

Частное общеобразовательное учреждение «Школа-интернат № 25 среднего общего образования открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

Согласовано:  
методическим советом  
протокол № 1  
от «30» 08 20 19 г.

Утверждаю:  
Директор Школы-интерната № 25 ОАО  
«РЖД»



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Танцевальная акробатика».  
(для обучающихся 5-8 классов)**

Срок реализации – 1 год.  
Направленность – художественная

Автор программы:  
Харченко Татьяна Викторовна,  
педагог дополнительного образования

г. Вихоревка, 2019.

## **Введение**

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальная акробатика» составлена для обучающихся 5-11 классов.

Хореографические занятия с внедрением в них акробатики и гимнастики решают задачи физического, музыкально-ритмического и эстетического воспитания. Использование акробатических упражнений придают занятиям более спортивную направленность, развивают силовые, координационные способности учащихся, вследствие чего отмечается рельефная и гармонично развитая мускулатура, вестибулярная устойчивость и ориентировка в пространстве. Кроме того, акробатика воспитывает морально-волевые качества: смелость, ловкость, решительность. Навыки, приобретенные посредством акробатических упражнений, отличаются большей пластичностью и могут быть использованы в самых неожиданных танцевальных, спортивных и жизненных ситуациях.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного суставов. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. При выполнении упражнений вниз головой развивается вестибулярный аппарат.

Интеграция акробатики и хореографии способствует решению ряда общеобразовательных задач. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца и музыка расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством, развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Это подразумевает очень тщательный отбор музыки к выступлению, большое внимание к её содержанию, подготовке индивидуального сюжета, поиску самых различных средств выразительности. Все вместе способствует развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Это позволяет создавать художественный образ при выполнении соревновательных упражнений.

Хореографическая подготовка в спортивной акробатике базируется на классической основе, разработанной в балете. Однако она имеет ряд характерных особенностей, которые, прежде всего, определяют различиями целей и задач, стоящих перед спортсменами. Хореографическая подготовка в спортивной акробатике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть не просто взаимно связана, а интегрирована с другими видами подготовки акробатов. Это и определяет её специфику. Решающим в работе хореографа здесь является принцип индивидуальности.

**Направленность** данной программы – художественная.

**Актуальность программы:**

1. Отвечает требованиям учебно-воспитательного процесса.
2. Материалы практических действий ориентированы на каждого учащегося.
3. Приобщает детей к здоровому образу жизни.
4. Использует эффективные формы и методы обучения.
5. Развивает жизненно важные умения и навыки, которые необходимы человеку в повседневной жизни.

**Педагогическая целесообразность программы:**

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, методические разработки отечественных и зарубежных тренеров. Содержание материала программы излагается в соответствии с уровнями образования. Для каждого из этих уровней выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования, а также проводятся зачётные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности обучающихся.

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в школе, дома и в учреждении дополнительного образования. Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Ученикам предлагаются занятия прыжковой акробатикой наряду с освоением основ хореографии и танца.

Музыкальное сопровождение на занятиях акробатикой развивает музыкальных слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством, развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, ритмичности, раскрепощённости, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

#### **Новизна программы:**

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений.

Оздоровительные и воспитательные задачи решаются в неразрывной связи с образовательными.

Занятия акробатикой предполагают теоретическую и практическую подготовку. Техника освоения упражнений состоит из следующих этапов: объяснение, сопровождаемое рисунком, детальный показ, выполнение с помощью и страховкой, разбор типичных ошибок.

Результативность обучения достигается внедрением следующих педагогических технологий: технология сотрудничества, групповая, технология индивидуализации обучения. В обучении имеют место традиционные и нетрадиционные типы занятий (смотр знаний, показательные выступления, соревнования). Опираясь на уровень физической подготовленности детей, их природные данные, в процессе систематических занятий достигается переход детей на более высокую ступень физического совершенствования.

#### **Отличительные особенности программы:**

Акробатика является эффективным средством разностороннего воздействия на учащихся. В процессе занятий акробатикой укрепляется здоровье, развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного аппарата к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие, свойства: внимание, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, воспитываются личностные свойства: сознательное и активное отношение к занятиям, чувство товарищества, коллективизма, уверенность в своих силах.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. Развивают жизненно важные умения и навыки, которые необходимы человеку в повседневной жизни.

#### **Адресат программы**

Программа предназначена для детей 5-11-ых классов.

#### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения – 68 (66) часов.

#### **Форма обучения** – очная.

#### **Режим занятий**

Количество учебных недель - 34, 2 часа в неделю.

### **Цель программы.**

Развитие и совершенствование физических способностей, творческого потенциала и эмоционально-психологических качеств ребенка через обучение спортивной акробатике и хореографии.

### **Задачи программы**

#### *1. Когнитивные:*

1.1 познакомить обучающихся с основным танцевальным и актерским приемами и навыкам;

1.2 обеспечить осознанное овладение движениями и самооценку при выполнении физических упражнений;

1.3 формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;

1.4 содействовать формированию пространственных ориентировок в статике и динамике;

1.5 способствовать совершенствованию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.

#### *2. Мотивационно-ценностные:*

2.1 формирование доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

2.2 побуждение к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;

2.3 воспитывать стремление к духовному, нравственному и физическому совершенствованию;

2.4 формировать уважительное отношение к чужому труду;

2.5 развитие социально-психологического чувства удовлетворения от собственного труда (исполнения танцевальных композиций, акробатических этюдов и т.д.).

#### *3. Деятельностные:*

3.1 развитие природных задатков и способностей, помогающих достижению успеха в художественно-эстетическом творчестве;

3.2 развитие познавательной активности и способности к самообразованию.

3.3 способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;

3.4 содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;

3.5 способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни.

### **Объем программы**

Объем программы –68 (66) часов. 1 год обучения

### **Календарный учебный график**

В зависимости от ежегодного календарного учебного плана школы в календарном учебном графике допустимы изменения.

### **Календарный учебный график**

Годовой учебный план рассчитан на 34 недели.

#### **1 группа**

	Год реализации программы/количество часов
Количество часов в неделю	4
Сентябрь	8
Октябрь	8
Ноябрь	8

Декабрь	8
Январь	6
Февраль	8
Март	6
Апрель	10
Май	6
<b>Всего</b>	<b>68</b>

## 2 группа

	Год реализации программы/количество часов
Количество часов в неделю	4
Сентябрь	8
Октябрь	8
Ноябрь	8
Декабрь	8
Январь	6
Февраль	8
Март	6
Апрель	8
Май	6
<b>Всего</b>	<b>66</b>

## Учебный план 1 группа

№	Раздел. Модуль	Количество часов			
		Всего часов	Теория	Практика	Форма промежуточной аттестации
1	Вводные занятия	1	1		
2	Упражнения на растяжку	10	2	8	
3	Упражнения на гибкость	10	2	8	
4	Упражнения на силу	10	2	8	
5	Базовые балансовые элементы	12	2	10	
6	Базовые акробатические элементы	14	2	12	
7	Парно-групповые упражнения	10	2	8	
8	Итоговая аттестация	1		1	Отчетный концерт
<b>Итого за учебный год</b>		<b>68</b>	<b>13</b>	<b>55</b>	

## Учебный план 2 группа

№	Раздел. Модуль	Количество часов			
		Всего часов	Теория	Практика	Форма промежуточной аттестации
1	Вводные занятия	1	1		
2	Упражнения на растяжку	10	2	8	
3	Упражнения на гибкость	10	2	8	

4	Упражнения на силу	10	2	8	
5	Базовые балансовые элементы	12	2	10	
6	Базовые акробатические элементы	12	2	10	
7	Парно-групповые упражнения	10	2	8	
8	Итоговая аттестация	1		1	Отчетный концерт
<b>Итого за учебный год</b>		<b>66</b>	<b>13</b>	<b>53</b>	

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Вводное занятие.**

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с историей акробатики. Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

### **Раздел 2. Упражнения на растяжку**

*Теория.* Обучение безопасному выполнению упражнений на растяжку. Объяснение для правильного технического выполнения каких элементов акробатики необходима растяжка.

*Практика.* Выполнение упражнений на растяжку для первого года обучения должно стать исполнением шпагата. Подводящие упражнения: «бабочки» и складка в «бабочке»; «лотос» и складка в «лотосе»; «складка» ноги вместе (с наклонами и в статике); «складка» ноги врозь (с наклонами и в статике); выполнение шпагата на полу.

### **Раздел 3. Упражнения на гибкость**

*Теория.* Необходимость развития гибкости для исполнения элементов акробатики, безопасное выполнение упражнений на гибкость.

*Практика.* Изучение элементов на гибкость.

На первом году обучения необходимо освоить мост из положения лежа. Дети обучаются правильности постановки рук и ног в мосту, для развития гибкости возможна работа в парах (поддержка партнера во время выполнения упражнения). Подводящие упражнения и упражнения, развивающие гибкость: «колечко» (в положении лежа); «корзиночка» (в положении лежа); мост на локтях; «обезьянка» (с постановкой рук для моста); опускание в мост на горку гимнастических матов; мост из положения лежа.

### **Раздел 4. Упражнения на силу**

*Теория.* Необходимость силовых нагрузок для формирования акробатических навыков.

*Практика.* Выполняются упражнения на все группы мышц в положении сидя и лежа с отягощениями (с гантелями) для большей эффективности. Выполняются упражнения на основные группы мышц: мышцы спины; мышцы живота; мышцы рук; мышцы ног.

### **Раздел 5. Базовые балансовые элементы.**

*Теория.* Многообразие балансовых элементов в современной акробатике. Индивидуальные и парно – групповые балансовые элементы.

*Практика.* «Цапля» – базовое упражнение на равновесие (баланс), подводящие упражнения: «цапля» (повторяется многократно); шаги в положении «цапля»; растяжка – как подготовка к исполнению ласточки; растяжка в парах складка ноги вместе, складка ноги врозь; шаги разнообразные с прямой, согнутой ногой с акцентом на остановку в равновесии; махи вперед, в сторону, назад с остановкой ноги 2–3 сек.; изучение «ласточки» у опоры; изучение «ласточки» на середине зала (с поддержкой); выполнение «ласточки» на середине зала.

### **Раздел 6. Базовые акробатические элементы**

*Теория.* Многообразие акробатических элементов в современной истории цирка.

*Практика.* Последовательность освоения техники любого акробатического элемента. Определение склонностей обучающихся и желания к изучению групп акробатических элементов.

### **Раздел 7. Парно-групповые упражнения.**

*Теория.* Особенности двигательной деятельности и взаимодействия акробатов при выполнении парных и групповых упражнений. Понятие баланса.

*Практика.* Парные упражнения (для девочек, мальчиков и девочек с мальчиком):

- вход на плечи;
- стойка плечами на руках лежащего нижнего с опорой о его колени;
- подкидные прыжки с фуса – вверх, вверх с поворотом кругом с поддержкой;

Групповые упражнения для трех девочек:

- нижний – выпад
- правой, верхний опираясь на руки нижнего, – равновесие на его правом бедре с поддержкой средним, стоящим в выпаде, за голень;
- нижний лежит на спине, средний наклоном назад опирается о руки нижнего лопатками, верхний – стойка на руках у бедер нижнего с опорой о пол и поддержкой среднего.

### **Ожидаемые результаты**

- освоить общую физическую подготовку: (упражнение с гимнастическими предметами);
- научиться выполнять сложные акробатические упражнения: (стойка на лопатках, кувырки);
- уметь правильно и грамотно страховать друг друга;
- освоение навыков хореографического направления;
- освоение упражнений на ритмический слух;
- развитие танцевальности.

### **Способы проверки:**

- беседа;
- наблюдение;
- репетиция;
- открытый урок.

**Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- концерт или контрольный урок

### **Тематическое планирование 1 группа**

№ п/п		Раздел/тема	Количество часов		
			Всего	Тео- рия	Прак- тика
Раздел 1. Вводное занятие. 1час					
1	Инструктаж по технике безопасности.		1	1	
Раздел 2. Упражнения на растяжку. 10 часов			10	2	8
2	«Бабочка»		1		1
3-4	Складка в «бабочке»		2	1	1
5	«Лотос»		1		1
6-7	Складка в «лотосе»		2		2
8	«Складка» ноги вместе «с наклонами и в статике»		1		1
9	«Складка» ноги врозь «с наклонами и в статике»		1		1
10-11	Выполнение шпагата на полу		2	1	1
Раздел 3. Упражнения на гибкость. 10 часов.			10	2	8

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
12-14	Мост из положения лежа	3	1	2
15-16	«Корзиночка»	2		2
17-19	Мост на локтях	3	1	2
20-21	«Обезьянка»	2		2
<b>Раздел 4. Упражнения на силу. 10 часов.</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
22-23	Лежа на спине, поднимание прямых ног перпендикулярно туловищу	2		2
24-26	Упор сидя, поднимание и опускание одной или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх-вниз («ножницы»).	3	1	2
27-29	Маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой	3	1	2
30-31	Сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола	2		2
<b>Раздел 5. Базовые балансовые элементы. 12 часа.</b>		<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
32	Шаги в положении «цапля»	1		1
33-34	Растяжка – как подготовка к исполнению ласточки	2	1	1
35	Растяжка в парах складка ноги вместе, складка ноги врозь	1		1
36-37	Шаги разнообразные в прямой, с согнутой ногой с акцентом на остановку в равновесии	2	1	1
38-39	Махи вперед, в сторону, назад с остановкой ноги 2-3 секунды	2		2
40-41	Изучение «ласточки» у опоры	2		2
42	Изучение «ласточки» на середине зала «с поддержкой»	1		1
43	Выполнение «ласточки» на середине зала	1		1
<b>Раздел 6. Базовые акробатические элементы. 14 часов.</b>		<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
44-48	Колесо	5		5
49-53	Мостик	5		5
54-55	Ласточка	2	1	1
56-57	Березка	2	1	1
<b>Раздел 7. Парно-групповые упражнения. 10 часов</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
58	Понятие баланса	1		1
59	Вход на плечи	1		1
60	Стойка плечами на руках лежащего нижнего с опорой о его колени	1		1
61	Подкидные прыжки с фуса– вверх, с поворотом кругом с поддержкой	1		1
62-63	Нижний - выпад	2		2
64-65	Правой, верхний опираясь на руки нижнего, - равновесие на его правом бедре, с поддержкой	2	1	1



№ п/п	Раздел/тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	средним, стоящим в выпаде, за голень			
66-67	Нижний лежит на спине, средний наклоном назад опирается на руки нижнего лопатками, верхний - стойка на руках у бедер нижнего с опорой о пол и поддержкой среднего	2	1	1
<b>Итоговая аттестация. 1 час.</b>				
68	Отчетный концерт или контрольный урок	1		1
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>13</b>	<b>55</b>

### Тематическое планирование 2 группа

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов		
		Всего	Тео- рия	Прак- тика
Раздел 1. Вводное занятие. 1час		1	1	
1	Инструктаж по технике безопасности.			
Раздел 2. Упражнения на растяжку. 10 часов		10	2	8
2	«Бабочка»	1		1
3-4	Складка в «бабочке»	2	1	1
5	«Лотос»	1		1
6-7	Складка в «лотосе»	2		2
8	«Складка» ноги вместе «с наклонами и в статике»	1		1
9	«Складка» ноги врозь «с наклонами и в статике»	1		1
10-11	Выполнение шпагата на полу	2	1	1
Раздел 3. Упражнения на гибкость. 10 часов.		10	2	8
12-14	Мост из положения лежа	3	1	2
15-16	«Корзиночка»	2		2
17-19	Мост на локтях	3	1	2
20-21	«Обезьянка»	2		2
Раздел 4. Упражнения на силу. 10 часов.		10	2	8
22-23	Лежа на спине, поднятие прямых ног перпендикулярно туловищу	2		2
24-26	Упор сидя, поднятие и опускание одной или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх-вниз («ножницы»).	3	1	2
27-29	Маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой	3	1	2
30-31	Сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола	2		2
Раздел 5. Базовые балансовые элементы. 12 часа.		12	2	10
32	Шаги в положении «цапля»	1		1
33-34	Растяжка – как подготовка к исполнению ласточки	2	1	1

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов		
		Всего	Тео- рия	Прак- тика
35	Растяжка в парах складка ноги вместе, складка ноги врозь	1		1
36-37	Шаги разнообразные в прямой, с согнутой ногой с акцентом на остановку в равновесии	2	1	1
38-39	Махи вперед, в сторону, назад с остановкой ноги 2-3 секунды	2		2
40-41	Изучение «ласточки» у опоры	2		2
42	Изучение «ласточки» на середине зала «с поддержкой»	1		1
43	Выполнение «ласточки» на середине зала	1		1
<b>Раздел 6. Базовые акробатические элементы. 12 часов.</b>		<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
44-48	Колесо	5	1	4
49-53	Мостик	5	1	4
54	Ласточка	1		1
55	Березка	1		1
<b>Раздел 7. Парно-групповые упражнения. 10 часов</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
56	Понятие баланса	1		1
57	Вход на плечи	1		1
58	Стойка плечами на руках лежащего нижнего с опорой о его колени	1		1
59	Подкидные прыжки с фуса– вверх, с поворотом кругом с поддержкой	1		1
60-61	Нижний - выпад	2		2
62-63	Правой, верхний опираясь на руки нижнего, - равновесие на его правом бедре, с поддержкой средним, стоящим в выпаде, за голень	2	1	1
64-65	Нижний лежит на спине, средний наклоном назад опирается на руки нижнего лопатками, верхний - стойка на руках у бедер нижнего с опорой о пол и поддержкой среднего	2	1	1
<b>Итоговая аттестация. 1 час.</b>				
66	Отчетный концерт или контрольный урок	1		1
<b>Итого</b>		<b>66</b>	<b>13</b>	<b>53</b>

### **Система условий реализации программы.**

Требования к материально-техническим условиям.

Сведения о помещении: помещение для занятий спортом в соответствии с Сан-ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Материально-технические условия – просторный спортивный зал с наличием:

- окон с открывающимися форточками;
- хорошим освещением.

Необходимый инвентарь для занятия акробатикой и хореографией:

- спортивный зал, оснащенный согласно СанПиН ковровым покрытием, матами и соответствующим оборудованием;
- раздевалки;
- хореографические станки и зеркала;
- акробатическая дорожка;
- музыкальный центр;
- мячи;
- скакалки.

### Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета.

По итогам просмотра на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
Высокий уровень, 5 («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
Средний уровень, 4 («хорошо»)	Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
Низкий уровень, 3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и т.д. Комплекс серьезных недостатков, являющийся следствием нерегулярного посещения занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований.

### Оценочные материалы для проведения итоговой аттестации.

	Критерии оценки	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>1 год обучения</b>				
1	Комплекс на растяжку	Невыполнение программных требований. Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и т.д.	Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
2	Комплекс на гибкость			
3	Комплекс упражнений на силу			
4	Комплекс базовых балансовых упражнений			
5	Комплекс базовых акробатических элементов			
6	Комплекс Парно-групповых упражнений			

**Протокол результатов итоговой аттестации обучающихся**  
**по дополнительной общеразвивающей программе «Танцевальная акробатика»**  
Дата проведения «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

№	Ф.И. обучающегося	Год обучения	Результат аттестации
1			
2			
3			

## Список литературы

1. Антипас В.И., Леонов В.И. Классификационная программа по парной и групповой акробатике. – М.: ФиС, 1952. – 120с.
2. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. Акробатика: учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть). – М.: Советский спорт, 1991. – 115с.
3. Барташевич Ю.В. Методика обучения акробатическим упражнениям школьной программы: методические рекомендации. – Барановичи: РИО БарГУ, 2011. – 29с.
4. Гусак Ш. З. Групповые упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 270с.
5. Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям. – под редакцией Бейлина В.Р. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 340с.
6. Кожевников С.В. Акробатика. – М.: Искусство, 1984. – 222с.
7. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М.: Издательский Центр «Владос», 2003. – 256с.
8. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – М.: Владос, 2003. – 73с.
9. Коркин В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127с.
10. Курьсь В.Н. Спортивная акробатика. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. – Ставрополь: Физкультура и спорт, 1994. – 200с.
11. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика. – Ростов на/Д.: Феникс, 2002. – 383с.
12. Фитисов В.А., Давыдов А.И. Классификационная программа по спортивной акробатике. – М.: 2005. – 115с. Федеральное агентство РФ по физической культуре и спорту Федерация спортивной акробатики России.

## **Комплексы базовых упражнений**

### **Упражнения на силовую подготовку.**

Занятия по физической подготовке могут проводиться в виде круговой тренировки. Сущность круговой тренировки заключается в подборе упражнений разного воздействия, применяемых в определенной последовательности при обязательном условии дозировки для каждого занимающегося. Определены несколько наиболее характерных видов круговой тренировки.

1. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, основной особенностью которой является выполнение упражнения на «станциях» (местах занятий выполнения того или иного упражнения) без пауз отдыха. Существует несколько разновидностей данного типа круговой тренировки. Это выполнение упражнений в круге (несколько «станций» определяют круг) или несколько кругов без пауз и целевого времени. Другой разновидностью данного метода является непрерывная работа, но с целевым (определенным) временем прохождения кругов. Теоретически возможно большое количество кругов, построенных по данному методу.

Различая между ними, главным образом, заключаются в разном подходе к увеличению нагрузки: за счет объема работы или интенсивности выполнения упражнений. Основной результирующий эффект данного вида круговой тренировки – это воспитание выносливости: общей, силовой, скоростно-силовой, скоростной.

2. Круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими или полными интервалами отдыха. Преимущественная направленность данного метода заключается в развитии силы, скоростно-силовых качеств. Повышение нагрузки при данном методе тренировки производится путем увеличения числа прохождения кругов или увеличения числа повторений упражнений на каждой «станции» (выполнении серий). Наиболее изнуряющей является тренировка с жесткими интервалами отдыха. Определяющим в каждом конкретном случае будут педагогические задачи (этап, периодизация спортивной тренировки), подготовленность занимающихся, их квалификация. В содержание «круга» входят следующие упражнения:

1. Лежа на животе, зацепиться ногами за гимнастическую стенку, руками за голову, прогнуться 20 раз, прогнуться с поворотом туловища направо 20 раз, то же налево. Темп максимальный.
  2. Лежа на спине. Стойка на лопатках, сед согнувшись. Упражнения выполняются в течение 30 секунд, в максимально быстром темпе.
  3. Прыжки на возвышение (высота 30 см) в течение 30 сек. в максимальном темпе.
  4. Боком к опоре. 10 махов вперед – назад, удержание ноги вперед в течение 10 сек., поднять выше, держать 10 сек., ещё выше – держать 10 сек. То же с другой ноги.
  5. Отжимание в упоре лежа, в упоре сзади (до передела).
  6. Боком к опоре вертикальное равновесие, нога вперед. Наклон назад, касаясь рукой пола (заднее равновесие) – и т.п. Выполнить 10 раз в максимальном темпе. То же с другой ноги.
  7. Прыжки с возвышения 40 см и с последующим отскоком.
- Выполнять максимальное количество раз за 30 сек.

### **КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ**

1. Из стойки ноги врозь 20 пружинистых наклонов вперед.

2. Лицом к опоре, наклон назад (подбородок к груди), наклон назад с откинутой головой, правая рука вверх, затем то же, но левая. Держать 20 сек. Повторять упражнение 3 раза.

3. Боком к опоре, I свободная позиция. Махи вперед в максимальном темпе. Выполнять до тех пор, пока не возникает явного снижения скорости выполнения. То же в сторону, то же назад. То же с другой ноги. Через 2-3 мин. Повторить задание, выполняя махи, сгибая – разгибая работающую ногу, при движении назад – кольцом. Для гимнасток высокой квалификации рекомендуется выполнять упражнения с отягощением, прикрепленным к стопе от 1 до 3 кг

4. Из седа на пятках, перейти в упор на оттянутых носках, пружинить, сед на пятках, согнуть правую руку за голову, левую за спину (сцепить, соединить ладони, держать 20 сек, то же с другой руки (поменять руки), держать 20 сек.). Руки за спину, ладони соединить, отвести максимально назад – держать 20 сек. Повторить упражнение 3-4 раза.

5. Шпагат, правая вперед (для гимнасток высокой квалификации пятка правой ноги на возвышении от 10 до 20 см). Держать от 30 сек до 1 мин. То же левая вперед, то же в прямом шпагате. После 2-3 мин. отдыха повторить задание ещё раз.

Упражнение выполняется с партнером: • Спиной к опоре, правая впереди, партнеру пружинистым движением поднять ногу на предельной высоте 10-20 с., расслабить мышцы бедра, партнер пружинистым движением поднимает ногу вперед до предела и т.д. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Обратить внимание на выворотное положение бедра работающей ноги, опорная – в свободной позиции.

- То же, стоя боком к опоре (близко, касаясь бедром опоры). Партнер стоит сзади занимающегося, одной рукой поднимает ногу, другой удерживает грудную клетку в положении прямо. Опорная и работающая нога выворотны.

- То же, стоя лицом к опоре (близко) в I закрытой позиции. Пружинистые движения ногой назад (невыворотно) с помощью партнера.

- То же, стоя лицом к опоре на расстоянии слегка согнутых рук, опорная нога в свободной III позиции.

- То же, стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутых рук с наклоном вперед.

- В седе наклон вперед. Держать от 30 сек. До 1 мин.

- В положении лежа на спине – прямые ноги за голову, носками касаться пола, держать от 30 сек. до 1 мин