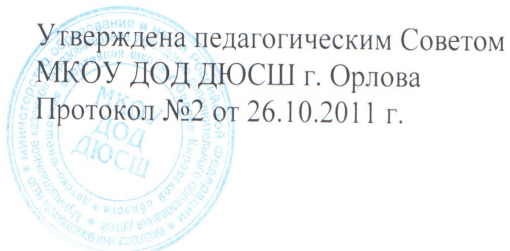


Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
детскою – юношеская спортивная школа г. Орлова Кировской области



МОДИФИЦИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ КОМПОНЕНТОМ

Выполнила: Пивоварова
Наталья Михайловна
тренер – преподаватель высшей категории
МКОУ ДОД ДЮСШ г. Орлова,
Мастер спорта СССР,
«Отличник народного просвещения»,
судья Республиканской категории
по акробатике.

г. Орлов – 2011 г.

ПРОГРАММА по АКРОБАТИКЕ

Общие положения

Настоящая программа составлена на основании учебной программы для спортивных школ по акробатике, утверждённой государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту 1991года и модифицированная в условиях Орловской спортивной школы.

Независимо от ведомственной принадлежности спортивных школ, государственная учебная программа по акробатике позволяет всем тренерам – преподавателям работать в едином направлении по организации учебно – тренировочного процесса.

Учебный материал для практических и теоретических занятий распределён с учётом возрастных особенностей детей. Для групп начальной подготовки программный материал по специальной физической подготовке (СФП) представлен в форме отдельных блоков, объединённых по принципу их преимущественной направленности по развитию отдельных физических качеств. В учебно – тренировочных группах, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства программный материал носит характер последовательного описательного перечня основных средств подготовки с учётом специализации в избранном виде акробатики.

Проблема здоровья и здорового образа жизни особенно важна в детском и подростковом возрасте, когда закладываются и развиваются знания, умения и навыки физической культуры человека. Занимаясь в ДЮСШ, дети знакомятся с общими представлениями о средствах физической культуры, о видах спорта, приобретают начальные навыки здорового образа жизни, у них формируется интерес к спорту, к совершенствованию своих сил и способностей.

Теоретический материал распределён по учебным группам, начиная с групп начальной подготовки. Особое внимание уделяется теоретическим знаниям в области здорового образа жизни (режим, закаливание, питание, самоконтроль и врачебный контроль, вредные привычки, приемы массажа, знания о строении и функциях организма человека.)

В программу включены такие разделы как: тактическая подготовка, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия и медико – биологический контроль.

Организационно – методические указания

Учебно – тренировочные занятия отделения акробатики Орловской спортивной школы строятся на основании данной программы. Учебный материал изложен в методической последовательности, начиная с групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства, с учётом

многолетнего опыта работы по подготовке юных спортсменов и результатов научных исследований.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 минут, по возможности с демонстрацией наглядных пособий, видеофильмов. По отдельным темам материал излагается в виде лекций и докладов, которые готовят тренеры – преподаватели и частично сами ребята. Как правило, лекции и доклады прослушивают сразу несколько групп. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж – рекомендуется обсуждать совместно с врачом. (Приложение 1)

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения и тренировки, правил соревнований, привлекая при этом наглядные пособия, видеофильмы.

Практический материал программы, начиная с учебно – тренировочных групп, систематизирован по принципу специализации (по видам акробатики). Учитывая то, что наиболее способные спортсмены через 3-4 года достигают уровня первого спортивного разряда, через 4-5 лет – кандидата в мастера спорта, через 5-7 лет – мастера спорта России, через 8-10 лет мастера спорта международного класса, учебный материал изложен с учётом возраста и стажа занятий акробатикой. (Таблица 1)

Таблица 1

Возраст занимающихся, лет	Стаж занятий, лет	I разряд	КМС	МС	МСМК
11-12	3-4	+			
12-13	5		+		
13-14	5-6		+		
14-15	6			+	
15-16	7-8			+	
16-17	9			+	
17	10				+

Приведённые данные могут быть и другими, так как они зависят от состояния тренировочной базы, наличия современного оборудования, квалификации тренерского состава и подбора учащихся.

Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся.

Внимание тренеров – преподавателей должно быть обращено на то, в каком возрастном периоде появляются благоприятные условия преимущественного развития отдельных физических качеств. (Таблица 2)

Таблица 2

Морфолого – функциональные показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно –силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)									+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+	+		

Преимущественная направленность учебно – тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой различные физиологические механизмы. Например, у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на один год раньше.

Учебно – тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытой площадке в форме урока по общепринятой схеме. В ходе занятия решаются **образовательные** (формирование и совершенствование двигательных навыков, изучение элементов, приобретение знаний в технике, методике обучения, страховке и судействе.) **Воспитательные задачи** – формирование нравственных качеств и навыков поведения в коллективе. Воспитание волевых качеств, силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, целеустремлённости, упорства, смелости, инициативы, решительности.

Оздоровительные задачи:

- формирование устойчивой потребности к ЗОЖ;
- создание условий для физического развития учащихся;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Учебно – тренировочные занятия проводятся в форме урока и состоят из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Время и содержание подготовительной части меняются в зависимости от квалификации занимающихся, периода обучения, продолжительности и задач урока. При выполнении различных упражнений главное внимание уделяется точности положения тела, рук, ног, головы, умению выполнять упражнение в различном темпе. Чередую различные средства (хореография, общеразвивающие упражнения без предметов, со скакалкой, палкой, гантелями и др.) тренер повышает интерес и активность занимающихся. Обязательно в подготовительную часть включаются элементы корригирующей гимнастики

В основной части учебно – тренировочного занятия решаются его главные задачи:

- Совершенствование двигательных и морально – волевых качеств
- Изучение и совершенствование техники выполнения акробатических упражнений
- Формирование педагогических знаний, умений и навыков.

Средствами второй части учебно – тренировочного занятия являются самые разнообразные упражнения: акробатические прыжки, вольные упражнения, хореографические прыжки, прыжки на батуте, парно – групповая работа, индивидуальная работа, игры и эстафеты. В парно – групповой акробатике в основной части во время снижения нагрузки, в отдыхах между композициями выполняются оздоровительно – профилактические упражнения для рук, ног и спины.

В заключительной части учебно – тренировочного занятия необходимо постепенно снижать физическую нагрузку с тем, чтобы обеспечить нормальный переход занимающихся к иной деятельности или отдыху. Средствами, способствующими решению этих задач, являются упражнения на осанку и расслабление, различные виды ходьбы и танцевальные шаги, дыхательные упражнения, массаж и душ. Учебно – тренировочное занятие завершается подведением итогов. При этом следует кратко сказать о решении поставленных задач, отметить акробатов, активно помогающих тренеру. В случае необходимости – назвать учеников, не проявивших нужного прилежания, настойчивости и трудолюбия.

Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся.

Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Спортивная тренировка включает в себя две составные части: общую и специальную физическую подготовку.

Общая подготовка создаёт базу, на основе которой осуществляется совершенствование в избранном виде спорта путём расширения функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических и моральных качеств юного спортсмена, а так же путём овладения им двигательных навыков и умений, способствующих совершенствованию в избранном виде спорта.

Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений, специфичных для каждого вида спорта. Неразрывность ОФП и СФП – одна из основных закономерностей тренировки юного спортсмена. ОФП обеспечивается систематическим воздействием упражнений на все органы и системы организма, на всё, что обуславливает разносторонность его физического развития и физическую подготовленность. Эта задача решается путём применения разнообразных физических упражнений. Наибольшую роль при этом играют общеразвивающие упражнения (гимнастика, бег, прыжки, спортивные игры, упражнения со штангой и др.) СФП непосредственно направлена на воспитание физических качеств – гибкости, силы, ловкости акробата. Занятия по ОФП и СФП проводятся во всех группах, начиная от новичков и до мастеров спорта. В них широко применяются элементы гимнастики, лёгкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата. Упражнения ОФП и СФП предлагаются, как правило, в конце учебного тренировочного занятия. При этом учитываются индивидуальные особенности спортсмена.

Тренеру – преподавателю надо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств ОФП и СФП изменяется. На этапе предварительной подготовки и начальной, спортивной специализации удельный вес ОФП к общему объёму тренировочных нагрузок больше, чем СФП, а начиная с этапа углублённой специализации в избранном виде акробатики удельный вес объёма СФП по отношению к ОФП постепенно увеличивается (Таблица 3)

Таблица 3

	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап			Этап спортивного совершенствования	
	1 год	2 год	1год	2год	3год	1 год	2 год
ОФП	70	60	50	40	35	30	30
СФП	30	40	50	60	35	70	80

Инструкторская и судейская практика

В учебно-тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. В группах, где учебным планом предусмотрена инструкторская и судейская практика, занимающиеся должны уметь:

- Самостоятельно провести занятие по акробатике с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками-одноклассниками;
- Давать правильную оценку (в баллах) за выполнение акробатического упражнения в процессе проведения контрольных соревнований;
- Самостоятельно организовывать соревнования для начинающих;
- Проводить занятия, правильно держаться перед строем, показывать и объяснять отдельные упражнения. Правильно подавать команды, замечать ошибки и исправлять их;
- Освоить навыки судейства
- В процессе учебно-тренировочных занятий каждый учащийся должен овладеть приёмами страховки при выполнении тех или иных упражнений

Инструктор – общественник должен уметь показать упражнения для профилактики плоскостопия, сколиоза, на расслабление, для укрепления глаз и др.

По окончании того или иного этапа подготовки учащиеся сдают зачёт на присвоение звания инструктора-общественника по акробатике.

Причины травматизма и меры его предупреждения

Для предупреждения травм на занятиях по акробатике тренер – преподаватель должен хорошо знать причины их возникновения, соблюдать правила организации занятий, а так же применять современные методы обучения, помощи и страховки. Причины травматизма и заболеваний следующие:

- Нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- Нарушение методики и режима тренировки;
- Отсутствие страховки или неумелое её применение;
- Плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- Нарушение врачебных требований и гигиенических условий

Для предупреждения травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам, подготовку всего организма занимающихся к тренировочному процессу.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки акробатов, чрезмерная нагрузка, неумение обеспечивать на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к

следующему подходу или тренировке, недооценка систематической и регулярной работы над техникой. К травматизму может привести проведение занятий без тренера, неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале, неорганизованные переходы, отсутствие сознательной дисциплины, чувство ответственности и серьёзного отношения к занятиям. Самостраховка, помощь и страховка – это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма, обучение которого нужно вести в логической последовательности, одновременно с изучением акробатических упражнений в течение всей спортивной деятельности. (Приложение 1)

Переводные испытания, контрольные нормативы

Для зачисления и перевода учащихся в группу следующего года обучения необходимо набрать минимальное количество 21 баллов по контрольным нормативам по ОФП и сдать разрядные нормативы по избранному виду акробатики.

Учащиеся начального этапа обучения сдают контрольные нормативы в начале учебного года – сентябрь-октябрь и в конце учебного года.

Начиная с учебно-тренировочного этапа, контрольные нормативы сдаются в мае и в спортивно-оздоровительных лагерях дневного пребывания или загородных. Испытания по ОФП проводятся в виде соревнований отдельно для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного и выше.

Контрольные нормативы включают в себя челночный бег, бег на месте за 10 секунд, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, бросок набивного мяча, наклон со скамейки, выкрут гимнастической палки, подтягивание.

Разрядные требования выполняются на специальных соревнованиях. I разряд и КМС выполняются на открытом чемпионате города, областном турнире, первенство области. Результаты соревнований фиксируются в классификационной книжке спортсмена.

Перевод учащегося в группу следующего года обучения производится решением педсовета на основании стажа занятий, выполнении учащимся переводных нормативов по ОФП и СФП, выполнение разряда, соответствующего данному этапу обучения. (Таблица 4)

Учащиеся, не выполнившие те или иные требования, на следующий год обучения не переводятся и могут продолжить обучение на том же этапе обучения, но не более 2-х лет. Особо перспективные дети решением педагогического совета школы могут переводиться на следующий этап, не проходя всего года обучения.

Таблица 4

Год обучения	Возраст учащихся для зачисления	Миним. кол –во учащихся в группе	Миним. кол-во часов в неделю	Требования по спортивной подготовке на начало учебного года
--------------	---------------------------------	----------------------------------	------------------------------	---

Группы начальной подготовки

До года		18	6	
Свыше года		14	9	50% выполнения III юн.

Учебно – тренировочный этап

До 2-х лет	20	10
Свыше 2-х	16	14

Планирование тренировочного процесса

Учебно – тренировочный процесс в спортивных школах планируется в зависимости от календаря спортивно – массовых мероприятий и в соответствии с учебным планом. Учебный план рассчитан на 46 недель занятий в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивно – оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха.

Многолетний процесс подготовки юных спортсменов охватывает 4 этапа:

- предварительной подготовки;
- начальной спортивной специализации;
- углублённой тренировки в избранном виде акробатики;
- спортивного совершенствования.

Каждый этап решает определённые задачи:

СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ этап (СОГ для детей с дошкольного возраста, младшего школьного возраста) –

Этап **ПРЕДВАРИТЕЛЬНО** подготовки (группы начальной подготовки 1 – 2 го годов обучения) – укрепление здоровья и физическое развитие учащихся, развитие необходимых акробату двигательных навыков: ловкость, гибкость, силы, умения координировать движения, сохранять равновесие, - знакомство с основами гимнастической школы движений, создание стойкого интереса к занятиям акробатикой, определение вида акробатики (прыжки, парные или групповые упражнения), воспитание спортивного характера, подготовка и выполнение контрольных нормативов.

Этап НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (учебно – тренировочные группы 1-2 го годов обучения) - укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств занимающихся, повышение уровня культуры движений, владение техникой акробатических упражнений, обретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.

Этап УГЛУБЛЁННОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ АКРОБАТИКИ (учебно – тренировочные группы 3-5 годов обучения) – всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения упражнений в избранном виде акробатики, повышение уровня функциональной подготовленности,. Приобретение соревновательного опыта и судейских навыков, выполнение переводных нормативов и I разряда и кандидатов в мастера спорта по избранному виду акробатики.

Этап СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (группы спортивного совершенствования 1-3 годов обучения) – поддержка высокого уровня общих и специальных физических качеств, достижение тактико-технического совершенства. Освоение повышенных тренировочных нагрузок, накопление соревновательного опыта, приобретение инструкторских навыков, Получение звания судьи по спорту, выполнение Мастера спорта России.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОТДЕЛЕНИЯ АКРОБАТИКИ ОРЛОВСКОЙ ДЮСШ

Содержание занятий	СОГ	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы		Группы спортивного совершенствования	
Теоретические занятия	Весь период	До года (6час)	Свыше года (9час)	До 2 лет (9час)	Свыше 2 лет (14час)	До 1 года (18 час)	Свыше года (21час)
Развитие акробатики в области и России.				1	1		
История школы. Развитие акробатики в районе.			1	1	1	1	1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся	1				1	2	2
Гигиена, режим, закаливание и питание спортсмена.	1	1	1	1	1	1	2
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.			1	1	1	1	2
Планирование спортивной тренировки					1	1	2
ОФП и СФП				1	1	2	2
Психологическая подготовка спортсмена					1	2	2
Терминология акробатических упражнений.				1	1	1	
Правила соревнований. Подготовка и их проведение		1	1	1	1	2	3
Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой.	1	1	1				
Твоё здоровье и вредные привычки	1	1	1	1	1	1	1
Т.Б. занятий	2	1	1	1	1	2	2
Итого:	6	5	7	9	13	16	19
Общая физическая подготовка.	118	101	169	152	167	110	100
Специальная физическая подготовка		61	106	100	114	146	172
Хореография	3	42	56	50	92	118	176
Избранный вид.				133	312	508	583
Акробатические упражнения	8	52	107				
Инструкторская и судейская практика					4	6	6
Приёмные и переводные нормативы.	2	4	4	6	6	8	8
Соревнования.	3	8	10	12	14	16	20
Тактическая и психологическая подготовка.				6	6	8	8
Итого	151	308	462	459	715	920	1073
Всего часов в год	157	313	469	468	728	936	1092

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Акробатика .Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. , Москва, «Советский спорт» 1991г.
2. П.А.Виноградов, Т.М.Брук – Здоровый образ жизни и профилактика
а. наркомании, издательство Советский спорт, Москва 2003г.
3. С.А.Григорьева – Физиология, издательство Москва "Медицина" 1986г
4. Г.Г. Демирчоглян, А.Г. Демирчоглян «Специальная физическая культура для слабовидящих школьников», Москва, «Советский спорт», 2000г.
5. Д.Дорн, Г.Флемминг «Здоровые суставы и позвоночник» (перевод с немецкого Н.Врублёвской), Москва, «Мир книги», 2006г.
- 6.
7. Ю.Ф. Курамшин Теория и методика физической культуры, здательство Советский спорт, Москва 2004г.
8. С. Левин «Заболевания ног, лечение и профилактика», Москва, «Мир книги», 2006г.
9. А.Н..Матвеев – Основы спортивной тренировки, издательство Москва "Физкультура и спорт"1977г.
10. А,Н..Матвеев – Теория и методика физического воспитания, Москва "физкультура и спорт"1976г.
11. Е.А. Оремус, А.Ю. Шикунов, «Как самому восстановить зрение» Москва, «ОБРАЗ – КОМПАНИЯ», 2000г.
12. А.Очерет «Сколиоз, или жизнь в кривом зеркале», «ДИЛЯ», Москва – Санкт- Петербург, 2003г.
13. Е. Соловьёва ,«Болят суставы: что делать? Артрит, артроз, радикулит, отложение солей.», Санкт – Петербург, «Невский проспект», 2002г.
14. А.Т.Смирнов,Б.И.Мишин – Формирование здорового образа жизни У подростков на уроках ОБЖ, издательский центр "Вентана – Граф", Москва, 2002г.
15. Н.К. Смирнов «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе», АПК и ПРО, Москва, 2002г.
16. Н.В. Сократов «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей», Творческий центр, Москва, 2005г.

