|  |
| --- |
|  |

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка. | 3 |
| 2. | Нормативная часть | 4 |
| 2.1. | Общая характеристика системы подготовки обучающихся | 4 |
| 2.2. | Содержание работы по этапам подготовки | 5 |
| 2.3. | Общие требования к организации учебно-тренировочных занятий | 6 |
| 2.4 | Учебный план | 8 |
| 3. | Методическая часть | 8 |
| 3.1. | Программный материал занятий на спортивно-оздоровительном этапе | 9 |
| 3.1.1. | Теоретическая часть | 9 |
| 3.1.2 | Практическая часть | 9 |
| 4. | Восстановительные средства и мероприятия | 12 |
| 5. | Педагогический и врачебный контроль | 13 |
| 6. | Условия реализации программы | 14 |
| 7. | Список литературы | 15 |

**1.Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа по спортивной акробатике для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско - юношеская спортивная школа «Вымпел» г. Мегион разработана на основании [части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"](http://docs.cntd.ru/document/902075039) (далее - [Федеральный закон](http://docs.cntd.ru/document/902075039)) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и [подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации](http://docs.cntd.ru/document/902353651), утвержденного [постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607](http://docs.cntd.ru/document/902353651) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30 (ч.2), ст.4112; N 45, ст.5822; 2015, N 2, ст.491, N 18, ст.2711; 2016, N 28, ст.4741), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с [Федеральным законом](http://docs.cntd.ru/document/902075039).

При составлении настоящей программы использовались нормативные требования по общей физической подготовке, специальной физической и технической подготовке спортсменов.

Программа разработана для детей, подростков в возрасте от 6 лет до 14 лет. Период программы год.

Цель обучения: оздоровление воспитанников путем занятий спортивной акробатикой, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи: начальное обучение техники спортивной акробатикой; обеспечение физической подготовленности и освоение занимающихся, техникой спортивной акробатики; развитие интереса и потребности к занятиям физической культуры; воспитание коммуникативных, моральных качеств воспитанников.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражаю­щих тот или иной вид подготовки обучающихся: теоретическую, физиче­скую, технико-тактическую, психологическую. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстано­вительных мероприятий, проводимых в обяза­тельном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от обучения, пере­чень основных мероприятий по воспитательной работе, а также конт­рольные и переводные нормативы.

Организационно - методические указания:

Занятия по спортивной акробатике могут проводиться с отступлением по возрасту в ту или иную сторону. Подготовка и обучение обучающихся строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования.

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе обучения.

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения.

- поиск средств, позволяющих решать одновременно насколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки).

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процесс

Настоящая программа адаптирована к работе в условиях Крайнего Севера и к условиям работы МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел» в г. Мегион. Изменение количества часов в учебном плане обосновано спецификой работы в условиях Крайнего севера, связано с выездом детей в летний период и более длинным по продолжительности отпуском тренера-преподавателя.

Основными показателями выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативных требований по общей и специальной подготовке.

Цель программы: увеличение двигательной активности детей дошкольного и школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни, содействие всестороннему развитию личности ребенка посредством формирования физической культуры и подготовка к переходу на этап спортивной подготовки.

Настоящая программа разработана на основе практических рекомендаций по составлению образовательных программ. Выполнение программы обеспечивает решение следующих взаимосвязанных задач:

Оздоровительные задачи:

* укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, повышение работоспособности обучающихся развитие и коррекция двигательных качеств;
* повышение физической и умственной работоспособности;
* обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
* снижение заболеваемости.

Образовательные задачи:

* изучение упражнений развивающего характера;
* ознакомление с техникой выполнения комплекса упражнений;
* знакомство и изучение основ гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
* формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;

Воспитательные задачи:

* развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* социализация детей и подростков.

Развивающие задачи:

* развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, теоретической, общефизи­ческой подготовке, специальной физической.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учеб­ный материал по основным видам подготовки, его распределение по часам я и в годичном цикле, рекомендации по объему трениро­вочных и соревновательных нагрузок, содержит практические матери­алы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировоч­ных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

**2.Нормативная часть программы**

**2.1.Общая характеристика системы подготовки обучающихся**

В программе выделен один этап спортивной подготов­ки – спортивно-оздоровительный этап. На этом этапе осуществля­ется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направ­ленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники спортивной акробатики, выполнение контрольных нормативов.

Любой образовательный процесс строится на основе общеизвестных дидактических педагогических принципов, в соответствии с нормативными требованиями к учебно-тренировочной нагрузке и предполагает строгое регламентирование соотношения тренерско-преподавательского состава и численности обучающихся в группе.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача-педиатра).

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на улучшение физического развития, укрепления здоровья, овладение основами техники выполнения физических упражнений, разностороннюю физическую подготовку. Возраст обучающихся 6-14 лет.

Учебный процесс организован с соблюдением гигиенических требований к условиям обучения СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Учебно-тренировочные занятия проводятся в 2 смены. Между сменами устраивается перерыв (1 час) для проветривания и уборки помещений. Перерыв между занятиями в общеобразовательной школе и посещением Учреждения не менее часа. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет в количестве 40 минут (академический час) с организацией перерывов: между учебно-тренировочными занятиями выдержан 10-минутный интервал. Начало занятий 08:00, окончание 20:00. После 20:00 занимаются обучающиеся старше 18 лет.

**2.2.Содержание работы по этапам подготовки**

В спортивно-оздоровительные группы принимаются все желающие заниматься спортивной акробатикой. Занятия лучше проводить в замкнутом пространстве, специализированном зале, оборудованном зеркалами, с хорошей акустикой, для активного взаимодействия тренер – обучающийся – тренер. Желательно иметь условия проведения занятий, при которых возможна немедленная коррекция поведения (акцент на точное выполнение просьб, команд, требований педагога, с наиболее аргументированным объяснением этих требований, доступных для уровня учащихся данного возраста). В каждое занятие следует включать разнообразные упражнения на силу, гибкость, ловкость, быстроту, и проводить их игровым или соревновательным методом, рекомендуется, как можно шире использовать подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики, с различными предметами.

Хороший эффект дает соревновательный метод, так как для детей этого возраста характерно стремление выполнить упражнение лучше и быстрее товарищей, чтобы получить за это высшую оценку (похвалу тренера), быть первым в группе. При соревновательном методе повышается интерес к изучаемым упражнениям, воспитываются целеустремленность, настойчивость, инициатива.

В спортивно-оздоровительных группах проводятся теоретические занятия, необходимо напомнить учащимся о мерах профилактики травматизма в спортивном зале.

Учебная программа для учащихся спортивно-оздоровительной группы является единой и не зависит от пола занимающихся.

**2.3Общие требования к организации учебно-тренировочной работы**

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спорт­сменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета директором спортивной школы.

1. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является мини­мальным для зачисления в учебные группы. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка явля­ется максимальной.

1. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.
2. На период оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тре­нировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.
3. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Режим учебно-тренировочной работы и требования

по физической и специальной подготовке

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Минимальн. возраст для зачисления | Минимальн.  /максимальное число  обучающихся в группе | Кол-во учебных  часов в неделю | Требования по физической и технической подготовке |
| Спортивно-оздоровительный этап | 1-й | 6 | 15-20 | до 6 час | Выполнение нормативов ОФП и СФП |

Модель построения тренировки обучающихся

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компоненты подготовки | Спортивно-оздоровительный этап | |
| Спортсмены | Новички 6-14 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом | |
| Группы подготовки | Спортивно-оздоровительная группа | |
| Педагоги | Специалисты, владеющие методами отбора начальной подготовки и формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям спортивной акробатикой | |
| Основные методы тренировки | Игровой, равномерный, повторный | |
| Формы организации тренировочного процесса | Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности | |
| Цель подготовки | Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной акробатикой | |
| Основные задачи по видам подготовки: | | |
| - нравственное воспитание  - теоретическая подготовка  -психологическая подготовка  - физическая подготовка | | Формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, сознательности, дисциплинированности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения  -Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по спортивной акробатике.  -Формирование мотивации к занятиям спортивной акробатикой, воспитание волевых качеств  -Укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений |
| Питание | | Своевременное и разнообразное |
| Средства восстановления | | Педагогические – прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические – душ, баня |
| Медицинское и научно-методическое обеспечение | | Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности |
| Система контроля:  - организации системы подготовки | | Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий |
| - физической подготовки | | Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы |
| Ожидаемые результаты | | Комплектование учебных групп для следующего этапа подготовки; всестороннее гармоничное развитие детей, овладение основами спортивной акробатики, выполнение контрольных и переводных нормативов |

**Прогнозируемый результат**

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (кон­трольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений спортивной акробатики и сдача контрольных нормативов.

По специальной физической подготовке:

* Знать и уметь выполнять основные элементы техники в соответствии с программным материалом.

По психологической подготовке:

* Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.
* Выполнение упражнений различной трудности, требующих про­явления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

* Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**2.4. Учебный план**

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 36 недель (216 часов).

Основные формы организации тренировочного процесса:

-групповые тренировочные занятия,

-индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,

-самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,

-тренировочные сборы,

-участие в соревнованиях и иных мероприятиях,

-медико-восстановительные мероприятия.

План тренировочных занятий составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Раздел подготовки | Кол-во часов в год |
|  | Теоретическая подготовка | 12 |
|  | Общая физическая подготовка | 70 |
|  | Специальная физическая подготовка | 60 |
|  | Техническая подготовка | 40 |
|  | Тактическая подготовка | 30 |
|  | Контрольно-переводные испытания | 4 |
|  | Всего | 216 |

**3. Методическая часть**

Учебно-тренировочные занятия по спортивной акробатике могут проводиться с отступлением по возрасту в ту или иную сторону.

Продолжение занятий в спортивной школе и перевод обучающихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического со­вета и оформляется приказом директора.

Подготовка спортсменов строится на основе следующих методических положений:

- Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

* Целевая направленность к мастерству путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
* Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подго­товленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
* Стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрас­тали по мере улучшения физической подготовленности юных спорт­сменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая обучающихся к различному темпу их выполнения,
* Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
* Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном про­цессе;

Теоретическая подготовка - формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной акробатике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

**3.1 Программный материал занятий в спортивно-оздоровительных группах.**

**3.1.1 Теоретическая часть**

1. Физическая культура и спорт в России и мире.

Принципы физической подготовки по спортивной акробатике. Успехи российских спортсменов на международной арене.

2. История развития спортивной акробатики.

История зарождения спортивной акробатики в мире, России.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

6. Психологическая подготовка. Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортивной аэробикой: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

7. Оборудование и инвентарь

Зал. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

**3.1.2. Практическая часть**

# Общая физическая подготовка:

1. Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Разновидности ходьбы: на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе. Разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с выносом прямых ног вперед, назад, правым боком - приставными шагами, левым боком - приставными шагами, спиной вперед, с поворотом на 360 (вокруг себя).
2. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочередно перехватывая руки).
3. Легкоатлетические упражнения: прыжки в высоту с места и с разбега, прыжки в длину с места. Кросс 50 метров.
4. Плавание: правила поведения на воде. Упражнение «поплавок», погружение в воду. Обучение простейшим способам передвижения в воде.
5. Подвижные игры: «Пятнашки», «Удочка», «Охотники и утки», «Горячая картошка», игры на удержание равновесия с элементами акробатики.

# Специальная физическая подготовка:

### Упражнения для развития ловкости:

* + общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: положения рук - в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног - поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног впереди, сзади; для туловища - наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево, вправо.
  + упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо.
  + прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на правой, на левой, ноги скрестно, с поворотами.
  + ходьба с различным положением рук; разновидности прыжков со скакалкой: на одной, на двух, со сменой ног, руки скрестно и др.
  + броски и ловля мяча, игра в мини футбол по упрощенным правилам;
  + упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми коленями, качи - руки на пояс, качи с движением рук, сесть и встать после 3-4 качей, тоже на колени.
  + прыжок с гимнастического коня на точность приземления.

### Упражнения для развития гибкости:

* + из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже, но захватив руками голени, грудью коснуться колен;
  + из седа на полу наклоны вперед, грудью касаться колен;
  + упражнения с гимнастической палкой: выкруты в плечевых суставах;
  + у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);
  + мост из положения лежа на спине;
  + полушпагат на левую и правую ногу;
  + стоя у гимнастической стенки – махи правой, левой, в направлении – вперед, назад, в сторону в (вправо, влево)

### Упражнения для развития силы и быстроты:

* + напряженное сгибание и разгибание фаланг пальцев и рук в целом;
  + поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны, тоже, но с гимнастической палкой;
  + сгибание и разгибание рук в упоре на возвышенности =50 см.;
  + приседания – ноги врозь и вместе;
  + подтягивание в висе лежа;
  + вис на перекладине;
  + лазание по канату с помощью ног;
  + лазание по гимнастической стенке на скорость;
  + из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки скрестно перед грудью, - наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);
  + лежа на спине, поднимание прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
  + прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад

# Техническая подготовка

## (специальная двигательная подготовка – СДП)

### Хореография:

* + движения свободной пластики (разновидности ходьбы, волны и взмахи руками),
  + общеразвивающие упражнения (бег, движения в ускоренном темпе для свободных звеньев тела, маховые движения св. звеньев тела, упражнения на расслабление и приведение организма в относительно спокойное состояние;
  + равновесия: переднее, заднее, боковое;
  + повороты: на двух ногах спиральные;
  + прыжки: толчком двумя; подбивной;
  + полуакробатические соединения: стойки, перекаты;
  + ритмика: дирижирование, хлопки на сильную долю, разновидности шагов и бега с хлопками
  + элементы спортивного гимнастического стиля: упражнения в динамическом и статическом характере, в позах (на спине, животе, в седе);

### Акробатические упражнения:

* + Группировка - стоя, сидя, лежа;
  + перекаты вперед, назад, в стороны;
  + кувырок в группировке вперед и назад;
  + стойка на лопатках с опорой руками;
  + равновесие на одной ноге – «ласточка»

Примерные соединения: из основной стойки - «ласточка» - упор присев - группировка - перекат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе - перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги - «мост»; «полушпагат», сед ноги врозь - наклон вперед зафиксировать 3 сек, грудью коснуться пола.

### Парные упражнения:

* + хваты: лицевой, одноименный, глубокий;
  + Н.- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах. В.- стоя со стороны головы Н., наклоняясь вперед - руки на коленные суставы Н., ноги на прямые руки Н.;
  + В.- стойка на лопатках, с помощью Н., стоящей в и.п. - выпад (правой, левой);
  + Н.- упор сидя на согнутых ногах, кисти рук в «замке» ладонями наружу, с опорой на бедра (положение «фуса») – В.- стоя на одной - вторая согнута в коленных суставах – стопа опорой в «замке» Н.- прыжок вверх с «фуса».

### Групповые упражнения:

* + Н. и С. – лежа на спине руки прямые, параллельно друг друга, вперед. В. - упор (согнув ноги) на руках Н. и С.;
  + Н. и С.- стоя в выпаде на (правой, левой) с опорой на коленные суставы - лицом друг к другу. В. – стойка с опорой ногами на бедра Н.и С.,- хват руками глубокий;
  + Н.- «мост», С.- «мост» опорой на бедра Н.,В.- «мост» опорой на бедра С.
  + Н. и С. стоя лицом друг к другу – руки перед собой – «решетка». В.- вход на «решетку», фиксация положения – 3сек.- сход с «решетки».

### Упражнение на мини-трамп:

* + разбег – напрыгивание толчком одной с приземлением на сетку с опорой на две ноги;
  + перемещение по сетке трампа на двух ногах (подскок);
  + соскок – толчком двумя и взмахом рук вверх;
  + приземление /работа рук, ног, положение головы, туловища, фиксация положения

**4.Восстановительные мероприятия**

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований. В интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система профилактико - восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого - педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро -,мезо - и микро-циклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочных занятий.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и

нетрадиционных.

1. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
2. Индивидуализация тренировочного процесса.
3. Адекватные интервалы отдыха.
4. Упражнения для активного отдыха. На расслабление и восстановление дыхания.
5. Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.
6. дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления.

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и

самоприказы.

1. Идеомоторная тренировка.
2. Психорегулирующая тренировка.
3. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение

музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления.

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не мене 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов.

Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.

1. Сбалансированное 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак-20-25 %,

Обед - 40-45%, ужин-20-30% суточного рациона.

1. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
2. Гигиенические процедуры.
3. Удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления.

1. Душ; теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
3. Бани 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная: при температуре 80-90 градусов 2-3 захода по 5-7 минут не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.
4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).
5. Спортивные растирки.

5.Педагогический и врачебный контроль

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, оценка их поведения на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся (см.таблицу).

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

Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

**6.Условия реализации программы**

Для реализации программы необходимо наличие материально-технического обеспечения.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям Федерального государственного стандарта по спортивной аэробике и представлено в таблице

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Гимнастический ковер | штук | 1 |
| 2. | Музыкальный центр | комплект | 1 |
| 3. | Весы (до 200 кг) | штук | 1 |
| 4. | Гимнастический куб-подставка | штук | 2 |
| 5. | Дорожка акробатическая | комплект | 1 |
| 6. | Зеркальная стенка (0,6 x 2 м) | штук | 20 |
| 7. | Лонжа страховочная | штук | 3 |
| 8. | Лонжа страховочная универсальная | штук | 2 |
| 9. | Магнезница | штук | 2 |
| 10. | Маты гимнастические | штук | 3 |
| 11. | Маты поролоновые (200 x 300 x 40) | штук | 20 |
| 12. | Мостик гимнастический | штук | 2 |
| 13. | Подставка для страхования | штук | 1 |
| 14. | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |
| 15. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 16. | Стоялки гимнастические | штук | 10 |
| 17. | Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 1,5 кг) | комплект | 20 |

**Список литературы**

1. Акробатика – каноны терминологии» В. П. Коркин, В. И. Аракчеев. М.: Физкультура и Спорт, 1989.

2. Акробаты России на Чемпионатах мира и Европы. Е.А. Анцупов. Воронеж, 1995.

3. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983.

4. Виру А.А. и др. Аэробные упражнения /Виру А.А., Юримяэ Т.А., Смирнова Т.А.-М.: Физкультура и спорт, 1988.

5. Гуревич И.А.. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Высш. Шк., 1985.

6. Лесгафт П.Ф. Избранные труды./Сост. И.Н. Решетень – М.: Физкультура и спорт, 1987.

7. Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.

8. Озолин Н.Г. Путь к успеху.-Изд.2-е, доп.-М.: Физкультура и спорт, 1985.

9. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, по спортивной акробатике и велоспорту: Юность России». Е.Н.Вахрамеев. Городская Федерация спортивной акробатики г. Санкт – Петербург 1998 г.

10. «Программа по акробатике» Гатчина 2000 г.

11. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология: Учебное пособие /СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 2001.

12. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Общая физиология: Учебное пособие СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 2000.

13. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 1999.

14. «Спортивная акробатика» В.П. Коркин. Москва «Физкультура и Спорт» 1981г.

15. «Типовая программа по спортивной гимнастике для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ». Е.Ю.Розин. Госкомспорт СССР 1985 г.

16. 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. 17. «Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях» Б.А.Вяткин. Москва «Физкультура и Спорт» 1981г.

18. Шварц. В. Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 1984.