 1991г.; программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, составленной заслуженным тренером РСФСР Анцуповым Е.А. при участии Государственного тренера Управления гимнастики Спорткомитета СССР, заслуженного тренера РСФСР Ропова А.И. (Утверждена Комитетом по ФКиС при Совете Министров СССР. М., 1979г.).

АКРОБАТИКА (от греч. ακροβάτης — "хожу на цыпочках, лезу вверх") — это комплекс различных гимнастических упражнений. В толковом словаре слово «акробат», объясняется не только, как человек, занимающийся акробатикой, но и как просто быстрый, ловкий человек. В настоящее время под акробатикой понимают спортивные, и прежде всего гимнастические (одиночные и групповые) упражнения. Для спортивной акробатики необходима хорошая концентрация и координация всех навыков, хорошо развитое чувство равновесия и большая физическая сила.

Акробатика – это одно из основных средств физической культуры. Занятия акробатикой способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений. Быстрое развитие акробатики и широкое её использование представителями других видов спорта объясняется следующим: акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствование физических и морально-волевых качеств, необходимых в быту, спорте и трудовой деятельности; акробатические упражнения необычны и зрелищны.

Выделяются относительно самостоятельные виды в спортивной акробатике:

- парная (силовая пара – двое юношей, смешанная пара – юноша и девушка, женская пара – две девушки);

- групповая (мужские группы – четверо юношей, женские тройки – три девушки).

Упражнения выполняемые в спортивной акробатике делятся на три вида:

- упражнения балансового характера (статика);
- упражнения вольтижного характера (броски);
- комбинированные упражнения (сочетание баланса и вольтижа).

Программа предназначена для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) вне зависимости от ведомственной принадлежности и формы собственности.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до мастеров спорта России международного класса. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства обучающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

Настоящая программа предназначена для подготовки акробатов групп начальной подготовки (ГНП) с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке юных спортсменов и результатов научных исследований.

Цель этой программы:

Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся 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.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до мастеров спорта России международного класса. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства обучающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Учебный материал изложен в соответствии с утвержденным Министерством спорта Российской Федерации режимом учебно-тренировочной работы для групп различных годов обучения для всех типов спортивных школ.

Данная программа основывается на следующих положениях.

Одним из ведущих факторов достижения высоких спортивных результатов являются техническая и физическая подготовленность обучающихся, которые основываются на современных тенденциях развития спортивной акробатики, основных закономерностях роста спортивного мастерства и индивидуального развития спортсменов.

Достижение спортивно-технического совершенства будет более качественным, если в процессе тренировки использовать специально разработанные комплексы и программы, учитывающие передовой опыт ведущих тренеров, объективные критерии развития ведущих

компонентов подготовленности, тестирование и оценка которых способствует ускоренному росту, стабильности и эффективности техники выполнения соревновательных комбинаций.

Подготовка в акробатике - сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:

- **принцип комплексности**, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- **принцип преемственности**, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.) и соответствия его перспективным требованиям высшего спортивного мастерства, для обеспечения в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, постепенного роста показателей всех сторон подготовленности;
- **принцип вариативности**, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

Основные признаки системы подготовки акробатов:

многоуровневость. отдельные упражнения обеспечивают определенные стороны подготовленности, а целостная соревновательная комбинация прыжков является результатом взаимодействия всех компонентов подготовки;

сложность:

целенаправленность на достижение максимального спортивного результата;

самоорганизация, т.е. способность в процессе тренировки изменять (корректировать) структуру и содержание двигательных заданий.

Система спортивной подготовки акробатов определяется прежде всего направленностью на достижение максимально возможного индивидуального результата. Целево-результативные отношения можно схематично выразить следующей последовательностью: цель - средство - результат, включая сам процесс деятельности.

Современная технология подготовки российских акробатов основывается прежде всего на практическом опыте и педагогическом мастерстве тренеров-практиков и не имеет достаточного научно-методического обоснования. При этом вопросы подготовки спортсменов высшего класса чаще всего решают на интуитивно-эмпирическом уровне в рамках сборной страны.

Дальнейший прогресс развития отечественных акробатов сдерживают следующие причины: недостаточная массовость, малая эффективность работы детских тренеров, отсутствие в достаточном количестве качественного оборудования и несовершенное медико-биологическое обеспечение.

Анализ тенденций развития мирового спорта позволяет в качестве системообразующих выделить следующие:

- повышение социальной значимости спорта;
- повышение мотивации и престижности высших спортивных достижений;
- рост спортивно-технических результатов;
- обострение конкуренции за высшие спортивные титулы на всех уровнях.

Анализ научно-методической литературы, просмотр соревнований различного ранга, изучение результатов соревнований позволяют выделить следующие особенности развития спортивной акробатики (которые присущи практически всем спортивным видам гимнастики):

- совершенствование Правил международных соревнований FIG, что является важнейшим инструментом управления развитием вида спорта;

- профессионализация и коммерциализация спорта высших достижений;
- повышение уровня подготовленности прыгунов на батуте в странах с традиционно высоким уровнем развития спортивной гимнастики и появления на мировой арене классных спортсменов ;
- обострение соревновательной конкуренции и расширение географии стран, претендующих на медали на крупнейших турнирах;
- рост и концентрация сложности соревновательных программ;
- поиск новых сложных упражнений;
- повышение роли и доли специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе;
- доведение технического мастерства до высочайшего уровня;
- интенсификация учебно-тренировочного процесса;
- ускорение процесса подготовки вследствие постоянного совершенствования методик обучения с быстрой потерей уникальности сложнейших элементов и связок;
- быстрое распространение передового опыта ведущих специалистов;
- стирание граней между периодами подготовки с интенсификацией восстановительного периода в годичном цикле;
- интенсификация ПИР по разработке и обоснованию основных компонентов технологии подготовки спортсменов высокого класса, тренажеров, устройств и технических средств контроля, позволяющих повысить эффективность обучения сложным упражнениям и развития необходимых физических качеств;
- улучшение всех видов обеспечения подготовки;
- централизация подготовки национальных сборных команд.

Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка высококвалифицированных прыгунов на батуте, как система, обладает и специфическими принципами, которые характерны ей как сложнокоординационной спортивной деятельности.

1. **Принцип направленности на достижение максимально возможного индивидуального результата** выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения, составляющие объективное содержание любой спортивной деятельности, а спортивная акробатика является уникальной моделью сверхнапряжённой деятельности, содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психофункциональных качеств личности.

2. **Принцип динамичности** отражается в таких понятиях, как непрерывность, изменчивость и вариативность. Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заключается, во-первых, в исторически сложившейся системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной формы акробатов. Участвуя в 10-12-15 соревнованиях в годичном цикле тренировки, спортсмен постоянно совершенствует соревновательную программу, решая перманентные задачи на каждом соревновании (опробование новых элементов, целостных упражнений, стабильность выполнения упражнений, совершенствование технического мастерства), обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решает доминирующую цель деятельности и всей системы подготовки. Вариативность соревновательной деятельности акробатов заключается в частичной перестройке структурных и функциональных взаимосвязей, когда результат на главных соревнованиях может достигаться различным сочетанием отношений между элементами системы. При этом может изменяться или сама соревновательная программа (без изменения целей деятельности), или уточняется основная цель, когда стабилизируется программа, посредством которой спортсмен достигает максимального спортивного результата, или совершенствуется готовность к выполнению соревновательных действий, т.е. достигается более высокий уровень развития спортивной

формы. Изменчивость подготовки и соревновательной деятельности будет зависеть от внешних факторов (складывающейся соревновательной борьбы, изменяющихся условий функционирования деятельности, действий и поведения соперников, зрителей и тренера) или собственного психофункционального состояния, напряжённости и конфликтности соревновательной борьбы.

3. **Принцип индивидуализации**, т.е. максимального учёта индивидуальных способностей при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки прыгунов на батуте должна основываться на использовании тех элементов и «связок», которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на достаточной высоте на каждой тренировке. Кроме того, для каждого акробата существует «своя» комфортная высота выполнения комбинации, что выражается в его индивидуальном стиле соревновательной деятельности.

4. **Принцип оптимальности** тесно взаимосвязан с предыдущим и обуславливается прежде всего особенностями многолетней тренировки. Хотя и сохраняется направленность каждого спортсмена на максимальный индивидуально возможный результат, но должен обеспечиваться не только высокий уровень развития каждого вида подготовленности, но и тот, который необходим и возможен для конкретного спортсмена, исходя из его морфо-функциональных и психических возможностей. Так, акробат может уметь выполнять большое количество отдельных элементов, но, исходя из конкретных целей на данном этапе подготовки, он может подготовить и успешно реализовать «ограниченную» программу соревновательных действий, ту, которая принесёт успех. При этом следует обязательно учитывать напряженность соревновательной борьбы и подбирать такие движения, действия, комбинации, которые обеспечат надёжность выполнения соревновательных упражнений. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

5. **Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности**. Это основополагающий принцип спортивной тренировки, отражающий закономерности единства, взаимосвязи, взаимообусловленности структур соревновательной и тренировочной деятельности. Особое значение он приобретает для акробатов высокой квалификации в современных условиях острейшей соревновательной борьбы примерно равных по силе соперников, для рационального построения тренировки в условиях лимита времени и больших объёмах подготовительной работы, направленной на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности. Интегральная предсоревновательная подготовка является приоритетной для реализации этого принципа, который в системе соревновательной деятельности акробатов обеспечивается прежде всего элементами мотивации, готовности и соревновательных действий, и нагрузок, формирующих соответствующую структуру.

6. **Принцип педагогической управляемости** заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят не спонтанно, а под

руководством преподавателя-тренера, вооружённого как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности спортсмена. Кропотливая, целенаправленная работа наставника уже с первых лет подготовки спортсмена способствует формированию основных элементов подготовленности и соревновательной деятельности и прежде всего направленности мотивации на результативную деятельность,

потребность в соревновательных отношениях и самосовершенствовании. Желание соревноваться, бороться и побеждать позволяет преодолеть многие негативные факторы, возникающие в процессе соревнований, а также полнее раскрыть потенциальные способности ученика.

При этом тренер должен понимать, что:

- прежде чем хорошо выполнять соревновательное упражнение, следует освоить отдельные элементы, научиться выполнять их чисто и качественно, а уже потом соединять их в «связки» и комбинации. И наконец, нужно рассматривать соревновательное упражнение не как набор элементов, а как целостный навык, который надо отдельно тренировать в соответствии с общей стратегией этапа многолетней подготовки, и с большим количеством повторений для выработки этого навыка;
- нужно также учитывать, что мальчик или девочка - это не уменьшенные копии мужчины и женщины. У детей и юношей есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с товарищами и подругами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов и т.д. Юный спортсмен - это не машина для завоевания спортивных наград, а развивающаяся личность со своими интересами, способностями, желаниями и потребностями. Поэтому тренировки юных спортсменов и спортсменок не должны быть уменьшенными копиями (пусть даже и хорошими) тренировок взрослых спортсменов и не носить характер «натаскивания» на результат.

Основными методическими положениями, обеспечивающими данный принцип, являются:

- 1) правильное составление соревновательных упражнений, в соответствии с уровнем развития спортивной формы и степенью сформированности навыков выполняемых элементов, что способствует надежности соревновательных действий;
- 2) формирование активной, творческой личности спортсмена, способного к самостоятельному принятию единственно правильного решения;
- 3) направленность взаимоотношений тренера и спортсмена на сотрудничество в процессе спортивной подготовки, их взаимное доверие, самоотдача и самоотверженность способствуют достижению высокого спортивного результата;
- 4) основной задачей подготовки на начальных этапах является не соревновательный результат, а создание полноценного фундамента технической, физической, функциональной и психологической подготовленности для последующей реализации достигнутого уровня тренированности на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Представленные выше общие основные закономерности отражают подготовку прыгунов на батуте как целостную систему, позволяют анализировать и управлять развитием как отдельных сторон подготовленности, так и всем целостным процессом, обосновывать стратегию и тактику тренировки и выступления, прогнозировать соревновательные ситуации и итоговый результат.

Несмотря на важность и приоритетность в каждом конкретном случае отдельных принципов, они проявляются и формируются только в неразрывном единстве и взаимосвязи, так как отражают спортсмена как личность, целостный организм не только в процессе соревновательной деятельности, но и в диалектическом взаимодействии с окружающей средой.

Рассмотренные выше основные принципы и анализ системы подготовки акробатов позволяют определить свойства, характеризующие систему подготовки спортсменов в акробатике: эффективность, надёжность, оптимальная достаточность, вариативность, индивидуальность стиля деятельности, эмоциональная насыщенность.

2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Приём в спортивные школы и учреждения дополнительного образования, организация учебно-тренировочных занятий, воспитательной и оздоровительной работы с обучающимися осуществляется администрацией, тренерско-преподавательским коллективом, попечительским и родительским советами на основе Типового положения и Устава организации (учреждения).

Учебно-тренировочная работа организуется на основе данной Программы и проводится круглогодично с соблюдением преемственности решения задач по годам обучения.

Учебные группы комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований.

При расчёте финансирования на работу групп и отделений по спортивной акробатике, целесообразно предусмотреть включение в штат тренеров по хореографии, акробатической и физической подготовке.

Приём в ДЮСШ осуществляется на основе положений спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

Начало учебного года устанавливается с 1 сентября. Для перевода из одной учебной группы в другую, как правило более высокой подготовленности, занимающиеся должны успешно выполнить переводные нормативы и требования по видам подготовленности. Занимающиеся, не выполнившие установленные данной программой требования, по окончании учебного года в последующую группу не переводятся и, в исключительных случаях, могут быть отчислены из ДЮСШ.

При проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований и других мероприятий должны строго соблюдаться санитарно-гигиенические нормы и требования врачебного контроля для предупреждения травматизма и обеспечения должного состояния мест занятий и соревнований.

Основной формой проведения учебной работы в группах является учебно-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 и спортивно-технической подготовленности.

В учебных группах высших разрядов вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами-преподавателями совместно со спортсменами.

В процессе многолетней подготовки спортсменов необходимо комплексно решать как задачи повышения спортивного мастерства, так и воспитания личности, формирования потребности к самосовершенствованию, к здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек. Одними из важнейших сторон подготовки акробатов являются воспитание чувства патриотизма, гордости за нашу Родину, уважение традиций, государственных и национальных символов, ответственности за свои действия перед коллективом, сознательное отношение к своему здоровью, добросовестное выполнение возложенных обязанностей, уважительное отношение к старшим, товарищам, организованности, трудолюбия и дисциплины.

Большое значение должно уделяться вопросам патриотического долга перед Родиной, гуманистическому, нравственному и эстетическому воспитанию обучающихся.

Решению воспитательных и образовательных задач способствуют создание современной

материально-технической базы, четкая организация учебного процесса, профессиональная подготовленность, требовательность, положительный личный пример тренера-преподавателя.

Воспитательная работа проводится в процессе проведения учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях, а также в свободное от тренировок время, индивидуально и в группе в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведения общественных мероприятий, спортивно-показательных выступлений. Данная работа осуществляется в соответствии с планами работы ДЮСШ и в тесном сотрудничестве с государственными и общественными организациями.

Тренер-преподаватель должен уделять большое внимание повышению общеобразовательного уровня своих обучающихся, следить за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных учреждениях, их дисциплиной, устанавливать тесный контакт с классным руководителем и родителями спортсмена.

Изучение теоретического раздела программы, а также инструкторской и судейской практики на учебных занятиях и соревнованиях, должно подготовить занимающегося к выполнению обязанностей инструкторов-общественников и спортивных судей по акробатике. Кроме того, знания теоретического раздела программы должны сформировать потребность в здоровом образе жизни, отказ от вредных привычек, подготовить занимающегося к предстоящей трудовой деятельности.

В настоящее время широкое распространение получил бригадный метод подготовки во всех видах гимнастики со спортивной направленностью. Коллектив тренеров-единомышленников, состоящий из 3-5 человек, способен эффективно готовить спортсменов от новичков до мастеров высокого класса. Бригада тренеров, возглавляемая ведущим специалистом, включает в себя, в зависимости от условий и возможностей ДЮСШ и учреждения дополнительного образования, тренеров по отбору, начальной, хореографической, прыжковой и физической подготовке, а также по отдельным возрастным группам и видам. Перспективы данной технологии основываются на создании прочного фундамента физической, базовой и индивидуальной подготовленности обучающихся, возможности быстрого и качественного комплектования или изменения состава команд и синхронных пар, способности и опыта старшего тренера в доведении обучающихся до высот спортивного мастерства в соответствии с их индивидуальными возможностями.

2.2. ЭТАПЫ И ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Основные задачи подготовки:

Улучшение состояния здоровья и закаливание;

Устранение недостатков физического развития;

Привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к занятиям акробатикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

Обучение основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков;

Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочная работа в отделении акробатики школы строится на основе данной программы и проводится круглогодично.

Учебные группы комплектуются тренерами с учетом возраста, пола и уровня спортивной и физической подготовленности занимающихся.

При комплектовании учебных групп особое внимание уделяется поиску и отбору способных детей и подростков, для чего тренер использует такие формы, как посещение уроков физической культуры в школах и других учебных заведениях, спортивных соревнований; проверка уровня общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным нормативам.

Для зачисления в ДЮСШ учащиеся сдают приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Поступающие в тренировочные группы, группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства сдают контрольные испытания.

Непременным условием для приема в спортивную школу является разрешение врача, возраст (5-9 лет). Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда и спортивных достижений. Отдельные наиболее подготовленные и способные спортсмены могут быть допущены к занятиям в старшей возрастной группе в начале или середине учебного года решением тренерского совета по предложению тренера и при наличии разрешения врача.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино или видео записей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия,
- участие в конкурсах и смотрах. Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику данного вида спорта, являются принципы этапности, индивидуализации и системности.

Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержания учебных, классификационных и соревновательных программ,

развития функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

Программой устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Основные задачи и направленность этапов многолетней подготовки в теории и методике спортивной акробатики

Этап начальной подготовки

Направленность: разносторонняя базовая подготовка обучающихся.

Основные задачи: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей юных спортсменов, формирование базовых навыков, изучение и совершенствование базовых элементов и соединений. Определение соответствия индивидуальных возможностей обучающихся требованиям вида спортивной акробатики. Длительность - 2-3 года. Возраст - 6-9 лет.

Тренировочный этап

Направленность: начальная и углубленная специализированная подготовка в избранном виде.

Основные задачи: укрепление здоровья, воспитание свойств личности, всесторонняя физическая подготовка, развитие специальных физических и двигательных качеств, повышение функциональных возможностей обучающихся, формирование профилирующих навыков, изучение и совершенствование элементов основных структурных групп, подготовка к обучению и обучение сложным акробатическим элементам и соединениям, высокое развитие всех сторон подготовленности, достижение высокого уровня спортивного мастерства, овладение элементами и соединениями высших групп трудности.. Длительность - 5-9 лет. Возраст -9-18 лет.

2.3. ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ И УЧЕБНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

Планирование учебно-тренировочных занятий в группах и распределение учебного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с учебными планами и годовыми графиками распределения учебных часов.

В соответствии с общим планом работы и задачами спортивной школы конкретно определяются и основные задачи работы каждой учебной группы.

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки учебный год на периоды не делится, так как весь учебный процесс носит подготовительный характер.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства

и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) обучающихся и календаря соревнований. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства предпочтительной является двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов старших разрядов в двух основных соревнованиях года: чемпионате и кубке страны.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных элементов и «связок», изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, хореографическая и прыжковая подготовка, теоретическая и психологическая

подготовка, становление спортивной формы прыгунов на батуте. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5-7 месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно 1-2 месяца.

В каждой группе ведётся учебная документация: программа, учебный план, годовой план-график распределения учебного материала, расписание работы, календарь соревнований, журнал учета работы, индивидуальные планы подготовки перспективных спортсменов старших разрядов, краткие планы-конспекты отдельных занятий. Спортсмены старших разрядов ведут дневники тренировочных занятий.

**РЕЖИМ РАБОТЫ И УСЛОВИЯ КОМПЛЕКТОВАНИЯ ГРУПП ДЮСШ
ОТДЕЛЕНИЯ АКРОБАТИКИ**

Группа	Минимальный возраст для зачисления	Кол-во человек	Часы в неделю	Кол-во занятий в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Н/П - до 1года	6 лет	14-25	6	3	Выполнение норм по ОФП и СФП (не менее 30% всех видов)
Н/П - свыше года	7 лет	14-20	8	3-4	Выполнение норм по ОФП и СФП (не менее 50% всех видов)
Н/П - свыше года (2 год)	8 лет	14-20	8	3-4	Выполнение норм по ОФП и СФП (не менее 50% всех видов)
Тренировочный этап с периодом обучения до 2-ух лет	8 лет	11-15	10,5	4	Выполнение норм по ОФП и СФП и спортивного разряда
Тренировочный этап с периодом обучения свыше 2-ух лет	10 лет	9-15	15	4-5	Выполнение норм по ОФП и СФП и спортивного разряда

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМОВ КОМПОНЕНТОВ ТРЕНИРОВКИ ПО НЕДЕЛЬНЫМ ЦИКЛАМ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ ДО 2 ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ ПО АКРОБАТИКЕ**

№	Содержание занятий	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Теоретическая подготовка			1						1					1												
2.	Практическая подготовка:																										
а)	Общая физическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
б)	Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений и специальная физическая подготовка	2	1	2	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	
в)	Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений в избранном виде	7,5	6,5	6,5	7	6,5	7	7	7	7	6,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7	8	8	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	
3)	Приёмные и переводные испытания		2																								
4)	Участие в соревнованиях																										
	Нагрузка (часов в неделю)	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5		

№	Март				Апрель					Май				Июнь				Июль				Август											
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	46 недель				47	48	49	50	51	52	52 недели		
1.		1																			3										3		
2.																																	
а)	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	60				1	1	2	2	2	2	70		
б)	2	2	2	2	1,5	2	1,5	2	2	1,5	2,5	1,5	2	1,5	2	2	2	2	1	2	84				2	2	1	1	1	1	92		
в)	4	7,5	7,5	7,5	7	6,5	6	6,5	6,5	7	6	7	7,5	6	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	330				7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	375		
3)														2							4										4		
4)																																	
	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	483				10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	546		

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМОВ КОМПОНЕНТОВ ТРЕНИРОВКИ ПО НЕДЕЛЬНЫМ ЦИКЛАМ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ СВЫШЕ 2 –Х ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ ПО АКРОБАТИКЕ

№	Содержание занятий	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1.	Теоретическая подготовка				1	1					1	1				1					1	1			1		1	
2.	Практическая подготовка:																											
а)	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	
б)	Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений и специальная физическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	
в)	Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений в избранном виде	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	7	7
г)	Хореография	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3)	Приёмные и переводные испытания		1	1																								
4)	Участие в соревнованиях																											
5)	Инструкторская и судейская практика																											
	Нагрузка (часов в неделю)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	

№	Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август							
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	46 недель	47	48	49	50	51	52	52 недели
1.		1	1			1			1	1											14							14
2.																												
а)	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	90	2	3	4	4	4	4	111
б)	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	134	3	3	3	3	3	3	152
в)	8	7	8	8	8	6	7	7	6	7	4	4	6	6	7	7	6	7	7	6	300	6	6	5	5	5	5	332
г)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	144	4	3	3	3	3	3	163
3.											2	2									6							6
4.											1	1									2							2
5.																												
	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	690	15	15	15	15	15	15	780

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ 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)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь,	И.П. стоя согнувшись ноги врозь,

4	Стойка любым способом ноги вместе 3 попытки 1б 2б 3б							1сек 2 сек 3 сек	2 сек 3 сек 4 сек	3 сек 4 сек 5 сек	3 сек 4 сек 6 сек
5	Складка сидя, без захвата руками до касания: грудью лбом согнутыми ногами	3б 2б 1б	3б 2б 1б								
6	В стойке на голове поднять прямые ноги (количество раз) 1б 2б 3б	1 2 4	1 3 5	3 6 8							
7	Прыжок в длину с места 1б 2б 3б	135 140 150	145 150 160	165 170 175	175 180 185	180 185 190	195 200 205				
8	10 раз сгиб-разгиб лежа (сек) 1б 2б 3б									8.7 сек 8.6 сек 8.1 сек	8.5 сек 8.4 сек 9сек

**ОБЩИЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ТЕСТОВ ОФП И СФП ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
ДЮСШ ПО АКРОБАТИКЕ \девушки**

№ п\п	Нормативные требования	Н.п.1	н.п.2	У-тр 1г.о	У-тр 2г.о	У-тр 3г.о	У-тр св 3х л.о
1	«Петушок» (сек.) 1б 2б 3б	2 4 6	3 7 10				
2	Ги В В вися на гимнастической стенке поднятие согнутых ног 1б 2б 3б	1 раз 2 раза 3 раза	1 раз 2 раза 4 раза	2 раза 3 раза 5 раз	3 раза 4 раза 6 раз		
3	Мост у стенки на полу до касания грудью Руки прямые касания нет..... Ноги или руки слегка согнуты(касания есть).....	1б 2б	1б 2б				

	Ноги выпрямлены, руки вертикально.....	3б	3б				
4	Мост на первую рейку до касания грудью Руки прямые касания нет..... Ноги или руки слегка согнуты (касания есть)..... Ноги выпрямлены, руки вертикально			1б 2б 3б	1б 2б 3б	1б 2б 3б	1б 2б 3б
5	Складка сидя, без захвата руками до касания: Грудью..... Лбом..... Согнутыми ногами...	1б 2б 3б	1б 2б 3б				
6	В стойке на голове поднять прямые ноги 1б 2б 3б	1 раз 2 раза 4 раза	1 раз 3 раза 5 раз				
7	Прыжок в длину с места \см\ 1б 2б 3б	130 135 140	135 140 150	150 155 160	160 165 170	170 175 180	180 185 190
8	Бег 30 м.(сек.) 1б 2б 3б	11.2 11.0 10.8	7.0 6.7 6.5	7.0 6.7 6.5	6.6 6.5 6.3	6.5 6.4 6.2	6.0 6.2 6.4
9	Отжимания в упоре лежа 1б 2б 3б	2 раза 4 раза 6 раз	3 раз 5 раз 8 раз				
10	Стойка любым способом ноги вместе 1б 2б 3б			1сек 2 сек 3 сек	2 сек 3 сек 4 сек	3 сек 4 сек 5 сек	3 сек 4 сек 6 сек
11	Шпагаты.....1б.....касания одним бедром.....2б.....сидит на одном бедре без рук.....3б..... ... сидит на двух бедрах без рук		1 шпага т	2 шпага та	2 шпага та	2	3

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех групп)

Строевые упражнения

В целях лучшей организации обучающихся, воспитания дисциплины, формирования правильной осанки на каждом занятии применяются строевые упражнения. С их помощью целесообразно размещают обучающихся для совместных действий на месте и в движении.

Построение в шеренгу, построение в колонну, построение из одной шеренги в две на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения составляют основу общего физического развития и подготавливают обучающихся к овладению более сложными двигательными действиями.

Они выполняются без предметов и с предметами (гантелями, набивными мячами, гириями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками, скакалками), на различных гимнастических снарядах. Эти упражнения составляют неотъемлемую часть каждого занятия.

Тренеры могут значительно расширить круг применения приведенных ниже упражнений, используя для этого соответствующие учебные пособия.

Примерные упражнения: движения руками в лицевой и боковой плоскости; движения ногами в лицевой и боковой плоскостях; приседания и полуприседания на одной и **обеих** ногах, выпады; наклоны в различных направлениях, повороты туловища; сочетание движений рук, ног, сгибание и разгибание рук в упоре стоя, согнувшись, в упоре лежа, в **упоре** на брусках; толчок руками от стенки, то же в упоре **лежа; прыжки** на одной и обеих ногах; упор присев - упор **лежа; сгибание** и разгибание рук в висе.

Упражнения на расслабление; потряхивание, покачивание рук и ног, полное расслабление в положении лежа;

Упражнения на гимнастической скамейке; упражнения на гимнастической скамейке вдвоем.

Упражнения на гимнастической стенке;

Упражнения на гимнастической стенке вдвоем.

Упражнения в сопротивлении (преимущественно на силу и гибкость): сопротивление движению головой, сопротивление движению руками, сопротивление движению ногами (отведение, приведение, сгибание, разгибание), сопротивление движениям туловища (наклоном, поворотом), перетягивание и переталкивание.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки и разминки.

Упражнения с предметами: палками, набивными мячами, гантелями, булавами, штангой и др. отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах, канатах, бревне, перекладине, параллельных и разновысоких брусках, кольцах, коне. Подготовка и выполнение норм комплекса ГТО для соответствующих групп.

Различные виды ходьбы, бега и прыжков

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, в приседе, выпадами, скрестным шагом.

* Бег: обычный; на носках; с высоким подниманием колен; на прямых ногах; с отведением прямых ног в стороны, назад; скрестным шагом и в стороны.

Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, прыжки на одной и другой ноге, на прямых ногах, в полуприседе, подскоки с поворотом на 180°-360°; прыжок со сменой ног, прыжок шагом, перекидной прыжок.

Упражнения в различных сочетаниях, например: ходьба в чередовании с прыжками. Ходьба и прыжки с различными положениями и движениями рук.

Танцевальные шаги

Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед или в сторону с поворотом кругом. Шаг галопа вперед и в сторону.

Лазание

Лазание по вертикальному и горизонтальному канату: в два приема, в три приема, без помощи ног, без помощи ног на время.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции (60, 100 м). Бег на средние дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км для юношей и 1 км для девушек. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Метание гранаты и диска, толкание ядра. Подготовка и выполнение норм комплекса ГТО.

Лыжный спорт

Ходьба на лыжах на дистанции 3-5 км для юношей и 1-3 км для девушек. Изучение техники лыжных ходов, катание на лыжах со склонов. Изучение техники подъемов на склоны, поворотов и торможений. Подготовка и выполнение норм комплекса ГТО. (В южных районах страны занятия лыжным спортом заменяются походами или велоспортом).

Спортивные игры

Волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, теннис (по выбору и возможностям имеющимся в данном коллективе) проведение соревнований по упрощенным правилам.

Туризм

Загородные прогулки, походы выходного дня, выполнение норм комплекса ГТО для данной группы.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Х О Р Е О Г Р А Ф И Я

Учебный материал для группы начальной подготовки и III юношеского разряда

У п р а ж н е н и я д л я р у к . Круговые движения. Поднимание рук вперед, назад, в сторону напряженно, мягко, в различных темпах. Разностороннее движение рук. Сгибание, разгибание кисти. Одновременное и последовательное сгибание и разгибание пальцев. Расслабление рук одновременное и последовательное, махи руками из различных исходных положений.

У п р а ж н е н и я д л я н о г . Полуприседание и приседание в различных стойках у опоры и без опоры, лицом и боком к опоре.

Стоя боком к опоре, держась одной рукой за опору, выставление ноги (дальней от опоры) вперед и возвращение ее в исходное положение (выполнять с большим напряжением, в медленном темпе); то же с поочередным касанием пола пяткой и носком.

Из различных исходных положений движения прямой ногой, перед, назад, в сторону; то же согнутой ногой: поднимание согнутой ноги вперед - назад и в сторону с последующим разгибанием.

Поднять согнутую ногу вперед и прижать стопу к опорной ноге (у голени или колена). Стоя лицом к опоре, мах прямой ногой в сторону (держать); выпад в сторону, возвратиться в исходное положение; то же стоя боком к опоре, в выпаде, руки вверх; махи свободной ногой вперед; назад.

Стоя лицом к гимнастической стенке, закрепив одну ногу стопой за 4-5-ю рейку, наклоны вперед и выпрямившись. То же, но стоя боком к опоре.

Из упора сидя спиной к гимнастической стенке, подтянуть %ноги к груди (носки касаются пола), затем одновременно и ^поочередно разгибать ноги, скользя носками по полу. Из того же и. п. поднимание прямых ног.

Из стойки на носках, спружинив встать на носок одной, друг/ю поднять вперед, назад или в сторону (руки поднимаются произвольно или по заданию). Попеременное пружинное движение ногами, то же в стойке одна нога впереди, быстрые пружинные движения ногами с последующей остановкой нз носках.

Руки с стороны, одновременное напряженное сгибание рук (локти прижаты к туловищу, кисти к плечам, пальцы сжаты в кулак) с последующим напряженным разгибанием (из различных исходных положений).

У п р а ж н е н и я д л я т у л о в и щ а . Стоя спиной к гимнастической стенке, принять основную стойку. Из о. с, (наклон вперед, коснуться руками пола, ноги прямые). Стоя лицом к гимнастической стенке (вплотную) руки на рейке на уровне пояса, наклоны назад; то же в различных стойках (ноги врозь, вместе, на полной стопе и на носках). Стоя боком к опоре, держась одной рукой за опору на уровне пояса# оттянуться в сторону. Полуприсед с наклоном вперед и выгнутой спиной. % Из упора стоя на коленях - выгибание и прогибание спины; то же сидя на пятках, руки за спиной.

Перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях. Из стойки на коленях - наклоны назад до касания руками пола. Из упора лежа на согнутых руках, разгибания рук прогнуться (бедра касаются пола). Лежа на животе прогибание в пояснице - поднимая руки вверх.

Упор сидя на пятках (опираясь руками впереди), не меняя положения туловища и головы, встать в упор на коленях, затем, мягко прогибая спину, согнуть руки до касания грудью пола и скользящим движением назад, вернуться в исходное положение. То же, в обратной последовательности, начиная скольжение грудью вперед.

Лежа на спине - напрячь все мышцы и расслабить их, встать на колени - руки в стороны, мягко сесть на пятки (расслабить руки, голову, плечи). Волна из положения сидя на пятках. То же у опоры стоя лицом к опоре и боком.

Р а в н о в е с и я . Из основной стойки - стойка на носках; то же руки в стороны и вверх. У опоры стойка на одной ноге, другая назад (вперед) правая (согнутая) с различными положениями свободной руки. Остановка на носках после различных шагов (ходьбы или бега).

П о в о р о т ы . Поворот переступанием на 180-360°. Скрестный поворот на 180-360°. Шагом вперед одноименный поворот на 90-1 80° - свободная нога назад прямая (согнутая вперед и прижата к опорной), руки произвольно.

П р ы ж к и . Скачок с разноименным движением рук, стоя лицом к опоре. Прыжки с пружинными движениями, вверх на обеих ногах. Прыжок с обеих ног на одну, другая назад (в сторону). Открытый и закрытый прыжок. Прыжок выпрямившись.

Учебный материал для II юношеского разряда

Ходьба и бег. Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Пружинный шаг, высокий шаг. Легкий бег вперед и назад с подниманием и опусканием рук.

Упражнения для рук. Поочередное сгибание и разгибание пальцев. Одновременное сгибание и разгибание пальцев. Последовательное касание пальцами большого пальца (выполняется медленно и быстро). Последовательное сгибание и разгибание пальцев, начиная с мизинцев. Сгибание, разгибание и отведение кисти.

Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (сначала плечо, затем предплечье и кисть); Опускание с расслаблением (одну руку вперед, другую в сторону). Изучение всех видов упражнений начинается с повторения ранее изученного материала программы. Движения руками вправо и влево с отстающей кистью. Круги одной и обеими руками в лицевой и боковой плоскостях. Взмахи руками вперед, вверх, в стороны; круговой взмах внутрь и наружу. Соединение кругов и взмахов руками с пружинными движениями ногами, выпадами, ходьбой, бегом, прыжками. Пружинные движения руками, в **стороны**, вниз, «Волна» одной и обеими руками.

Упражнения для ног (у опоры и без опоры). Основные положения ног (основная стойка I, II, VI позиции). Полуприседы, приседы в основной, I, II и VI позициях (лицом и боком к гимнастической стенке).

Из I позиции - отведение ноги (скользя по полу) в сторону на носок и возвращение ее в исходное положение; то же вперед, назад; то же, но поднять ногу до угла 45° от пола, затем опустить на носок и, скользя по полу, приставить к опорной; то же в полуприседе (вперед, в сторону, назад, стоя лицом и боком к гимнастической стенке). Из I позиции выставить ногу вперед на носок (скользя по полу), затем поднять и согнуть ее под прямым углом и, опуская на носок, приставить к опорной; то же, поднимаясь на носок опорной ноги. Выпады в сторону, назад (руки вперед, вверх, в стороны, нога скользит по полу).

Из положения нога на рейке на уровне пояса - наклониться вперед или в сторону (при наклоне вперед коснуться грудью бедра). Из I позиции-согнуть ногу, колено отвести ^ в сторону и, касаясь носком коленного сустава опорной ноги, г опустить ногу, скользя по опорной. Из 2 позиции - поднять ногу вперед, в сторону, назад (выполняется медленно); то же махом; то же лежа на спине (на полу).

Из упора сидя сзади - поднять ноги (носки касаются пола), поочередно разогнуть их вперед и скользя по полу выпрямить; поднимать прямые ноги поочередно и вместе.

Из седа на полу - наклониться вперед и грудью коснуться бедер (ноги врозь и вместе).

Из VI позиции - пружинные движения ногами в полуприсед и присед (одновременно и поочередно); то же, но с движением руками вперед или в сторону; то же с поворотами на 90-180°. Стоя на носках, спружинив встать на носок одной, другую поднять вперед или назад.

Упражнения для туловища (у опоры и без опоры). Наколны туловища вперед до касания руками пола и до горизонтального положения (прогнувшись). Наклоны в сторону с различными положениями рук. Повороты туловища вправо и влево.

Стоя лицом к гимнастической стенке - наклоны назад (ноги врозь, вместе, на носках). Стоя боком к гимнастической стенке и держась руками за рейку (на уровне головы), оттянуться в сторону; то же, но, стоя спиной к гимнастической стенке, и прогнуться вперед (ноги вместе, на носках).

Пружинное движение в круглый присед или полуприсед, руки вперед или в сторону. Из упора сидя - подтянуть ноги и обхватить их руками; то же из положения лежа на

спине. Из положения лежа на животе - прогнуться, опираясь руками; то же поднимая руки и ноги; то же сгибая ноги к голове (корзиночка).

Стоя лицом или боком к гимнастической стенке - круглый полуприсед на всей стопе, на носках обеих ног, на носке одной, другая прижата к опорной.

«Волна» вперед из круглого полуприседа на всей ступне и на носках. Лежа на спине - напрячь и расслабить все мышцы. Встать на колени - руки в стороны - мягко сесть на пятки (руки, голову, плечи опустить и расслабить). Стоя лицом к гимнастической стенке, правая скрестно перед левой, руки на уровне плеч, поворот прогнувшись на 180°, перехватывая руками рейку за спиной; то же парами, взявшись за руки лицом друг к другу; то же на носках.

П р ы ж к и . Шагом правой прыжок на левую; то же с другой ноги. Прыжок на обе ноги и с обеих на одну, другая назад или вперед. Открытый прыжок шагом. С переменного шага открытый прыжок руки в стороны. С переменного шага прыжок шагом, руки в стороны. Прыжок выпрямившись с поворотом на 180°. Прыжок со сменой согнутых ног.

П о в о р о т ы . Поворот переступанием на 360°. Из скрестного положения ног поворот на носках на 360°; то же с шагом. Пружинным толчком разноименный поворот на 180 и 360°. Шагом - поворот на носке одной на 180°, другую назад или полусогнутую вперед. Из выпада одноименный поворот на 360° нога прижата к опорной.

Р а в н о в е с я . Из основной стойки - полуприсед, глубокий присед с различными положениями рук; то же из стойки на носках; то же шагом вперед с различными положениями рук; то же с пружинным шагом. Остановка на носках после различных форм бега, ходьбы, танцевальных шагов. Полуприсед на одной, другая полусогнута вперед - руки в стороны.

Элементы народного танца. Шаги галопа и в соединении со скачками, прыжками, легким бегом.

Шаги польки, вперед, назад, с поворотом кругом. Шаги польки в соединении со скачками, прыжками на одной, другую вперед или назад на носок.

Элементы русской пляски: основной шаг **вперед, назад**; скрестный шаг в сторону - «припадание», «гармошка».

Учебный материал для групп I-го юношеского и I-го разряда взрослых

Х о д ь б а и б е г . Ходьба острым, широким (выпадами), перекатным шагом. Бег - острый, перекатный, высокий. Легкий бег по кругу, по диагонали.

У п р а ж н е н и я д л я р у к . Из исходного положения руки вперед, вниз, в стороны, вверх - быстрое, резвое, плавное сгибание и разгибание рук. Круги и восьмерки руками в боковой и лицевой плоскостях. Круги двумя руками вправо, влево в сочетании с ходьбой, прыжками и с поворотами. Махи руками вправо, влево, вперед, назад (с наклоном вперед, в сторону, в положении выпада), то же перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; то же с пружинными движениями ногами. В упоре стоя на коленях сгибание рук, поднимая ногу назад. Пружинные движения обеими руками одновременно и поочередно, в различном темпе. «Волна» руками в стойке на носках, на вальсовом шаге.

У п р а ж н е н и я д л я н о г (у о п о р ы) . Полуприседы в I, II, III, V позициях, стоя лицом и боком к гимнастической стенке.

Из исходного положения нога в сторону на носке - сгибая ногу, прижать ее к опорной (к голеностопному суставу) и выпрямить вперед, в сторону, назад; то же, поднимаясь на носок опорной. Из I, II, V позиций - скользя по полу, выставить ногу вперед, в сторону, назад на носок, полуприседая на другой; из тех же позиций, скользя по кругу - ногу отвести назад и вперед.

Из I. V позиций - согнуть ногу в сторону (носок касается коленного сустава другой

ноги), выпрямить ее в сторону и перевести вперед или назад. Выпады вперед, в сторону, назад» (шагом и скользя) с различными движениями руками. Присед на одной, другая впереди прямая («пистолет»). Стоя лицом (боком) к гимнастической стенке, нога на рейке гимнастической стенки на уровне пояса - наклоны к ноге (касаясь грудью бедра) и в сторону, выпрямляясь - встать на носок опорной или поднять ногу над рейкой - держать.

Из I, V позиций махи ногами вперед, в сторону, назад, поднимаясь на носок опорной, с последующим полуприседом.

Стоя на правой ноге, левая согнута и прижата к голеностопному или коленному суставу правой - пружинные движения носком правой; то же, выпрямляя левую вперед, в сторону, назад.

У п р а ж н е н и я для туловища (у опоры и на середине). Наклоны вперед, в сторону, назад, увеличивая амплитуду движений. Круговые движения туловищем.

Стоя ларцом к гимнастической стенке, правая нога сзади на носке, наклоны назад; то же, но правая прижата к опорной. Стойка на носках боком к гимнастической стенке, наклоны вперед, в сторону, назад (рука вперед, в сторону, вверх). Стоя лицом к гимнастической стенке, наклоняясь назад, коснуться рейки, то же, стоя на правой, левая впереди на носке, то же ноги вместе.

В положении выпада наклон вперед, в сторону, назад (руки, туловище и нога составляют прямую линию). Сидя - наклоны вперед. Лежа на спине - поднимая туловище и ноги обхватить их руками и прижать к груди. Лежа на животе - прогнуться, поднимая одну руку и одну ногу (одноименные и разноименные).

В положении полушпагата - наклон назад, носком коснуться головы (сгибая вытянутую ногу).

Круглые полуприседы и приседы, стоя лицом и боком к гимнастической стенке; то же на середине. Круглый полуприсед на одной, другая впереди на носке. «Волна» вперед из этого же положения; то же на шаге вперед, то же, стоя на одной, другая согнута и прижата к опорной, заканчивая «волн- нут» приставить ногу к опорной. Из основной стойки наклоны туловища вперед и назад. Из основной стойки шагом в сторону, поворот туловища влево и вправо (движения головы, плеч и рук отстают); то же в другую сторону.

Стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога скрестно перед левой, руки на уровне плеч - поворот прогнувшись на 360° (перехватывая руками рейку за спиной); то же на носках. Взявшись за руки, лицом друг к другу, поворот на 180° и 360° . Одновременное расслабление всего тела до положения глубокого приседа.

П р ы ж к и . С переменного шага прыжок шагом (руки - одна вперед, другая в сторону). Открытый прыжок с поворотом на 180° . Скачки с отходом назад. Шагом одной и махом другой прыжок с поворотом на 180° . Смена согнутых ног впереди, шагом открытый прыжок руки в стороны. Шагом прыжок выпрямившись с поворотом на 270° . Подбивной прыжок вперед. Соединения из различных прыжков.

П о в о р о т ы . Скрестным шагом поворот на носках на 360° . Одноименный поворот на 540° на носке одной, другая согнута вперед. Разноименный поворот на 180° и 270° . Одноименный поворот на 360° на носке одной, другая назад.

Р а в н о в е с и я . Чередования полуприседа со стойкой на носках с различными положениями рук. С пружинных движений ногами стойка на носке одной, другая полусогнута вперед. С места, с шага, с пружинных движений обеими ногами стойка на носке одной, другая назад, руки в стороны. С шага переднее равновесие с различными положениями рук. С шага высокое равновесие с различными положениями рук. Полу- приседание на одной, другая согнута вперед с различными положениями рук.

Э л е м е н т ы народного танца. Гопак - основной шаг на месте и с

переступанием и поворотами кругом; соединение основного шага с подбивными прыжками; «Веребочка назад на каждый счет и с переступанием; прыжки в глубоком приседе («присядка»); прыжки на одной, другую согнуть назад и разогнуть вперед («метелочка»); прыжки на одной, другая на носок, а затем на пятку, скрестно вперед и вперед книзу («ковырялочка»).

Молдавский народный танец: основной шаг, бег с наклоном вперед; прыжки на одной и обеих ногах; прыжки, сгибая ноги назад; прыжки с продвижением в сторону, ногу скрестно вперед и назад.

Тарантелла: основной шаг - прыжок на одной, другую вперед; то же на другой, четыре шага бегом; прыжки на одной, другая касается носком пола; прыжки на одной на месте и с поворотами.

Вальсовый шаг вперед, назад, в стороны (на месте), с различными положениями и движениями руками; вальсовый шаг с поворотами; соединение вальсовых шагов с легким бегом, с остановкой на носках, с полуприседами, поворотами, равновесиями.

Учебный материал для групп I разряда

Упражнения без предметов

Х о д ь б а и б е г . Повторить материал изученный ранее.

У п р а ж н е н и я д л я р у к . Использовать материал, изученный ранее.

Сочетание движений руками с движениями ногами, туловищем и танцевальными шагами. Последовательные и поочередные махи и круги руками, стоя на осях, на носке одной ноги (другая впереди, сзади), в прыжке. Взмахи руками вперед и в стороны в сочетании с танцевальными шагами со взмахом туловищем и выпадами. В упоре лежа сгибание и разгибание рук, поднимая ногу назад. Повороты туловища, руки расслаблено раскачиваются вправо и влево; то же в выпаде; то же с пружинными движениями ногами. Последовательная «волна» руками. Из положения руки вперед-вверх «волна» руками в прыжке прогнувшись со сменой ног сзади.

У п р а ж н е н и я д л я н о г (у опоры и без опоры). Использовать материал, изученный ранее. Из V позиции (скользя по полу) выставить ногу вперед, в сторону, назад; то же слитно по кругу; то же в полуприседе; то же, стоя на носке, широкую ногу по воздуху под углом 45, 90° (к полу). Поднимание прямой ноги в основных направлениях с последующим выпадом или равновесием на носке. Из положения на носке. Из положения нога согнута и прижата к опорной - разгибание ноги вперед, в сторону, назад, поднимаясь на носок опорной ноги. Из V позиции - присед на одной ноге, другая вперед или в сторону («пистолет»), встать и пронести ногу назад в равновесие на носке.

Стоя лицом к гимнастической стенке - поднять ногу вперед до уровня пояса и выше - поставить ногу на рейку и наклониться к ноге вперед; то же в сторону; то же, поднимаясь на носок.

Малые и большие махи ногами из I и V позиций, из положения выпада, из стойки на носках и поднимаясь на носок, лежа на полу, из вися на гимнастической стенке. Пружинные движения стоя на носке, свободную ногу вперед, в сторону, назад (прямую или согнутую). Равновесие на носке, другая нога согнута сзади (аттитюд).

У п р а ж н е н и я д л я т у л о в и щ а (у опоры и без опоры). Использовать материал, изученный ранее.

Наклон назад, стоя на обеих ногах; то же на одной ноге, другая впереди на носке или прижата к опорной, касаясь одной и двумя руками пола. Из переднего равновесия - наклон вперед до касания одной или двумя руками пола (рука, туловище, нога составляют прямую линию). Сочетание наклонов назад с наклонами вперед.

Из стойки на коленях - наклон назад. Стоя на колене, другая вперед прямая - наклон назад, руки касаются пола.

Стоя спиной к гимнастической стенке, на шаг от нее, и перехватывая руками до последней рейки, наклон назад (ноги врозь, вместе, поднимая одну, поднимаясь на носок опорной). Стоя боком к гимнастической стенке и держась руками за рейку на уровне пояса, поднимая ногу в сторону, наклон в сторону (боковое равновесие). Стоя боком к гимнастической стенке и держась руками за рейку на уровне пояса, наклон назад с прямым корпусом с одновременным подниманием ноги до горизонтального положения (заднее равновесие). Стоя спиной к гимнастической стенке, носком правой зацепиться за рейку на уровне бедра (таза), руки на уровне плеч, прогнуться, руки вверх.

Стоя лицом к гимнастической стенке, поднимая и сгибая ногу назад, носком коснуться головы; то же, поднимаясь на носок опорной (медленно и быстро); то же лежа на животе (на полу). Лежа на гимнастической скамейке (на бедрах), руки за головой, поднимание верхней части туловища, не отрывая ног от пола.

Круглый полуприсед после прыжка прогнувшись толчком обеими ногами. Из круглого полуприседа на месте, с шага и на вальсовом шаге «волна» вперед.

Поворот прогнувшись на носках на 180° - 360° руки в стороны; то же с «волной» (спиральной).

Из круглого полуприседа на носках целостный взмах вперед в стойку на носках, в выпад, а равновесие на носке, то же, но из исходного положения сидя на пятке, другая впереди прямая.

Стоя лицом к гимнастической стенке, боковая «волна» в сторону, то же с шагом в сторону, то же с остановкой на носке одной ноги, другая в сторону.

Из исходного положения ноги вместе на носках - боковая «волна» и прыжок.

П р ы ж к и . Прыжок махом ногой вперед и назад. Широкий прыжок со сменой ног. Прыжок шагом с поворотом выпрямившись на 360° . Прыжок кольцом с обеих ног. Прыжок ельцом двумя. Перекидной прыжок в равновесие. Подбивной прыжок с разгибанием маховой ноги. Прыжок касаясь с разгибанием ноги вперед. Подбивной прыжок в кольцо с толчка обеими ногами. С переменного шага прыжок касаясь в кольцо. Прыжок со сменой ног впереди в равновесие.

П о в о р о т ы . Одноименный поворот на 720° с различными положениями ног. Одноименный и разноименный повороты на 360° . Разноименный поворот на 360° в стойку на носке одной, сгибая другую вперед. Круговым махом вперед поворот на 360° . Скрестным шагом вперед разноименный поворот на 360° , нога вперед (полусогнутая, прямая); то же, но нога в сторону. Повороты на 360° на носках с наклоном назад. Шагом поворот на носке на 360° с наклоном назад. Повороты на 360° , в равновесие.

Р а в н о в е с и я . Равновесие с касанием пола одной или двумя руками. Высокое равновесие на носке с различными положениями рук и ноги и с наклоном назад. Заднее равновесие с шага, с прыжка (обозначить или держать). Равновесие в стойке на колене с различными положениями другой ноги (вперед, в сторону, назад). Равновесие на носке одной

«оги, другая - вперед, в сторону, назад с круговым движением руками. Боковое равновесие с различными положениями рук. Переход из бокового равновесия в переднее или заднее равновесие. Различные виды равновесия в сочетании с другими элементами.

Э л е м е н т ы н а р о д н о г о т а н ц а . Сочетание подбивного прыжка с основным шагом мазурки (мужским и женским). Повороты на месте прыжком на одной, ставя другую сзади или впереди. Соединение элементов танца с прыжками, поворотами, равновесиями.

Полонез. Основной шаг, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, по 4, проходы, противоходы, прочесы.

Вальсовый шаг в соединении с прыжками, поворотами, равновесиями, взмахами «волнами» туловищем и руками.

Учебный материал для кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта

Упражнения без предметов

Ходьба и бег. Ходьба и бег в сочетании с различными движениями и положениями туловища, рук, с танцевальными шагами и прыжками.

Упражнения для рук. Все изученные ранее движения в соединении с ходьбой, бегом, танцевальными шагами, прыжками, поворотами, равновесиями. Поочередные 1 одновременные круги руками в прыжке. Последовательная^ «волна» руками в равновесии на носке.

Выполнение упражнений сложных по координации (например, одна рука делает горизонтальный круг над головой, а другая круг в лицевой плоскости и др.).

Упражнения для ног (у опоры и на середине). Повторить ранее пройденный материал.

Сочетание полуприседов, приседов с выставлением ноги в основных направлениях, то же скользая ногой по кругу. Пружинные движения на носке одной, поднимая свободную ногу вперед, в сторону, назад (выполняется медленно и быстро).

Стоя на одной, другая нога согнута в сторону (носок у колена), выпрямление ноги вперед, в сторону, назад на 90° (и выше), полуприседания на опорной; то же, поднимаясь на носок опорной, стоя на правой, левая сзади на носке, спружинив на правой, левую полусогнутую или прямую выставить вперед; то же с наклоном туловища назад и вперед. Из V позиции, полуприседая на опорной ноге, другую, скользая по полу выставить вперед на носок, выпрямляя опорную ногу встать на носок и поднять другую ногу до угла 90° (и выше); то же в сторону или назад.

Стоя боком к гимнастической стенке, круговой взмах ногой вперед или назад; то же на середине, шагом вперед или назад; то же с прыжком и поворотом, заканчивая движение выпадом вперед.

Стоя боком к гимнастической стенке, взмах ногой вперед и поворот на 180° в равновесии на носке; то же без опоры; то же, но спружинив, поворот на 360° на носке.

Поднимание ноги рукой вперед, в сторону, назад выше горизонтали- опустить медленно без поддержки. Приседание на одной, другую поднять вперед («пистолет») без опоры. Пружинные движения ногами в сочетании с поворотами. Большие махи ногой (правой, левой) в основных направлениях, задерживая ногу в конечной точке маха, - медленно опустить вниз.

Упражнения для туловища (у опоры и на середине). Повторить ранее пройденный материал.

Из V позиции на носках наклоны вперед, назад, в стороны; то же в сочетании с подниманием ноги вперед, назад в стороны. Из выпада вперед, в сторону, с шагом назад или в сторону наклоны назад и в стороны.

Стоя на носках (без опоры), наклоны назад, вперед, в стороны с различными положениями рук. Стоя на одной, другая впереди на носке наклон назад, касаясь руками пола; то же, поднимая ногу и поднимаясь на носок, махом вперед. Стоя на колене, другая нога впереди (прямая) на носке наклон назад, касаясь одной и двумя руками пола; то же, поднимая ногу вперед.

Стоя лицом к гимнастической стенке, поднимание ноги назад, касаясь носком головы; то же, поднимаясь на носок; то же без опоры; то же лежа на полу. Лежа на полу (на животе), поднимая и сгибая ногу, взять ее рукой; то же из положения

«шпагат».

Стоя лицом к гимнастической стенке, нога на рейке наклон назад, касаясь руками пола. Стоя боком к гимнастической стенке, из круглого полуприседа на носке одной, другая прижата к опорной выпрямиться «волной» и принять заднее равновесие, касаясь руками пола; то же без опоры. Целостный взмах шагом вперед на носок подставляя другую, с поворотом на 90, 180, 360°. Целостный взмах с поворотом на носке на 360°.

Из исходных положений (стоя на одной, другая на носке; стоя на носках, из седа на бедре) целостные взмахи в сторону {закончить движение стойкой на одной, другая на носке, на носках, равновесие на носке, другая в сторону}.

Стоя на носках, руки вверх, шагом правой назад, левая впереди на носке наклон назад (руки и плечевой пояс расслабить); шагом левой назад встать на левое колено, наклон вперед (руки и плечевой пояс расслабить); резко поднимаясь на носки, руки поднять вверх и прогнуться, теряя равновесие сделать шаг вперед или в сторону, одновременно расслабить мышцы туловища, плеч и рук.

Из различных исходных положений последовательное расслабление всех мышц. Падение вперед, в сторону, назад после шага, бега, прыжка.

Прыжки. Прыжки с двойной сменой ног и со сменой ног в «кольцо». Широкий прыжок «кольцом». Перекидной прыжок с поворотом на 360°. Перекидной прыжок в шпагат. Прыжок со сменой ног впереди и сзади в равновесие. Махом прямой ногой вперед прыжок с поворотом на 360°. Боковые широкие прыжки. Махом согнутой ногой вперед, прыжок с поворотом на 360° в равновесие. Подбивной прыжок с поворотом на 180° (с согнутой и прямой ногой). Широкий прыжок с поворотом на 180°. Прыжок, выпрямившись с поворотом на 540 и 720°.

Повороты. Разноименный поворот на 720°. Разноименный поворот на 540 и 720°, маховая нога впереди прямая; то же, но одноименный поворот; то же, но прямая нога в сторону. Поворот на 720° (при первом повороте на 360° ногу отвести назад, при втором - согнуть вперед). Одноименный поворот на 720° (при первом повороте на 360° ногу отвести в сторону, при втором - полусогнутую отвести назад). Одноименный поворот на 720°, нога прямая впереди (второй поворот на 360° выполняется в приседе). Три или четыре поворота по 360° с различным положением ног и рук и в различном темпе.

Равновесие. Повторить ранее пройденный материал в сочетании с прыжками, поворотами и танцевальными шагами.

Элементы народного танца. Упражнения и соединения из пройденного материала в сочетании с прыжками, поворотами, равновесиями.

Использовать элементы народного танца в упражнениях с предметами и в произвольных упражнениях.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Учебный материал для группы начальной подготовки и III юношеского разряда

Материал для юношей

Вольные упражнения. Движения руками и ногами по основным и промежуточным направлениям. Асимметричные положения и движения руками в соединении с наклонами и поворотами туловища.

Равновесия: в различных равновесиях смена положений рук, равновесия с наклоном туловища вперед, назад. Повороты в равновесии (махом, переступанием).

Шагаты: скольжением вперед и назад (на обе ноги).

Прыжки: с поворотами; с одной на другую вперед, в сторону, шагом, прыжок со сменой, подбивной прыжок.

Танцевальные шаги: переменный шаг вперед, в сторону, назад, с поворотом; галоп вперед, в сторону; шаг польки; русский шаг; шаг вальса вперед, в сторону назад, с различными движениями рук.

Мосты: наклоном назад, через стойку на руках; с моста встать вперед.

Перекаты: вперед, перекат назад в группировке, перекаты вперед и назад прогнувшись из упора лежа на бедрах; перекат вперед из стойки на коленях; перекат вперед из стойки на лопатках.

Стойки: на лопатках; на голове и руках толчком и махом; на предплечьях и голове; на предплечьях; на руках с поддержкой и без поддержки.

Кувырки: из полуприседа; кувырок прыжком; кувырок назад кувырок назад в упор стоя ноги врозь и вместе.

Полуперевероты: вскок разгибом из положения лежа на спине; подъем разгибом из упора стоя ноги врозь - на согнутые и прямые ноги.

Колеса: колесо с места (вправо и влево) из стойки лицом к направлению движения, с выпада, с подскока, с разбега; колесо вперед.

Перевероты; переворот вперед на согнутые и прямые ноги; переворот с места, с подскока, с разбега; рондат; переворот назад.

Вольные упражнения классификационной программы III юношеского разряда

Акробатические прыжки: 2 колеса; переворот на одну - рондат; рондат переворот назад; сальто вперед в группировке с мостика и трамплина; сальто назад в группировке с мостика или трамплина; сальто назад в группировке; рондат сальто назад в группировке.

Упражнения классификационной программы III юношеского разряда.

Парные упражнения: стойки ногами верхнего на коленях нижнего спиной и лицом к нему. Горизонтальное равновесие на ступнях нижнего, руки в стороны и с поддержкой руками. Стойки ступнями на плечах.

Входы: толчком о бедро нижнего; сзади толчком о ногу нижнего; спереди.

Примерные соединяющие упражнения. 1. И. п. нижний боком к верхнему. Верхний вход на плечи с бедра, руки в стороны - держать; верхний через упор согнув ноги сход вперед - толчком стойка ногами на бедрах нижнего, держать - верхний сход вперед прыжком в кувырок - нижний удерживая за руки верхнего, помогает ему встать.

2. И. п. лицом друг к другу. Нижний колесо влево, верхний одновременно колесо вправо - нижний сесть и лечь с согнутыми ногами, верхний махом стойка плечами на руках нижнего, равновесие на бедрах нижнего - верхний сход прыжком - оба кувырок прыжком и прыжок вверх прогнувшись.

3. Упражнения классификационной программы III юношеского разряда.

Групповые упражнения

Примерные упражнения для четырех человек:

1. Нижний лежит ноги подняты под углом, средний опирается лопатками о ступни нижнего; второй средний делает стойку на руках нижнего; верхний стоя ногами на груди сред него, держит руками верхнего за ноги.

2. В первоначальном построении верхний и второй средний выполняют упор с согнутыми ногами или упор углом.

3. В этом же построении верхний и второй средний выполняют стойку плечевым хватом.

4. Колонна на бедрах у двух нижних. Нижний и средний стоят боком друг к другу; второй средний стоит ногами на бедрах нижнего и среднего, последние держат его за бедра; верхний сзади опирается о руки нижних прыжком становится к ним на плечи. Затем соединяя руки со вторым средним переходит к нему на плечи.

5. В этом же построении верхний выполняет стойку плечевым хватом.

6. Темповые упражнения: броском нижнего прыжок на «четыре» к средним в сед; броском средних соскок вперед.

7. Упражнения классификационной программы III юношеского разряда.

Материал для юношей и девушек

Смешанные парные упражнения

Поддержки на коленях: лицевые поддержки на коленях. Поддержка на коленях в обычном хвате. Поддержка на коленях в обычном хвате на одной ноге. Поднимание нижнего из положения лежа на спине в поддержку на коленях (в простом и лицевом хватах). Поддержка на коленях с наклоном назад. Поддержка с захватом ногой за шею.

Упоры: упор на руках у лежащего нижнего. Упор на ногах у лежащего нижнего. Упоры углом. Упор на согнутых руках у стоящего нижнего. Упор на прямых руках у стоящего нижнего.

Входы на плечи: Вход с боку. Вход сзади с ноги. Вход спереди.

Стойки ногами: стойка ногами на согнутых руках у лежащего нижнего. Стойка ногами на руках у лежащего нижнего. Стойка ногами на согнутых руках у стоящего нижнего. Лицевые стойки ногами.

Ласточки: ласточка на руках лежащего нижнего. Ласточка на ступнях. Ласточка с опорой руками о плечи нижнего. Ласточка.

Учебные упражнения для смешанных пар:

1. И. п. лицом друг к другу. Верхняя прыжком с помощью нижнего становится к нему на колени и прогибается - нижний удерживая верхнюю за бедра опускает ее назад - верхняя |делает перекидку назад на одну ногу и садится в «шпагат» - нижний поднимает верхнюю под руки.

2. И. п. лицом друг к другу. Нижний сесть и лечь на спину - верхняя делает стойку махом плечами на руках нижнего - верхняя выполняет перекидку вперед и поворот кругом - через упор на руках нижнего становится к нему на бедра и поднимает его - верхняя прыгает на пол и делает кувырок в положение лежа на спине - верхняя, перегибаясь, с помощью нижнего встает.

3. И. п. лицом друг к другу. Верхняя с 2-3-х шагов прыгает вверх в ласточку - нижний опускает верхнюю в стойку ногами к себе на бедра хват лицевой - нижний с помощью верхней ложится на спину - верхняя через упор сходит вперед между рук нижнего и поворачивается кругом - верхняя махом делает стойку на согнутых руках нижнего и ложится спиной на ступени нижнего - верхняя с опорой на согнутые руки нижнего с его помощью делает перекидку назад и поднимает нижнего.

4. Упражнения классификационной программы III юношеского разряда.

Материал для девушек

Вольные упражнения. Движения руками, ногами и туловищем по основным и промежуточным направлениям. Асимметричные положения и движения руками в соединении с наклонами и поворотами туловища.

Равновесия. Смена положений рук в различных равновесиях; равновесие с

наклоном вперед, назад; равновесие с захватом рукой за голень; повороты в равновесии (махом, переступанием); то же, но на зауженной опоре (скамейка, бревно).

Шпагаты: скольжением вперед и назад на обе ноги с опорой и без опоры руками.

П р ы ж к и : прыжки с поворотом; прыжки с одной на другую вперед, в сторону; прыжок шагом; прыжок со сменой ног; подбивной прыжок; прыжки с короткой скакалкой.

Т а н ц е в а л ь н ы е ш а г и : переменный шаг вперед, в сторону, назад; шаг галопа вперед, в сторону, назад; шаг польки; «русский» шаг; шаг вальса вперед, в сторону, назад; шаг вальса с поворотом с различными движениями руками.

М о с т ы : наклоном назад; то же из стойки на коленях; наклоном назад из стойки на одном колене, другая вперед; из стойки на одной ноге, другая вперед, вперед наклоном назад; из стойки на предплечьях; то же на одну ногу; махом одной толчком другой через стойку на руках; с моста встать вперед.

П е р е к а т ы : вперед; назад; перекаты вперед прогнувшись из упора лежа на бедрах; то же из стойки на коленях: перекат вперед из стойки на лопатках; перекат назад прогнувшись из седа.

С т о й к и : на лопатках; стойка на голове и руках толчком из упора присев; то же из упора стоя на одном колене махом одной; стойка на предплечьях и голове; стойка на руках с поддержкой махом; стойка на предплечьях.

К у в ы р к и : вперед из упора присев; из полуприседа; из выпада вперед; кувырок прыжком; кувырок назад из упора присев; то же из седа; то же из положения лежа на спине; кувырок назад на одно и оба колена; кувырок назад в упор стоя ноги врозь и вместе.

К о л е с а : колесо с места (вправо и влево); из стойки лицом к направлению движения; с подскока; с разбега; колесо вперед.

П е р е к и д к и : перекидка; перекидка на одну ногу; перекидка назад с одной ноги.

П о л у п е р е в о р о т ы : вскок разгибом из положения лежа на спине; подъем разгибом из упора стоя ноги врозь, на согнутые и прямые ноги.

П е р е в о р о т ы : переворот с головы на согнутые и прямые ноги; переворот с места; с подскока; с разбега; переворот на одну.

Вольные упражнения III и II юношеского разряда классификационной программы.

А к р о б а т и ч е с к и е п р ы ж к и : колесо с поворотом - кувырок - переворот с головы на согнутые - кувырок-прыжок вверх; колесо - переворот на одну - колесо; переворот на одну-рондат - прыжок вверх с поворотом, темповой подскок - колесо.

Упражнения классификационной программы III юношеского разряда.

Группы II и I юношеских разрядов

Материал для юношей и девушек

В о л ь н ы е у п р а ж н е н и я . Асимметричные движения руками в основных и промежуточных направлениях с различной скоростью и амплитудой.

Р а в н о в е с и я : на одной ноге, другой в различных положениях; равновесие с захватом за носок свободной ноги; заднее равновесие; равновесие на колене свободная нога вперед, в сторону, назад; боковое равновесие; махом ногой вперед поворот в равновесие; горизонтальное равновесие на локте с опорой другой рукой.

Ш п а г а т ы : взмахом рук вверх из шпагата поворот в

шпагат; прыжком с опорой на руки.

П р ы ж к и : подбивной прыжок; подбивной прыжок с поворотом; перекидной прыжок; прыжок со сменой ног в равновесие «ласточка».

М о с т ы: наклоном назад; махом одной через стойку на руках мост на одну и обе ноги; вскок разгибом в мост.

С т о й к и : на лопатках без помощи рук; на руках махом; на руках толчком; стойка на голове силой с прямыми ногами; со стойки на руках опускание прямых ног.

К у в ы р к и : с двух - трех шагов кувырок прыжком; кувырок согнувшись, ноги врозь и вместе; из стойки на кувырок вперед прогнувшись через плечо в сед; кувырок назад прогнувшись через плечо.

П о л у п е р е в о р о т ы : вскокрязгибом; курбет; прыжок на руки.

К о л е с а : колесо с прыжка; колесо вперед; колесо вперед прыжком; колесо вперед на месте.

П р и м е р н ы е с о е д и н е н и я . Шаг галопа вперед - перекидной прыжок; колесо - шаг галопа в сторону - перекидной прыжок; прыжок со сменой ног - равновесие «ласточка», махом свободной ногой вперед поворот кругом в «старт пловца» - кувырок прыжком.

Вольные упражнения классификационной программы II и I юношеских разрядов.

Акробатические прыжки

П е р е в о р о т ы : переворот на одну; переворот со сменой; рондат; переворот прыжком; переворот назад; переворот назад на одну с поворотом.

С а л ь т о : сальтовперед стратплина; сальто назад с трамплина; сальто назад; сальто темповое; сальто назад прогнувшись с трамплина; сальто боком.

С о е д и н е н и я : рондат- переворот назад; рондат - темповое сальто; рондат - переворот назад - сальто назад в группировке; рондат - сальто назад прогнувшись.

Упражнения классификационной программы II и I юношеских разрядов.

Парные упражнения

С т о й к и н о г а м и : верхний в стойке ногами на согнутых руках нижнего, нижний сесть и лечь; верхний в стойке ногами на руках лежащего нижнего, нижний встать; верхний в стойке ногами на руках лежащего нижнего, нижний перекат на 360°; стойка ногами на голове нижнего.

С т о й к и : стойка на руках лежащего нижнего толчком (подсечка); стойка толчком на согнутых руках нижнего; стойка силой у лежащего нижнего; стойка рукой на голове нижнего с опорой.

В ы х о д н а п л е ч и и р у к и : выход на плечи нижнего прыжком; выход на плечи броском с поворотом верхнего; выход на руки броском; выход на руки нижнего броском с поворотом верхнего; вход на плечи броском с поворотом нижнего.

Т е м п о в ы е у п р а ж н е н и я : прыжок с плеч на руки нижнего и обратно; повороты на 180° в стойке ногами на согнутых руках нижнего; курбет на плечи нижнего.

С о с к о к и : со стойки на согнутых руках нижнего соскок переворотом в сторону; соскок ноги врозь из стойки на согнутых руках нижнего; со стойки соскок переворотом; с плеч соскок сальто назад в группировке; с плеч соскок сальто вперед.

Примерные соединения:

1. И. п. лицом друг к другу. Верхний с помощью рук нижнего прыжок к нему на колени, «оттяжка»; обозначить - нижний лечь на спину - верхний стойка толчком., держать - верхний сход назад, поднять нижнего - верхний соскок ноги врозь с подбрасыванием нижним под руки.

2. И. п. нижний за верхним. Верхний толчком стойка на согнутых руках нижнего, держать - верхний соскок ноги врозь - нижний и верхний кувырки вперед, прыжок вверх.

3. Верхний броском нижнего стойка ногами на согнутых руках нижнего - поворот на 180° броском нижнего - верхний сальто назад через нижнего с его подбрасыванием - нижний поворот кругом, верхний броском нижнего сальто назад прогнувшись.

4. Упражнения классификационной программы II и I юношеских разрядов.

Групповые упражнения (для четырех человек)

П и р а м и д ы : на бедрах двух нижних, стоящих в выпаде, верхний в стойке на голове и руке у среднего; Средний на бедрах нижнего спиной к нему; второй средний выполняет стойку на руках на полу, средний держит его за ноги; верхний стойка плечами на ступнях второго среднего.

Колонна на бедрах нижнего с горизонтальным равновесием *среднего* на бедрах нижнего.

Темповые упражнения

Броском нижнего прыжок на «четыре» к средним.

Броском нижнего прыжок через него на «четыре».

Броском двух средних прыжок на руки нижнего.

То же с продвижением вперед.

С плеч нижнего переднее сальто в сед на «четыре».

Курбет на «четыре».

Лицевая стойка толчком с «четырех».

Броском двумя стойка (подсечка).

То же броском среднего.

Курбет на плечи.

Перелеты с плеч на руки и с плеч на плечи.

Одновременные соскоки сальто назад в группировке верхнего и второго среднего с плеч; соскоки ноги врозь из стойки на руках.

Примерные соединения :

1. Нижний лежит на спине с поднятыми ногами - средний, стоя у его ног опирается лопатками о ступни нижнего - 2-й средний стойка у нижнего - верхний стойка у среднего.

2. Верхний броском нижнего прыжок через него в стойку ступнями на согнутые руки среднего (хват лицевой) - верхний прыжок в стойку ступнями на согнутые руки 2-го среднего, верхний прыжок на «четыре» к средним - верхний поворот прыжком - верхний полет в лицевую стойку на согнутые руки нижнего - верхний соскок ноги врозь.

3. Верхний броском средних прыжок на плечи нижнего - с плеч нижнего сальто назад в группировке на «четыре» к средним - соскок с «четырех» сальто назад прогнувшись.

4. Упражнения классификационной программы II и I юношеских разрядов.

Материал для юношей и девушек

Смешанные парные упражнения

П о д д е р ж к и . Равновесие спиной прогнувшись на одной руке нижнего. Равновесие спиной прогнувшись поворотом из ласточки. Ласточка с прыжка. Ласточка броском.

Поворот в ласточке в горизонтальной плоскости. Броском из ласточки в рыбку. «Арабеск». Равновесие ногой на согнутой руке у лежащего нижнего. Равновесие ногой в согнутой руке у стоящего нижнего. Равновесие ногой на голове у сидящего и стоящего нижнего.

Стойки. Стойка на согнутых руках у лежащего нижнего махом. С плеч стойка толчком на согнутых руках нижнего. Стойка на согнутых руках нижнего толчком о предплечье нижнего.

Выходы на руки и плечи. Выход на согнутые руки нижнего броском с поворотом верхнего.

Броском нижнего выход на плечи с поворотом верхнего. Броском нижнего выход на руки. Вход на согнутые руки нижнего через упор на руках.

Темповые упражнения и соскоки. Из стойки ногами на согнутых руках нижнего поворот на 180°. Прыжок с плеч на руки нижнего. Из стойки соскок переворотом в сторону. Из стойки соскок переворотом с поддержкой.

Примерные соединения:

1. И. п. лицом друг к другу. Верхняя броском нижнего «ласточка», держать - с опорой о руки нижнего перейти к нему на колени, оттяжка, обозначить - верхняя сход переворотом назад на одну ногу и поворот на 360°-верхняя с приставного прыжок с вращением вокруг шеи нижнего в вис животом на руке нижнего с поддержкой другой рукой за ноги («рыбка»).

2. И. п. лицом друг к другу. Верхняя «арабеск» с опорой ногой - с помощью нижнего поворот в равновесие спиной прогнувшись - верхняя через опору спиной о плечо нижнего равновесие «ласточка» одной ногой на бедре нижнего с его поддержкой рукой за опорную ногу - верхняя сход вперед, оба соединить руки скрестно - верхняя с помощью нижнего, маховое сальто.

3. Упражнения классификационной программы II и I юношеских разрядов.

Материал для девушек

Вольные упражнения. Движения руками, ногами и туловищем в основных и промежуточных направлениях. Асимметричные движения руками в соединении с наклонами и поворотами туловища.

Равновесия. Равновесие с наклоном вперед, назад; равновесие стоя на одном колене; равновесие с захватом рукой за голень; повороты в равновесии (махом, переступанием); повороты в равновесии на зауженной опоре; прыжок со сменой ног в равновесие «Ласточка».

Шпагаты: скольжением вперед и назад на обе ноги без опоры руками, с прыжка с опорой на руки - шпагат.

Прыжки: прыжок шагом, подбивной прыжок, перекидной прыжок.

Танцевальные шаги: переменный шаг во всех направлениях; шаг «полька»: «русский» шаг; шаг вальса с поворотом с различными движениями руками

Перекидки и колеса: колесо вперед; перекидка на одну ногу; перекидка со сменой ног; перекидка назад с одной ноги.

Перевороты: переворот головы на согнутые и прямые ноги; переворот с места; переворот на одну с места; переворот на одну с подскока и разбега.

Стойки: стойка на предплечьях махом; стойка на руках махом; стойка на руках толчком.

Акробатические прыжки. Переворот с головы на согнутые и на прямые

ноги; переворот; переворот на одну ногу; колесо - переворот; колесо - переворот на одну ногу; рондат; рондат - переворот назад; с мостика маховое сальто; с трамплина сальто маховое.

Примерные соединения: кувырок прыжком - переворот с головы на согнутые ноги кувырок-переворот с головы. Колесо с поворотом на 90° - переворот на одну ногу - переворот.

Упражнения классификационной программы II и I юношеских разрядов.

Группы II и I разрядов (взрослых)

Материал для юношей и девушек

Вольные упражнения. Элементы вольных упражнений первого разряда. Стойки на предплечьях; стойки на руках махом и толчком двумя ногами; кувырок согнувшись из стойки на голове и руках; то же из стойки на руках, кувырок назад согнувшись; кувырок назад через стойку на руках; кувырок прыжком прогнувшись; горизонтальный упор с опорой о локоть; то же с опорой о локти; горизонтальный упор о локоть без помощи другой. Перемах ноги врозь из упора лежа в упор лежа сзади. Переворот с головы; то же на одну ногу; переворот на одну; переворот прыжком, переворот -*ззад; переворот назад на одну ногу.

Шпагат; махом руками из шпагата поворот в шпагат.

Соединение из прыжковых элементов переворот с головы - кувырок прыжком - переворот с головы; переворот на одну - рондат на одну; рондат - переворот назад на одну ногу с поворотом. Рондат - переворот назад - сальто назад. Рондат - колпинское колесо.

Вольные упражнения классификационной программы II и I разрядов.

Акробатические прыжки. Перевороты на одну. Соединение из колес и переворот на одну ногу. Рондат лере вороты назад. Рондат - переворот назад - сальто назад в группировке. Переворот на одну ноги - рондат -• переворот назад-сальто назад в группировке. Рондат - переворот назад- сальто темповое. Рондат - переворот назад - сальто темповое-переворот назад-сальто назад в группировке. Рондат - переворот назад - сальто назад прогнувшись. Колесо- сальто боком. Рондат - сальто боком. Сальто вперед в группировке с мостика или трамплина. То же, но на одну ногу. Сальто вперед на одну - рондат - переворот назад - сальто назад прогнувшись Рондат - переворот назад - сальто назад прогнувшись с поворотом. Рондат - переворс" назад - пируэт.

Упражнения классификационной программы II и I разрядов.

Парные упражнения

Входы на руки и плечи. Броском нижнего выход на руки. Броском нижнего с поворотом верхнего выход на руки. Броском нижнего выход на плечи с поворотов нижнего.

Стойки у лежащего нижнего. Стойки на прямых руках толчком и силой. Стойка на прямых руках сило; прогнувшись. Все перечисленные стойки в лицевом хвате. Со стойкой верхнего нижний поворот на 180° и 360°. Из седа кувырок назад в стойку на прямые руки нижнего.

Стойки у стоящего нижнего. Стойка на руках нижнего. Стойка на голове и руке нижнего. Стойка на прямых руках нижнего. Толчком с ноги сзади стойка на руках нижнего. То же, но на прямых руках нижнего. Со стойки на руках нижнего сесть и лечь. Стойка на одной руке на голове нижнего. Из стойки на руке переход в стойку на руках.

Темповые упражнения. Из стойки курбет на плечи нижнего. С плеч обратный курбет в руки к нижнему. Из стойки курбет в руки к нижнему. Обратный курбет. Лицевая стойка броском нижнего. Стойка броском с поворотом нижнего. Стойка с поворотом броском нижнего.

Соскоки: из стойки соскок ноги врозь. Из стойки соскок согнувшись. Из стойки соскок полупереворотом. С плеч соскок сальто назад в группировке. То же сальто вперед. Эти же соскоки, выполняемые с рук нижнего. Соскок сальто назад перегнувшись.

Примерные соединения:

1. Верхний сзади с ноги толчком стойка на руках нижнего - нижний лечь - верхний сход на колени и поднять его, «оттяжка» - верхний толчком стойка на прямых руках нижнего - нижний согнуть руки, переменить хват одной рукой - верхний соскок полупереворотом в сторону.

2. Верхний броском нижнего лицевая стойка - курбет - верхний прыжок на плечи с поворотом нижнего - поскок сальто назад в группировке.

3. Составление и выполнение небольших композиций под музыкальное сопровождение.

4. Упражнение классификационной программы II и I разрядов.

Материал для мужчин и женщин

Смешанные парные упражнения

Поддержки. Из стойки ногами на руках нижнего, его толчком поддержка под спину.

То же, но с поворотом верхней из стойки ногами в лицевом хвате. Из ласточки поворот кругом в поддержку под спину. Поддержка под бедро с опорой о вторую руку нижнего, то же, но без опоры. Броском полет в ласточку. Из стойки броском ласточка. Из стойки ногами на руках толчком нижнего ласточка.

Мосты и шпагаты: мост на плечах с опорой на руки нижнего, кольцо на руках нижнего, мост на бедрах нижней (го) с его поддержкой, обратный шпагат с опорой о ногу нижнего.

Равновесия: равновесие на голове нижнего; равновесие на руке, лежащего нижнего; равновесие на согнутой руке у стоящего нижнего; равновесие на прямой руке нижнего с поддержкой другой рукой под кисть.

Темповые упражнения. Курбет из стойки. В стойке ногами поворот на 360°. Обратный курбет. Полупереворот вперед. Сальто вперед в группировке с рук и плеч нижнего в соскок с его поддержкой.

Сальто назад в группировке из лицевой стойки ногами с поддержкой.

Примерные соединения для смешанных пар

1. И. п. Нижний в затылок верхней. Толчком стойка на руках (подсечка) - курбет - сальто вперед в группировке с поддержкой.

2. Верхняя броском арабеск - верхняя поворот на 180° в стойку ногами на согнутые руки нижнего - полет в ласточку с поворотом верхней - поворот в ласточке в горизонтальной плоскости - стойка руками на бедре нижнего с его поддержкой - перекидка с помощью нижнего.

3. Упражнения классификационной программы II и I разрядов.

Материал для девушек

Вольные упражнения. Используется объемный материал предшествующих разрядов.

Перекидки - : перекидкиназад; перекидка со сменой ног; перекидка - скольжением вперед шпагат; перекидка назад и перемахом шпагат; из упора лежа на бедрах, отводя ногу назад с поворотом кругом шпагат; перекидка назад в стойку на руках в полушпагат и шпагат; колесо вперед через одну руку; из седа перекидка назад; два колеса вперед на месте; перекидной прыжок в равновесие; прыжок шагом; прыжок шагом со сменой ног; подбивные прыжки; прыжок кольцом; танцевальные шаги и комбинации; перевороты на одну ногу; перевороты назад.

Вольные упражнения классификационной программы I разряда.

Акробатические прыжки. Соединение из переворотов на одну ногу; перевороты назад; маховое сальто; сальто назад в группировке; сальто назад прогнувшись; сальто назад прогнувшись с поворотом; сальто вперед в группировке вперед с трамплина.

* Рондат - переворот назад на одну с поворотом- переворот вперед на одну - маховое сальто.

Рондат - переворот назад - темповое сальто.

Рондат-переворот назад - колпинское колесо.

Рондат - переворот назад - сальто назад прогнувшись,

Рондат - переворот назад - сальто назад прогнувшись,

Упражнения классификационной программы II и I разряда

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Учебный материал программы изложен в методической последовательности для каждой возрастной группы с учетом половых особенностей. Для проведения занятий по акробатике тренеру необходимо учитывать половые и возрастные особенности обучающихся.

Теоретические занятия во всех группах проводятся в форме бесед. Эти беседы обычно продолжаются 15-20 минут. При необходимости на занятиях должны применяться наглядные пособия. По 3, 4, 5 темам беседы должен проводить врач.

В группах старших разрядов теоретический материал по всем темам должен преподноситься более широко. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов.

Для раскрытия отдельных вопросов техники и методики обучения, тренером на практических занятиях должны широко использоваться наглядные пособия и кинокольцовки.

Практический материал программы для всех групп систематизирован по принципу специализации, объемный материал для вольных упражнений сгруппирован для всех видов акробатики независимо от специализации.

В детских группах в занятиях чаще должны включаться игровые элементы и упражнения: эстафеты, игры с выполнением усвоенных акробатических элементов.

Практические занятия проводятся по общепринятой схеме: в форме группового урока. Обычно занятия проходят в зале, в жаркое время года они могут проводиться на специально оборудованных площадках.

Подготовительная и заключительная части тренировочного занятия проводятся дежурными преподавателями-тренерами. В основной части занятия занимающиеся делятся на подгруппы по специализациям.

После проведения общей разминки, необходимо выделять время продолжительностью 5-6 минут на индивидуальную разминку, основная задача которой заключается в подготовке к выполнению упражнений основной части занятия.

Применение специальных упражнений, направленные на развитие физических качеств (координации, гибкости, силы, быстроты, выносливости) осуществляется в конце основной части каждого занятия. Выполнение этих упражнений должно носить конкретно

направленный характер с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Занятия по лыжам, плаванию, легкой атлетике, играм удобней проводить в виде отдельных занятий.

В летнее время следует широко практиковать проведение занятий по акробатике на открытых площадках, опилковых дорожках, батутах, установленных на уровне земли (над ямой).

В соревновательном периоде необходимо применять в занятиях соревновательный метод: выполнение упражнений в целом и на оценку, проводить прикидки.

В группах, где учебным планом предусмотрено инструкторская и судейская практика, занимающиеся должны овладевать педагогическими и судейскими навыками, уметь проводить занятия, правильно выбирать место, владеть командным языком, показывать и объяснять отдельные элементы и упражнения, указывать на основные ошибки и пути их исправления, применять приемы помощи и страховки, освоить навыки судейства и выполнять требования для получения судейской категории по акробатике.

С целью профилактики травм на занятиях по акробатике тренер должен выполнять следующие основные положения: Соблюдать последовательность в обучении; учитывать индивидуальные особенности обучающихся, и к физическое развитие и состояние здоровья; следить за проведением систематического медицинского контроля над занимающимися.

Проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всестороннего разогревания организма обучающихся;

учитывать половые и возрастные особенности обучающихся;

следить за состоянием акробатической дорожки и матов, проверять исправность ручных и подвесных поясов; обеспечивать отличную дисциплину на занятиях; применять приемы страховки и обучить обучающихся страховать товарищей.

4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Освоению высоких восстановительных мероприятий. В Российской Федерации разработана система восстановительных мероприятий, при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические восстановительные средства включает в себя: рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2-х раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Система контроля и зачетные требования

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта спортивная акробатика:

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Список информационных источников

1. Программа по спортивной акробатике. Утверждена Комитетом по ФКиС. Авторы: Анцупов Е. А. и Филимова Г. С.
2. «Спортивная акробатика» В.П. Коркин. Москва «Физкультура и Спорт» 1981г.
3. Акробатика – каноны терминологии» В. П. Коркин, В. И. Аракчеев. М.: Физкультура и Спорт, 1989.
4. Акробатика. Программа для секций коллективов физкультуры. Утверждена Комитетом по физической культуре и спорту. Москва. «Физкультура и спорт», 1974
5. Акробатика. В помощь начинающим. Издательство «Физкультура и спорт». Москва, 1967
6. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И., Обучение акробатическим упражнениям: Учебн. Пособие –Челябинск, 2006.
7. Типовая программа по спортивной гимнастике для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ». Е.Ю.Розин. Госкомспорт СССР 1985 г.
8. Теория и методика физической культуры (курс лекций); учебное пособие/ под редакцией Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПб, ГАФК им. П.Ф.Лесгафта.-СПб., 1999.
9. Виру А.А. и др. Аэробные упражнения /Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т.А.-М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Акробатика. Правила соревнований. Утверждены Комитетом по ФКиС. Москва. «Физкультура и спорт», 1974
11. Гуревич И.А.. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Высш. Шк., 1985.
12. Акробатика. Правила соревнований. Утверждены Комитетом по ФКиС. Москва. «Физкультура и спорт». 1984
13. Озолин Н.Г. Путь к успеху.-Изд.2-е, доп.-М.: Физкультура и спорт, 1985.
14. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология: Учебное пособие /СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 2001.
15. Единая Всероссийская классификация. 2006-2009гг. Издательство «Советский спорт». М. 2007
16. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий («Внеурочная деятельность учащихся», «Гимнастика» - М.: Просвещение, 2014г. серия «Работаем по новым стандартам».)
17. Акробаты России на Чемпионатах мира и Европы. Е.А. Анцупов. Воронеж, 1995.
18. Единая Всероссийская классификация. 2013-2017гг.
19. Классификационная программа по спортивной акробатике.
20. 20. Акробатика. В помощь начинающим. Под редакцией Н.В.Аверкова и М.И. Цейтина.