****

**Пояснительная записка.**

Программа разработана с учетом:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1729-р «Концепция развития дополнительного образования детей».

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

- Санитарно – эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04 июля 2014 года № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Акробатика» (М.: Советский спорт, 1991 год) авторы ЗТ РСФСР Анцупов Е.А. и Филиппова Г.С. Рекомендована к использованию в дополнительном образовании.

- Муниципальными правовыми актами.

- Уставом, нормативными документами и локальными актами МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан.

**Актуальность программы** в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Обучающийся не только получает полноценное физическое развитие, но и вырабатывает привычку к регулярным занятиям физической культурой, закаливает характер, нацеливает себя на правильные жизненные ориентиры.

Занятия акробатикой позволяют учащимся в большей степени раскрыть свои потенциальные, интеллектуальные, творческие, двигательные способности.

**Педагогическая** **целесообразность** программы по акробатике требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия акробатикой позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенным видам спорта.

**Отличительные особенности программы.** Спортивная акробатика-сложно - координационный вид спорта, который дает нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - вот основа акробатических упражнений. Акробатические упражнения - это различные движения, связанные с переворачиванием тела с опорой и без опоры (в полете), с сохранением равновесия (балансированием) самостоятельно или с помощью одного или нескольких партнеров. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта.

Акробатические упражнения составляют сложную и наиболее важную

часть современных вольных упражнений спортивной гимнастики. Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека. Даже если в результате занятий спортивной акробатикой ребенок не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом.

 **Адресат программы.** Программа рассчитана на детей возрасте от 5 лет до 18 лет. Набор учащихся в группы свободный, зачисление проводится при наличии заявления от родителей учащегося и медицинской справки.

**Объем и срок освоения программы.** Общее количество часов по программе – 1116. Академический час равен 45 минутам. Между занятиями перерыв 10 минут. Программа – разноуровневая. Уровни сложности освоения программы: стартовый уровень – 1 год обучения, базовый уровень – 2 год обучения, продвинутый – 3 год обучения.

**Форма обучения –** очная. Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участий в соревнованиях, судейской и инструкторской практики, антидопинговые мероприятия.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной акробатике является разноуровневой.

Стартовый уровень(***1 год обучения***).

Содержание стартового уровня включает в себя: приобретение начальной физической подготовки, привыкание к режиму тренировок и развитие заинтересованности учащихся к занятиям спортивной акробатикой. На первом году обучения большее внимание уделяется, обшей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях.

**Базовый уровень** (***2 год обучения***).

Содержание базового уровня включает в себя: закрепление полученных знаний и навыков. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую. Учащиеся принимают участие в спортивных соревнованиях на уровне объединения, учреждения и района.

**Продвинутый уровень** ***(3 год обучения).***

Содержание продвинутого уровня включает в себя: совершенствование полученных знаний и навыков. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую. Учащиеся принимают участие в спортивных соревнованиях на уровне района и области.

 **Наполняемость учебных групп:**

- первый год обучения – 22-25 человек;

- второй и третий год – 17-20 человек.

**Режим занятий.**

- 1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа: 276 часов в год

- 2 год обучения: 4 раза в неделю по 2 часа: 336 часов в год.

- 3 год обучения: 4 раза в неделю по 3 часа: 504 часов в год.

**Цели и задачи программы.**

 **Цель программы** – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом по средствам занятий спортивной акробатикой.

**Общие задачи:**

**образовательные:**

- сформировать навыки выполнения акробатических упражнений;

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

**развивающие:**

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

- расширять спортивный кругозор воспитанников;

**воспитательные:**

- воспитывать культуру поведения;

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни;

- воспитывать трудолюбие, работоспособность, умение мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность.

**Основные задачи на стартовом уровне:**

- вовлечение максимального числа детей и подростков к систематическим занятиям и сформировать стойкий интерес к спорту, в частности к спортивной акробатике;

- освоение основ личной гигиены и самоконтроля;

- укрепление здоровья и соразмерное развитие физических качеств: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;

 **Основные задачи на базовом уровне:**

- развитие специфических для спортивной акробатики физических качеств, повышение их уровня;

-обучение широкому арсеналу акробатических упражнений, их совершенствования и применения в соревновательных условиях;

- воспитание личностных и нравственно-эстетических качеств;

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, технико-тактической подготовке, зачеты по практике организации учебно- тренировочных занятий и судейства соревнований.

**Основные задачи на продвинутом уровне:**

- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий;

- повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей;

- углубленное совершенствование технико-тактических приемов, применение изученного в соревнованиях;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по настольному теннису, судейства, учебно-тренировочных занятий.

**Учебный план**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки |  |
| в % отношение от общего кол-ва часов учебного плана | Стартовый | Базовый | Продвинутый |
| Количество учебных недель |  | **44** | **44** | **44** |
| **Общее количество часов в год из них:** |  | **276** | **336** | **504** |
| **Теоретическая подготовка** |  | **8** | **10** | **14** |
| **Практическая подготовка** |  | **268** | **336** | **504** |
| Общая физическая подготовка | 45-60 | 118 | 130 | 140 |
| Специальная физическая подготовка | 30-35 | 33 | 85 | 165 |
| Технико-тактическая подготовкаИзбранный вид спорта (спортивная акробатика) | 25-30 | 31 | 37 | 98 |
| Другие виды спорта | 40-50 | 72 | 50 | 48 |
| Инструкторско-судейская практика |  | - | 1 | 5 |
| Медицинское обследование  |  | 2 | 2 | 4 |
| Психологическая подготовка |  | - | 1 | 4 |
| Контрольно-переводные отборочные испытания |  | 4 | 4 | 8 |
| Самостоятельная работа |  | 12 | 16 | 18 |

 **Учебно-тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование темы** | **Теория** | **Практика** | **Всего часов** |
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.  | 1 | 0,5 | 1,5 |
| 2 | История возникновения и развития спортивной акробатики. | 1 | 0,5 | 1.5 |
| 3 | Общая физическая подготовка. | 1 | 117 | 118 |
|      4 | Специальная физическая подготовка. | 1 | 32 |  33 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка. | 1 | 30 | 31 |
| 6 | Другие виды спорта | 1 | 71 | 72 |
| 7 | Инструкторско-судейская практика |  - | - | - |
| 8 | Медицинское контроль | 1 | 1 | 2 |
| 9 | Психологическая подготовка | - | - | - |
| 10 | Контрольно-переводные тесты |  | 4 | 4 |
| 11 | Самостоятельная работа | 1 | 11 | 12 |
|  | **Итого** | **8** | **268** | **276** |

**Содержание 1 года обучения.**

**1.Набор группы.**

**2.Вводное занятие. Техника безопасности.**

Теория:

-Инструктаж по технике безопасности.

-Понятие «акробатика».

-Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

**3.Беговые упражнения.**

Практика:

-Бег с высоким поднимания бедра;

-Бег с захлестыванием голени (назад и вперед);

-Приставными шагами левым и правым боком;

-Прыжки на одной ноге (левой и правой);

-Перекатный шаг с пятки на носок с прыжком.

**4.Упражнения на осанку. ОРУ (общеразвивающие упражнения)**

Теория:

-объяснение для чего нужна осанка, как влияет осанка на «красоту» выполнения элементов;

-почему надо выполнять общеразвивающие упражнения. Влияние упражнений на здоровье и физическое развитие ребенка.

Практика:

Упражнения на осанку:

-основная стойка спиной к стене;

 -ходьба в строю;

-приставной шаг;

-галлоп;

-ходьба в положении «полуприсед», «присед»;

**Общеразвивающие упражнения (комплекс)**:

-И.п. -о.с.(основная стойка) руки на пояс, на 1 встать на носочки, 2-опуститься на полную стопу, 3-на носочки, 4-опуститься (выполнять 8 повторений);

-И.п. –стойка ноги врозь (на ширине плеч) руки на пояс, 1-4 круговые движения головой влево, вправо (по 4 круговых движения в каждую сторону);

-И.п. –стойка ноги врозь руки на плечи, 1-4 круговые движения плечами вперед, назад (по 4 круговых движения вперед и назад);

-И.п. –стойка ноги врозь руки вверх, 1-4 круговые движения руками вперед, назад (по 4 круговых движения вперед и назад);

-И.п. –стойка ноги врозь руки на пояс, 1-наклон туловищем вперед, 2-в сторону, 3-назад, 4 –в сторону (перемещение туловища по кругу, сначала в одну сторону, далее в другую по 4 раза);

-И.п. –стойка ноги врозь рукина пояс, 1-3-пружинистые наклоны вперед с прямыми ногами, 4 –встать в и.п. (8 повторений);

-И.п. –упор присев, 1 -выпрямить ноги, руки остаются на полу, 2 -принять и.п., 3 -выпрямить ноги, 4 –и.п. (8 повторений).

**5.Изучение поз.**

Теория:

-объяснение что такое поза;

-разъяснение какие позы бывают, как сильно влияет правильное и неправильное выполнение позы в том или ином акробатическом элементе;

-техника выполнения той или иной позы;

-устранение возможных ошибок при выполнении позы.

Практика:

-«основная стойка» спиной к стене;

-поза лежа на полу на животе;

-лежа на полу на спине;

**6. Изучение стоек.**

Теория:

-объяснение что такое стойка;

-какие стойки бывают, их отличие;

-какие стойки выполняются в различных акробатических элементах;

-техника выполнения той или иной стойки;

-разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

-стойка на лопатках;

-стойка на голове у стены, с помощью тренера или партнера;

-стойка на голове без помощи, без опоры;

-стойка на руках у стены лицом к стене;

-стойка на руках у стены спиной к стене;

-стойка на руках с помощью тренера или партнера;

-стойка на руках без помощи и опоры;

-стойка на руках согнувшись и прогнувшись у стены;

-стойка на одной руке у стены.

**7. Изучение базовых элементов акробатики.**

Теория:

-словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;

-разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

-стойка на лопатках;

-стойка на голове у стены, на полу и с помощью тренера или партнера;

-стойка на руках у стены спиной и животом к стене;

-кувырок вперед, назад, боком;

-«черепашка».

**8.Упражнения на развитие гибкости.**

Теория:

-беседа о том, что такое «гибкость»;

-как гибкость влияет на здоровье и красоту движений;

-какие упражнения надо выполнять для развития эластичности связок.

Практика:

-сидя:

а) наклоны вперед;

б) ноги вместе;

в) ноги врозь;

г) «бабочка»;

д) шпагат

-стоя:

а) наклоны вперед в стойке ноги вместе, ноги врозь;

б) наклоны назад в стойке ноги врозь

-лежа:

а) разведение ног в стороны лежа на спине;

б) «мост» и ходьба в положении «мост»;

в) «кольцо».

**9.Силовые упражнения.**

Теория:

-объяснение для чего выполняются упражнения на развитие мышечной силы;

-как влияет «сила» на качество выполнения акробатических элементов;

-какие упражнения можно выполнять в домашних условиях для развития силовых качеств.

Практика:

-упражнения лежа в парах на мышцы живота;

-упражнения лежа в парах на мышцы спины; -приседания в положении ноги вместе, ноги врозь;

-отжимания в упоре лежа на коленях, в упоре лежа руки на скамейке, в упоре лежа на полу, с партнером (партнер держит ноги на весу параллельно полу);

-выпрыгивания на месте;

**10. Итоговое занятие. Соревнования по ОФП (общей физической подготовке) и выполнение на оценку базовых элементов акробатики в комбинации.**

Практика:

Нормативы ОФП:

-учет количества повторений за 30 секунд упражнения в паре на пресс. Один лежит на гимнастическом мате на полу согнув ноги в коленях, стопы стоят на полу, второй держит ноги;

-упражнение «выпрыгивания» на месте, учет на время. Учащийся выполняет 10 выпрыгиваний на скорость;

-отжимания в упоре лежа, учет на количество раз, при условии правильного выполнения упражнения, неправильные отжимания не засчитываются;

Комбинация состоящая из базовых элементов акробатики:

1.И.п. –о.с. (основная стойка);

2.Руки в стороны – равновесие «ласточка» (3 счета). Приставить ногу, руки опустить –о.с.;

3.Присед руки вперед – кувырок вперед;

4.Медленный кувырок вперед в стойку на лопатках (держать 3 счета);

5.Опускание со стойки на лопатках в положение лежа на спине руки вверх –«мост» (держать 3 счета);

6.Опускание из «моста» в положение лежа на спине руки вверх –сесть руки сзади –поднять руки вверх –наклон вперед «складочка» (держать 3 счета);

7.Выпрямиться руки вверх – руки поставить назад –упор лежа сзади –поворот через правое (левое) плечо в упор лежа –упор присев руки вперед;

8.Два кувырка назад;

9.Встать -о.с.;

10.«Старт пловца» - прыжок прогнувшись руки вверх –приземление.

**Учебно-тематический план 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование темы** | **Теория** | **Практика** | **Всего часов** |
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.  | 1 | 3 | 4 |
| 2 | История спортивной школы. История развития спортивной акробатики в школе. История развития спортивной акробатики в России | 1 | 5 | 6 |
| 3 | Общая физическая подготовка. | 1 | 129 | 130 |
|      4 | Специальная физическая подготовка. | 1 | 84 |  85 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка. | 1 | 36 | 37 |
| 6 | Другие виды спорта | 1 | 49 | 50 |
| 7 | Инструкторско-судейская практика | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 8 | Медицинское контроль | 1 | 1 | 2 |
| 9 | Психологическая подготовка | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 10 | Контрольно-переводные тесты | - | 4 | 4 |
| 11 | Самостоятельная работа | 1 | 15 | 16 |
|  | **Итого** | **10** | **326** | **336** |

**Содержание 2 года обучения.**

**1.Вводное занятие. Техника безопасности.**

Теория:

-Инструктаж по технике безопасности.

-Основы поведения на учебно-тренировочном занятии.

-Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

**2.Беговая разминка. ОРУ (комплекс общеразвивающих упражнений).**

Практика:

-Бег с высоким поднимания бедра;

-Бег с захлестыванием голени (назад и вперед);

-Приставными шагами левым и правым боком;

-Прыжки на одной ноге (левой и правой);

-Перекатный шаг с пятки на носок с прыжком;

Общеразвивающие упражнения (комплекс):

1.И.п. -о.с.(основная стойка) руки на пояс, на 1 встать на носочки, 2-опуститься на полную стопу, 3-на носочки, 4-опуститься (выполнять 8 повторений);

2.И.п. –стойка ноги врозь (на ширине плеч) руки на пояс, 1-4 круговые движения головой влево, вправо (по 4 круговых движения в каждую сторону);

3.И.п. –стойка ноги врозь руки на плечи, 1-4 круговые движения плечами вперед, назад (по 4 круговых движения вперед и назад);

4.И.п. –стойка ноги врозь руки вверх, 1-4 круговые движения руками вперед, назад (по 4 круговых движения вперед и назад);

5.И.п. –стойка ноги врозь руки на пояс, 1-наклон туловищем вперед, 2-в сторону, 3-назад, 4 –в сторону (перемещение туловища по кругу, сначала в одну сторону, далее в другую по 4 раза);

6.И.п. –стойка ноги врозь руки на пояс, 1-3-пружинистые наклоны вперед с прямыми ногами, 4 –встать в и.п. (8 повторений);

7.И.п. –упор присев, 1 -выпрямить ноги, руки остаются на полу, 2 -принять и.п., 3 -выпрямить ноги, 4 –и.п. (8 повторений).

**3.Упражнения на развитие гибкости.**

Практика:

-сидя:

а) наклоны вперед;

б) ноги вместе;

в) ноги врозь;

г) «бабочка»;

д) шпагат

-стоя:

а) наклоны вперед в стойке ноги вместе, ноги врозь;

б) наклоны назад в стойке ноги врозь

-лежа:

а) разведение ног в стороны лежа на спине;

б) «мост» и ходьба в положении «мост»;

в) «кольцо».

**4.Упражнения ОФП.**

Теория:

-технические особенности выполнения упражнений;

Практика:

Упражнения для развития силы мышц ног:

-приседания на двух ногах;

-приседания на двух ногах с грузом (гантели весом 1 кг);

-приседания на одной ноге (в «пистолетике»);

-фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения для развития силы мышц спины:

-поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);

-поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) с грузом на плечах;

-поднимание ног лежа на животе;

-одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»;-опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы;

-то же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

-поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);

-поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием;

-поднимание ног лежа на спине;

-одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;

-поднимание ног в положении виса;

-удержание позы «уголок» в положении виса.

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

-отжимания -сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

-упражнения с гантелями:

1) разведение прямых рук в стороны в медленном темпе;

2)поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание);

3)поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх);

4)сгибание в локтях, прижав их к туловищу.

Упражнения на выносливость:

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Упражнения на специфическую выносливость предполагают многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие прыгучести:

-заскоки на скамейку;

-соскоки со скамьи;

-перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;

-многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения -на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов;

-упражнения со скакалкой.

**5. Акробатические элементы, выполняемыс помощью тренера, партнера и самостоятельно.**

Теория:

-словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;

-объяснение выполнения элементов по частям на листе бумаги;

-разъяснение понятия «проведение», «помощь», «страховка»;

-разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

-кувырок со стойки на руках вперед;

-кувырок назад в стойку на руках (в группировке, согнувшись);-медленный переворот вперед назад и вперед с одной на одну ногу, с одной на две, с двух на две;-«длинный» кувырок вперед;

-медленный переворот боком («колесо»);

**6.Базовые элементы акробатики.**

Теория:

-словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;

-разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

-стойка на лопатках;

-стойка на голове у стены, на полу и с помощью тренера или партнера;

-стойка на руках у стены спиной и животом к стене;

-кувырок вперед, назад,боком;

-«черепашка»;

**7.Специальные упражнения на растяжку.**

Теория:

-беседа для психологической подготовки к упражнениям на растягивание;

-разъяснение конечного результата при выполнении упражнений на растягивание.

Практика:

-фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры;

-махи у опоры в шпагат;

-прыжки в шпагат;

-растягивание с помощью тренера.

**8.Комбинации и связки, состоящие из базовых акробатических элементов.**

Теория:

-словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;

-разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

-выполнение связок и комбинаций, состоящих из базовых упражнений акробатики.

**9.Подвижные игры на ловкость.**

Теория:

-Разъяснение правил игры;

-Подведение итогов игровой деятельности.

Практика:

-эстафеты с предметами;

-«вышибала»;

-«догоня с мячом».

**10. Соревнования по акробатике.**

Практика:

-каждый учащийся выполняет на оценку комбинацию из акробатических элементов, составленную заранее индивидуально для каждого ребенка с учетом его умений и навыков.

**11. Итоговое занятие.**

Практика:

-подведение итогов года

-выполнение контрольных нормативов ОФП:

-учет количества повторений за 30 секунд упражнения в паре на пресс. Один лежит на гимнастическом мате на полу согнув ноги в коленях, стопы стоят на полу, второй держит ноги;

-упражнение «выпрыгивания» на месте, учет на время. Учащийся выполняет 10 выпрыгиваний на скорость;

-отжимания в упоре лежа, учет на количество раз, при условии правильного выполнения упражнения, неправильные отжимания не засчитываются.

**Учебно-тематический план 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование темы** | **Теория** | **Практика** | **Всего часов** |
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.  | 1 | 5 | 6 |
| 2 | История развития спортивной акробатики за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. | 1 | 7 | 8 |
| 3 |  Общая физическая подготовка. | 1 | 139 | 140 |
| 4 | Специальная физическая подготовка. | 1 | 164 |  165 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка. | 1 | 97 | 98 |
| 6 | Другие виды спорта | 1 | 47 | 48 |
| 7 | Инструкторско-судейская практика | 2 | 3 | 5 |
| 8 | Медицинское контроль, антидопинг | 2 | 2 | 4 |
| 9 | Психологическая подготовка | 3 | 1 | 4 |
| 10 | Контрольно-переводные тесты |  | 8 | 8 |
| 11 | Самостоятельная работа | 1 | 17 | 18 |
|  | **Итого** | **14** | **490** | **504** |

**Содержание 3 года обучения**

**1.Вводное занятие. Техника безопасности.**

Теория:

-Инструктаж по технике безопасности.

-Основы поведения на уроке.

-Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

**2.Беговые разминка.ОРУ**.

Практика:

-Бег с высоким поднимания бедра;

-Бег с захлестыванием голени (назад и вперед);

-Приставными шагами левым и правым боком;

-Прыжки на одной ноге (левой и правой);

-Перекатный шаг с пятки на носок с прыжком;

ОРУ (комплекс общеразвивающих упражнений):

1.И.п. -о.с.(основная стойка) руки на пояс, на 1 встать на носочки, 2-опуститься на полную стопу, 3-на носочки, 4-опуститься (выполнять 8 повторений);

2.И.п. –стойка ноги врозь (на ширине плеч) руки на пояс, 1-4 круговые движения головой влево, вправо (по 4 круговых движения вкаждую сторону);

3.И.п. –стойка ноги врозь руки на плечи, 1-4 круговые движения плечами вперед, назад (по 4 круговых движения вперед и назад);

4.И.п. –стойка ноги врозь руки вверх, 1-4 круговые движения руками вперед, назад (по 4 круговых движения вперед и назад);

5.И.п. –стойка ноги врозь руки на пояс, 1-наклон туловищем вперед, 2-в сторону, 3-назад, 4 –в сторону (перемещение туловища по кругу, сначала в одну сторону, далее в другую по 4 раза);

6.И.п. –стойка ноги врозь руки на пояс, 1-3-пружинистые наклоны вперед с прямыми ногами, 4 –встать в и.п. (8 повторений);

7.И.п. –упор присев, 1 -выпрямить ноги, руки остаются на полу, 2 -принять и.п., 3 -выпрямить ноги, 4 –и.п. (8 повторений).

**3.Партерная разминка.**

Практика:

-упражнения на растягивание связок и мышц;

-упражнения на развитие эластичности суставов;

-базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты и т.д.).4.Специальные упражнения на растяжку.

Теория:

-беседа для психологической подготовки к упражнениям на растягивание;

-разъяснение конечного результата при выполнении упражнений на растягивание.

Практика:

-фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры;

-махи у опоры в шпагат;

-прыжки в шпагат;

-растягивание с помощью тренера.

**5.Базовые элементы акробатики.**

Теория:

-словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;

-разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

-стойка на лопатках;

-стойка на голове у стены, на полу и с помощью тренера или партнера;

-стойка на руках у стены спиной и животом к стене;

-кувырок вперед, назад, боком;

-«черепашка»;

**6.Комбинации и связки, состоящие из базовых акробатических элементов.**

Теория:

-словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;

-разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

-выполнение связок и комбинаций, состоящих из базовых упражнений акробатики.

**7.Изучение элемента «быстрый переворот», «фляк», «рондат», выполнение элементов с помощью тренера и самостоятельно.**

Теория:

-словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;

-объяснение каждого элемента по частям наглядно на бумаге;

-разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

-выполнение элемента «быстрый переворот» с помощью тренера и самостоятельно;

-выполнение элемента «фляк» с помощью тренера и самостоятельно;

-выполнение элемента «рондат»;

**8.Выполнение в связке «рондат-фляк».**

Теория:

-словесное объяснение техники выполнения упражнений;

-разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

-выполнение в связке «рондат-фляк».

**9.Упражнения СФП.**

Теория:

-разъяснение каждого элемента: разбор по частям, технические особенности;

Практика:

-упор углом на полу;

-упор углом ноги врозь на полу;

-горизонтальный упор в группировке на полу;

-стойка на руках у стены;

-стойка на руках согнувшись у стены;

-стойка на руках прогнувшись у стены;

-стойка на одной руке у стены;

-«спичаг» (для продвинутых)

**10.Упражнения ОФП.**

Теория:

-технические особенности каждого упражнения;

Практика:

Упражнения для развития силы мышц ног:

-приседания на двух ногах;

-приседания на двух ногах с грузом на плечах;

-приседания на одной ноге (в «пистолетике»).

-фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения для развития силы мышц спины:

-поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);

-поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) с грузом на плечах;

-поднимание ног лежа на животе;

-одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»;

-опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

-то же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

-поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);

-поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием;

-поднимание ног лежа на спине;

-одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;

-поднимание ног в положении виса;

-удержание позы «уголок» в положении виса;

-упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

-отжимания -сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

-упражнения с гантелями:

1) разведение прямых рук в стороны в медленном темпе.

2) поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),

3) поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),

4) сгибание в локтях, прижав их к туловищу.

Упражнения на выносливость:

упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Упражнения на специфическую выносливость предполагают многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие прыгучести:

-заскоки на скамейку;

-соскоки со скамьи;

-перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;

-многоскоки: с продвижением; -на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения -на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов;

-упражнения со скакалкой.

**11. Соревнование по акробатике.**

Практика:

-каждый учащийся выполняет на оценку комбинацию из акробатических элементов, составленную заранее индивидуально для каждого ребенка с учетом его умений и навыков.

**12. Итоговое занятие.**

Практика:

-подведение итогов года;

-выполнение контрольных нормативов ОФП;

-учет количества повторений за 30 секунд упражнения в паре на пресс. Один лежит на гимнастическом мате на полу согнув ноги в коленях, стопы стоят на полу, второй держит ноги;

-упражнение «выпрыгивания» на месте, учет на время. Учащийся выполняет 10 выпрыгиваний на скорость;

-отжимания в упоре лежа, учет на количество раз, при условии правильного выполнения упражнения, неправильные отжимания не засчитываются.

**Планируемые результаты освоения программы.**

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*В области теории и методики физической культуры и спорта:*

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

*В области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*В области избранного вида спорта:*

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

*В области развития творческого мышления:*

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**Личностные результаты:**

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты:**

-формирование знаний о спортивной акробатике  и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа  делает  акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

**Условия реализации программы.**

**Перечень оборудования, инструментов, материалов для реализации программы**

- спортзал – 1 штука

- гимнастическая лонжа – 1 штука

- гимнастический мат – 5 штук

- мячи для настольного тенниса – по 5 мячей на каждого

- мячи футбольные, волейбольные, набивные – по 2 мяча

- скакалки – 20 штук

- гантели 200-500 гр – 10 штук

- секундомер – 2 штук.

**Кадровые условия.**

 Образовательную деятельность программы осуществляет педагог, имеющий педагогическое образование.

**Формы контроля**

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время проведения | Цель проведения | Форма контроля |
| Начальный или вводный контроль |
| В начале учебного года | Определение уровня развития детей, их способностей | Беседа, опрос, тестирование. |
| Текущий контроль |
| В течение всего года | Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения | Наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа |
| Промежуточный контроль |
| В конце учебного года (в завершении каждого учебного модуля) | Определение степени усвоения обучающимися учебного материала за год. Определение результатов обучения | Сдача контрольных нормативов, соревнования  |
| Итоговые испытания |
| По окончании освоения программы | Определение результатов поведения.Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения | Сдача нормативов. Соревнования. |

**Оценочные материалы**

**Проверка, контроль, учет знаний учащихся.**

Важнейшим звеном в процессе изучения программного материала является проверка и учет знаний учащихся. На занятиях используются разные виды учета:

* вводный (педагог, приступая к работе, знакомится с исходными знаниями, умениями и навыками у учащихся);
* текущий учет (наблюдение за деятельностью учащихся на каждом занятии);

- промежуточная аттестация - участие учащихся в соревнованиях различного уровня;

- сдача контрольных нормативов.

 **Контроль сформированности** умений, навыков, личностных качеств осуществляется посредством наблюдения и устных опросов. Контроль позволяет определить эффективность обучения по программе, обсудить результаты, внести корректировку в учебный процесс. Позволяет учащимся, родителям и педагогам увидеть результаты, что создает хорошую атмосферу в коллективе.

**Формы учета результативности каждого года обучения.**

**В течение 1-го года обучения курса «Акробатика» проводятся следующие формы учета результативности:**

1.В конце года на итоговом занятии выполняется комбинация, состоящая из базовых элементов акробатики на оценку. Оценивается тренером по 10 бальной шкале, с целью выявления усвоена ли детьми программа за текущий учебный год. Правила и ошибки оговариваются заранее тренером перед участниками.

**В течение 2-го года обучения курса «Акробатика» проводятся следующие формы учета результативности:**

1.В конце года проводятся соревнования. Выполняются комбинации, состоящие из базовых элементов акробатики. Оценивание проводится по 10 бальной шкале тренером. Правила и ошибки оговариваются заранее тренером перед участниками.

2.В конце года так же проводится итоговое занятие, на котором учащиеся с тренером подводят итоги года, оговариваются приобретенные знания, умения и навыки. В качестве контроля физической подготовки учащиеся выполняют упражнения ОФП.

**В течение 3-го года обучения курса «Акробатика» проводятся следующие формы учета результативности:**

1.В конце года на проводятся соревнования по акробатике. Выполняются акробатические связки и комбинации, изученные за текущий год. Оценивание проводится по 10 бальной шкале тренером. Правила и ошибки оговариваются заранее тренером перед участниками.

2.В конце года так же проводится итоговое занятие, на котором учащиеся с тренером подводят итоги года, оговариваются приобретенные знания, умения и навыки. В качестве контроля физической подготовки учащиеся выполняют упражнения ОФП.

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.**

**- Бег на 30 и 1000 м.** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

**- Прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

**- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

**- Количество прыжков через скакалку за 1 минуту.**

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Бег 30 м.** | **Возраст (лет)** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Скоростные** | **6****7** **8****9****10****11****12****13****14****15****16****17** | **7.0 – 7.3****7.3 – 6.2****7.0 – 6.0****6.7 – 5.7****6.5 – 5.6****6.1 – 5.5****5.8 -5.4****5.6 - 5..2****5.5 – 5.1****5..3 – 4.9****5.1 – 4.9****5.0 – 4.7**  | **7.0 – 7.5****7.5 – 6.4****7.2 - 6.2****6.9 – 6.0****6.5 – 5.6****6.3 - 5.7****6.1 – 5.4****5.9 – 5.5****5.9 – 5.4****5.8 – 5.6****5.9 – 5.3****5.8 – 5.3** |
| **Прыжок в длину с****места** | **6****7****8****9****10****11****12****13****14****15****16****17** | **110 – 115** **115 – 130****125 – 140****130 – 150****150 – 160****160 – 180****165 – 180****170 – 190****170 – 195****190 – 205****195 – 210****205 – 220**  | **100 – 110** **110 – 130****125 – 140****135 – 150****140 – 155****150 -175****155 – 175****160 - 180****160 – 180****165 – 185****175 – 190****170 – 190** |
| **Челночный бег****3х10м** **(координационные)** | **6****7****8****9****10****11****12****13****14****15****16****17** | **11.0 – 10.8** **10.8 – 10.3****10.0 - 9.5****9.9 – 9.3****9.5 – 9.0****9.3 – 8.8****9.0 – 8.6****9.0 – 8.6****8.7 – 8.3****8.4 – 8.0****8.0 – 7.6****7.9 – 7.5** | **11.0 – 11.5****11.3 – 10.6****10.7 – 10.1****10.3 – 9.7****10.4 – 9.5****9.7 – 9.3****9.6 – 9.1****9.5 – 9.0****9.4 – 9.0****9.3 – 8.8****9.3 – 8.7****9.3 – 8.7** |
| **Подтягивание на перекладине из виса****Девочки из виса лежа (силовые)** | **6****7****8****9****10****11****12****13****14****15****16****17** | **1 – 2** **2 – 3****2 – 3****3 – 4****3 – 4****4 – 5****4 – 5****5 – 6****6 – 7****7 – 8****8 – 9****9 – 10** | **2 – 4** **4 – 8****6 – 10****7 – 11****8 – 13****10 – 14****11 – 15****12 – 15****13 – 15****12 – 13****13 – 15****13 - 15** |

**Методическое обеспечение программы**.

В основе программы лежат разработки общеразвивающих упражнений, комплексы упражнений ОФП и СФП. В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают знания о таком виде, как акробатика. Понимают специфическую терминологию акробатических элементов такие, как «стойка на лопатках», «кувырок со стойки на руках в группировке» и т.д.

Практический материал курса изучается с применением целого ряда методов: рассказ педагога, беседы с занимающимися, наблюдение, показ упражнения, объяснение техники, методы целостного и расчленённого обучения, игровой метод.

На занятиях акробатикой в первый год обучения в основном используется игровой метод. Обширный набор простейших движений, развивающих в первую очередь осанку, координационные, скоростные, силовые качества и гибкость.

Основными средствами являются основные положения рук и ног, основные позы и базовые акробатические элементы. Физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств. Наибольшее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию силы, гибкости и координационных способностей. Большое значение придается воспитанию правильной осанки, исключающей излишний поясничный прогиб, сутулость, косолапость. Техническая подготовка охватывает в основном раздел базовых элементов, простейших соединений. Наглядность в обучении имеет важное значение. Обучение носит в основном коллективный характер.

В программе используются различные **педагогические технологии:**

**Групповые технологии**

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. На каждом занятии предусматриваются три раздела: ознакомление, разучивание, совершенствование. При этом происходит:

– организация совместных действий, ведущая к активизации учебно-познавательных процессов;

– распределение начальных действий и операций;

– взаимное общение учащихся в группе;

– обмен способами действия;

– взаимопонимание;

– рефлексия.

**Личностно – ориентированные технологии**

В индивидуальном подходе обучения используются следующие принципы:

– работая с группой, взаимодействовать с отдельными учащимися по индивидуальной модели, учитывая их личностные особенности и возможности;

– ориентироваться на индивидуальные особенности учащегося в общении с ним и в процессе обучения.

**Педагогика сотрудничества**

- отношение к обучению как творческого взаимодействию педагога и ребенка. Роль педагога состоит не в том, чтобы учить, а в том, чтобы помогать детям учиться. Педагог, в первую очередь, должен быть создателем развивающей среды, побуждающей учащегося учиться;

- обучение без принуждения, т.к. интерес к учению есть только там, где есть уверенность в успехе;

-творческое самоуправление учащихся. Схема учебного сотрудничества заключена в том, что дети непосредственно взаимодействуют друг с другом, а педагог, оставаясь центральной фигурой обучения, специально организуют их сотрудничество;

- сотрудничество с родителями.

**Здоровьесберегающие технологии**

Они включают в себя физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Здоровьесберегающие технологии наиболее значимы среди других технологий по степени влияния на здоровье учащихся. Их можно выделить в три подгруппы:

-организационно-педагогические технологии – они определяют структуру воспитательно-образовательного процесса, которая способствует предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний (переход от одной деятельности к другой, различные игры);

- психолого-педагогические технологии – они связанны с непосредственной работой с учащимися (беседы, упражнения, тренировки);

- учебно-воспитательные технологии – они включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся.

Задача состоит в том, чтобы:

– научить ребят быть успешными в делах (в жизни), быть готовыми дарить радость себе и другим. Привить навык – находить поводы и причины для радости, искренне и умело находя то, что действительно заслуживает одобрения или восхищения;

– целенаправленно воспитать культуру здоровья учащихся, их потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.

В проведении учебно-тренировочной работы в объединении используются различные **формы и методы.**

**Формы:**

- теоретические занятия в виде бесед, коротких сообщений по темам, изложенным в программе (они даются либо в начале занятия, либо в процессе всей тренировки);

– практические занятия и тренировки в виде показа и повторения (приёмов, упражнений);

– индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

– участие учащихся в различных мероприятиях, спортивных состязаниях и соревнованиях различного уровня.

**Методы:**

– объяснительно - иллюстративные: беседы, сообщение задания, описание, объяснение выполнения упражнения, инструктирование;

– репродуктивные: показ отдельных элементов или полностью упражнения; метод разучивания упражнения в целом; метод разучивания упражнения по частям; просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, практические упражнения.

- проблемные: постановка проблемы и поиск её решения учащимися.

- анализ: выявление ошибок в выполнении упражнений и устранение их причин;

- частично- поисковые: решение проблемных задач с помощью педагога;

- поисковые: самостоятельное решение проблем;

- соревновательные;

- игровые.

**Планы антидопинговых мероприятий.**

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

*Запрещенные вещества*: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

*Запрещенные методы*:

- улучшающие кислородтранспортные функции;

- фармакологические, химические и физические манипуляции;

- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

При установлении факта использования спортсменом запрещенных веществ и методов в соревновательные и вне соревновательные периоды, в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;

- второе нарушение: 2 года дисквалификации;

- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

План антидопинговых мероприятий

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах | Лекции,беседы, индивидуальные консультации |
| 2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |
| 3. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
| 4. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья |
| 5. Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
| 6. Участие в образовательных семинарах | Семинары |
| 7. Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

**Техника безопасности при занятиях спортивной акробатикой.**

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;

- нарушение методики и режима тренировки;

- отсутствие страховки или неумелое ее применение;

- плохое материально-техническое обеспечение занятий;

- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Частыми причинами травм являются:

- форсирование подготовки акробатов;

- чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке;

- недооценка систематической и регулярной работы над техникой;

- включение в тренировку упражнений, к которым акробат не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести:

- проведение занятий без тренера;

- неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале;

- неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма применяется профессиональная страховка и помощь.

**Общие требования безопасности.**

1. К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортивной акробатикой.

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

**Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления снарядов и готовность зала к занятиям.

2. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

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

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

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

**Требования безопасности во время занятий.**

1.Занятия в зале проходят согласно расписанию.

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

3.При занятиях акробатикой должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;

- неправильное обучение технике физических упражнений;

- отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное ее применение;

- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов);

- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

4. На занятиях в зале акробатики запрещается:

- находиться в зале и начинать тренировочные занятия без тренера-преподавателя,

- при занятиях на акробатической дорожке возвращаться в зону разбега по дорожке,

- находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение,

- бегать по ковру во время занятий,

- перебегать от одного места занятий к другому,

- выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера.

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

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

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

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

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

10.Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

**Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.**

1.При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающихся тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию учащихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

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

5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

**Список литературы и интернет ресурсов**

1. «Типовая программа по спортивной гимнастике для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ». Е.А. Анцупов , Филимонова Г.С. Роскомспорт по ФК и спорту «Советский спорт» 1991 г.
2. Акробаты России на Чемпионатах мира и Европы. Е.А. Анцупов. Воронеж, 1995.
3. Гуревич И.А.. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Высш. Шк., 1985.
4. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, по спортивной акробатике и велоспорту: Юность России». Е.Н.Вахрамеев. Городская Федерация спортивной акробатики г. Санкт – Петербург 1998 г.
5. «Спортивная акробатика» В.П. Коркин. Москва «Физкультура и Спорт» 1981г.
6. «Типовая программа по спортивной гимнастике для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ». Е.Ю.Розин. Госкомспорт СССР 1985 г.
7. «Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях» Б.А.Вяткин. Москва «Физкультура и Спорт» 1981г.
8. Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны): Дис…канд.пед.наук. –СПб., 1994.-43с.
9. Венгерова Н.Н., Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта:Уч.-метод.пособие. – СПб.:Изд-воСПбГАФК, 2000. – 46с.
10. Коркин В.П., Аракчеев В.Н. Акробатика: каноны терминилогии. М., 1997
11. Курысь В.Н. Спортивная акробатика. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. Т1, Ставрополь, 1994 г.
12. Игнашенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 157 c.
13. Козлов В.В.: Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. –М.:Владос, 2003 г.

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Федерация спортивной акробатики России <http://acrobatica-russia.ru>