

с. Александровка 2023-2024 год
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Александровская средняя общеобразовательная школа № 10»
663960, Российская Федерация, Красноярский край, Рыбинский район,
с.Александровка, ул. Советская, д.44а.
e-mail: aleksandrovka-school10@mail.ru
Тел. 8(39165)77147

| | | |
|--|---|---|
| РАССМОТРЕНО на МО учителей МБОУ «Александровская СОШ №10» Протокол № 1 от 25.08.2023 | СОГЛАСОВАНО Педагогический совет Протокол № 1 от 28.08.2023г | УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Александровская СОШ №10» Л.С. Манузина Приказ № 01-05-121 |
|--|---|---|



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Акробатика»
для 1-4 классов основного общего образования
на 2023-2024 учебный год**

Составитель: Прокопьева Анастасия Константиновна
Педагог дополнительного образования

с. Александровка 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивная акробатика» спортивно-оздоровительного направления для 1-5 классов общеобразовательной школы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования.

Программа рассчитана на 2 часа в неделю (68 часов в год)

Цель программы: углубленное обучение детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме.

Новизна и педагогическая целесообразность: в основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке.

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 учеников.

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий физической культурой в школе, дома и в учреждении дополнительного образования. Акробатика позволяет поддержать 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 музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. 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. Работа с детьми осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Оздоровительные задачи:

- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Образовательные задачи:

- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости и т.д.
- обучение акробатическим упражнениям,

Воспитательные задачи:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

Планируемые результаты освоения курса

В процессе занятий акробатикой поданной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов:

- укрепление здоровья;
- формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- развитие адаптационных возможностей детского организма;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- воспитание скоростно-силовых качеств; развитие гибкости, ловкости, силы, выносливости и т.д.;
- формирование интереса и потребности в регулярных занятиях акробатикой;
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, самостоятельности и инициативы;
- развитие морально-нравственных качеств: дисциплинированности, организованности, чувства ответственности;
- формирование процесса само регуляции, умения сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Содержание курса

1.Содержание курса теоретических сведений:

общие сведения об основах акробатики; техника безопасности на занятиях акробатикой; основы музыкальной грамоты; права и обязанности членов секции; беседы о режиме дня, режиме питания, личной гигиене.

2.Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность занимающихся. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

Цель общей физической подготовки – создание у занимающихся двигательной подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего развития (ОРУ).

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным напряжением.

ОРУ можно выполнять как отдельными, так и всеми частями тела одновременно. Они выполняются без предметов и с предметами (палкой, мячом, скакалками), на гимнастических снарядах (стены, скамейки) индивидуально и в парах, на месте и в движении.

Для акробатики характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. Поэтому подбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц живота;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног.

3.Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой акробатики и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная подготовка способствует овладению техникой выполнения акробатических упражнений, повышению мастерства занимающихся, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Порядок изучения техники выполнения специальных (акробатических) упражнений делятся на серии:

- упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения;
- упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий;
- подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия;
- действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий;
- выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными усложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.).

4.Акробатические упражнения:

упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировка, перекаты в группировке; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги),на руках, на предплечьях, на подбородке; кувырок вперед (назад), длинный кувырок; «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки; начальное обучение акробатическим прыжкам; перекидки вперед и назад;

5. Элементы хореографии:

знакомство с общими позициями рук , ног, корпуса; освоение простейших танцевальных движений: марш, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг.

Учебный план программы:

| № п / п | Разделы, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|------------------|------------------------------------|------------------|----------------|--------------|------------------------------|
| | | всего | те ор ия | прак тика | |
| 1 . | Введение | 1 | 1 | | Экскурсия по спортзалу |
| 2 . | Общая физическая подготовка | 15 | | 15 | |
| 3 . | Специальная физическая подготовка | 20 | | 20 | Практическое занятие |
| 4 . | Акробатические упражнения | 15 | | 15 | Практическое занятие |
| 5 . | Элементы хореографии | 14 | | 14 | Практическое занятие |
| 6 | Тестирование физической подготовки | 3 | | 3 | Сдача физических показателей |
| 1 1 | Итого | 68 | 1 | 67 | |

Календарно- тематическое планирование

| № | Содержание материала | Теория | Прак тика | Дата |
|----|--|--------|--------------|------|
| 1 | Знакомство с техникой безопасности на занятиях акробатики. Форма одежды на занятиях. Знакомство с группой учащихся. | 1 | | |
| 2 | Разминка под музыку. ОФП. Упражнения на развитие силовых качеств | | 1 | |
| 3 | Разминка под музыку. ОФП. Упражнения на развитие гибкости | | 1 | |
| 4 | Разминка под музыку. ОФП. Упражнения на развитие координации | | 1 | |
| 5 | Разминка под музыку. ОФП. Упражнения на развитие силовых качеств | | 1 | |
| 6 | Разминка под музыку. ОФП. Упражнения на развитие гибкости | | 1 | |
| 7 | Разминка под музыку. ОФП. Упражнения на развитие координации | | 1 | |
| 8 | Ритмическая гимнастика под музыку. Акробатические упражнения на матах. СФП. | | 1 | |
| 9 | Ритмическая гимнастика под музыку. Акробатические упражнения на матах. СФП. | | 1 | |
| 10 | Разминка с гимнастическими палками. Акробатические упражнения на матах. СФП. | | 1 | |

| | | | | |
|----|--|--|---|--|
| 11 | Ритмическая гимнастика под музыку. Акробатические упражнения на матах. СФП. | | 1 | |
| 12 | Разминка с обручем. Акробатические упражнения на матах. СФП. | | 1 | |
| 13 | Ритмическая гимнастика под музыку. Акробатические упражнения на матах. СФП | | 1 | |
| 14 | Ритмическая гимнастика под музыку. Акробатические упражнения на матах. СФП. | | 1 | |
| 15 | Ритмическая гимнастика под музыку. Акробатические упражнения на матах. | | 1 | |
| 16 | Ритмическая гимнастика под музыку. Акробатические упражнения на матах. СФП. | | 1 | |
| 17 | Разминка под музыку. Кувырки вперед, назад Стойка на голове. ОФП | | 1 | |
| 18 | Разминка под музыку. Кувырки вперед назад Стойка на голове. ОФП | | 1 | |
| 19 | Ритмическая гимнастика под музыку. Стойка на лопатках. Комбинации из кувырков вперед, назад. Мост из положения стоя. ОФП. | | 1 | |
| 20 | Ритмическая гимнастика под музыку. Стойка на лопатках. Комбинации из кувырков вперед, назад. Мост из положения стоя. ОФП. | | 1 | |
| 21 | Ритмическая гимнастика с мячом. Стойка на лопатках. Комбинации из кувырков вперед, назад. Мост из положения стоя. ОФП. | | 1 | |
| 22 | Ритмическая гимнастика с мячом. Равновесие. Комбинации из кувырков | | 1 | |

| | | | | |
|----|---|--|---|--|
| | вперед, назад. Мост из положения стоя. ОФП. | | | |
| 23 | Разминка под музыку. Равновесие. Кувырок вперед с поворотом на 180 градусов. Упражнения на гибкость | | 1 | |
| 24 | Разминка под музыку. Равновесие. Кувырок вперед с поворотом на 180 градусов. Упражнения на гибкость | | 1 | |
| 25 | Разминка под музыку. Равновесие . Мост из положения стоя. Кувырок вперед с поворотом на 360 градусов. Упражнения на координацию. | | 1 | |
| 26 | Разминка на гимнастических матах. Силовые упражнения в парах. (стойка на голове, стойка на руках, «мост» из положения стоя). Изучение гимнастических пирамид | | 1 | |
| 27 | Разминка на гимнастических матах. Силовые упражнения в парах. (стойка на голове, стойка на руках, «мост» из положения стоя). Изучение гимнастических пирамид. | | 1 | |
| 28 | Разминка на гимнастических матах. Силовые упражнения в парах. Стойка на голове, стойка на руках, мост из положения стоя. Изучение гимнастических пирамид | | 1 | |
| 29 | Разминка. ОРУ. Стойка на руках с переходом в кувырок. Стойка на голове. Комбинации из акробатических элементов. ОФП. Гимнастические пирамиды | | 1 | |
| 30 | Разминка. ОРУ. Стойка на руках с переходом в кувырок. Стойка на голове. Комбинации из акробатических элементов. ОФП. Гимнастические пирамиды | | 1 | |

| | | | | |
|----|---|--|---|--|
| 31 | Разминка. ОРУ. Стойка на руках с переходом в кувырок. Стойка на голове. Комбинации из акробатических элементов. ОФП. Гимнастические пирамиды. | | 1 | |
| 32 | Разминка. ОРУ. Стойка на руках с переходом в кувырок. Стойка на голове. Комбинации из акробатических элементов. ОФП. Гимнастические пирамиды. | | 1 | |
| 33 | ОРУ. Упражнения на гибкость. ОФП. Стойка на голове, руках.«Колесо». | | 1 | |
| 34 | Разминка со скакалкой. Упражнения на силу. ОФП. Стойка на голове, руках. «Колесо». Подвижные игры. | | 1 | |
| 35 | Разминка со скакалкой. Упражнения на силу. ОФП. Стойка на голове, руках. «Колесо». Подвижные игры | | 1 | |
| 36 | Разминка под музыку. Стойка на руках, с переходом в кувырок. Переворот на 2 ноги вперед. «Мост» из положения стоя. Гимнастические пирамиды. ОФП. | | 1 | |
| 37 | Обучение измерению ЧСС. Разминка под музыку. Стойка на руках, с переходом в кувырок. Переворот на две ноги вперед. «Мост» из положения стоя. Гимнастические пирамиды. ОФП | | 1 | |
| 38 | Разминка под музыку. Стойка на руках, с переходом в кувырок. Переворот на 2 ноги вперед. «Колесо». Гимнастические пирамиды. ОФП | | 1 | |
| 39 | Разминка с гимнастическими палками. Упражнения на координацию. «Рондат». Стойка на голове ,руках. Подвижные игры. | | 1 | |
| 40 | Разминка. Упражнения на координацию. | | 1 | |

| | | | | |
|----|--|--|---|--|
| | «Рондат». Стойка на голове ,руках. Подвижные игры. | | | |
| 41 | Разминка с мячом. Упражнения на координацию. «Рондат». Стойка на голове ,руках. Подвижные игры. | | 1 | |
| 42 | Ритмическая гимнастика под музыку. Изучение акробатических элементов в парах | | 1 | |
| 43 | Ритмическая гимнастика под музыку. Изучение акробатических элементов в парах | | 1 | |
| 44 | Ритмическая гимнастика с гимнастической палкой под музыку. Изучение гимнастических элементов в парах | | 1 | |
| 45 | Разминка под музыку. Разучивание гимнастических пирамид. Подвижные игры. | | 1 | |
| 46 | Разминка со скакалкой. Упражнения на силу. Переворот вперед на одну ногу. СФП. | | 1 | |
| 47 | Разминка со скакалкой. Упражнения на гибкость. Переворот вперед на одну ногу. СФП | | 1 | |
| 48 | Разминка с обручем. Стойка на руках, голове. Переворот вперед на одну ногу. СФП | | 1 | |
| 49 | Разминка под музыку. «Рондат». Переворот назад. Стойка на руках ,голове с переходом в кувырок ОФП. Построение гимнастических пирамид | | 1 | |
| 50 | Разминка под музыку. «Рондат». Переворот назад. Стойка на руках ,голове с переходом в кувырок ОФП. Построение гимнастических пирамид | | 1 | |
| 51 | Разминка под музыку. «Рондат». Переворот назад. Стойка на руках ,голове с переходом | | 1 | |

| | | | | |
|----|---|--|---|--|
| | в кувырок ОФП. Построение гимнастических пирамид. Подвижные игры. | | | |
| 52 | Общеразвивающие упражнения под музыку. ОФП. Построение гимнастических пирамид. Подвижные игры | | 1 | |
| 53 | Разминка на гимнастических матах. Акробатические комбинации. ОФП. Построение пирамид. | | 1 | |
| 54 | Разминка на гимнастических матах. Акробатические комбинации. ОФП. Построение пирамид. | | 1 | |
| 55 | Разминка на гимнастических матах. Акробатические комбинации. ОФП. Построение пирамид. | | 1 | |
| 56 | Разминка на гимнастических матах. Акробатические комбинации. ОФП. Построение пирамид. | | 1 | |
| 57 | Ритмическая гимнастика на гимнастическом коврике. Построение гимнастических пирамид. СФП. Подвижные игры | | 1 | |
| 58 | Ритмическая гимнастика на гимнастическом коврике. Построение гимнастических пирамид. СФП. Подвижные игры. | | 1 | |
| 59 | Разминка под музыку. Акробатические комбинации . Подготовка к нормативам. Подвижные игры | | 1 | |
| 60 | Разминка под музыку. Акробатические комбинации . Подготовка к нормативам. Подвижные игры. | | 1 | |
| 61 | Разминка под музыку. Акробатические комбинации. Подготовка к нормативам. Подвижные игры. | | 1 | |

| | | | | |
|----|---|--|---|--|
| 62 | Ритмическая гимнастика на гимнастическом коврике. Переворот вперед, назад. «Рондат». Кувырок назад в стойку на руках. ОФП. Подготовка к нормативам. | | 1 | |
| 63 | Ритмическая гимнастика на гимнастическом коврике. Переворот вперед, назад. «Рондат». Кувырок назад в стойку на руках. ОФП. Подготовка к нормативам. | | 1 | |
| 64 | Ритмическая гимнастика на гимнастическом коврике. Переворот вперед,назад. «Рондат». Кувырок назад в стойку на руках. ОФП. Подготовка к нормативам. | | 1 | |
| 65 | Ритмическая гимнастика на гимнастическом коврике. Переворот вперед,назад. «Рондат». Кувырок назад в стойку на руках. ОФП. Подготовка к нормативам | | 1 | |
| 66 | Ритмическая гимнастика на гимнастическом коврике. Акробатические комбинации. Подвижные игры. Подготовка к нормативам | | 1 | |
| 67 | Ритмическая гимнастика на гимнастическом коврике. Акробатические комбинации. Подготовка к нормативам | | 1 | |
| 68 | Разминка. ОРУ. Сдача итоговых нормативов СФП. | | 1 | |

Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал.
2. Гимнастический ковёр
3. Лонжа
4. Батут – 2 шт.
5. Перекладина высокая и низкая.
6. Гимнастическая стенка.
7. Гимнастические маты.
8. Музыкальное сопровождение.
9. Тумбы для прыжков.
10. Скакалки, мячи и другой спортивный инвентарь.

Формы аттестации, оценочные материалы

Важнейшей функцией управления образовательным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с учащимися на протяжении всех лет обучения. Формы контроля: текущий контроль и промежуточная аттестация. С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них. Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и определяет уровень развития физических качеств и степени подготовленности учащихся. По результатам промежуточной аттестации осуществляется перевод учащихся на следующий уровень или программу обучения.

Методика оценки :

| Баллы | Наклоны вперед из положения сидя | Мост | Шпагат |
|--------------|--|--|--|
| 5 | Туловище и подбородок касаются ног без удержания руками; | Ноги прямые, руки прямые и перпендикулярно полу | Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола |
| 4 | То же, но с удержанием руками | То же ,ноги слегка согнуты | Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнут |
| 3 | Касание ног грудью | Руки отклонены от вертикали до 60 гр, ноги слегка согнуты | Ноги голеними касаются пола, руки в стороны |
| 2 | Касание ног головой | Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45 гр | Ноги лодыжками касаются пола, руки в сторону |
| 1 | Касание головой согнутых ног | Ноги сильно согнуты в коленях ,руки отклонены от вертикали | Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу |

Методические материалы:

Проведение учебных занятий спортивно-оздоровительного этапа основывается на теоретической, физической, технической, тактической, хореографической и психологической подготовке занимающихся в данном виде спорта.

Материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Организационно-методические указания

Подготовка юных акробатов имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Учебные занятия не должны быть ориентированы на достижение высокого

спортивного результата.

2. Физические нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического

контроля за состоянием здоровья детей.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) акробатические упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов);
- 3) подвижные игры и игровые упражнения;
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) скоростно- силовая подготовка.

Способами организации учащихся при выполнении физических упражнений могут быть индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой, поточный.

Основные методы:

В процессе учебного занятия используются две группы методов:

- 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы,
- 2) практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. При подборе методов

необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам.

Особенности обучения

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов.

В большей степени используются методы обеспечения наглядности.

При изучении упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением.

Важнейшей задачей на занятиях является воспитание дисциплины и трудолюбия.

На конкретных примерах нужно убеждать учащихся, что успех любого дела зависит от трудолюбия, соблюдения правил поведения на занятиях и четкого исполнения указаний тренера-преподавателя.

Структура и методические особенности занятия

Учебные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятия по физическому воспитанию.

Учебное занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной - общее назначение подготовительной части занятия – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются:

- организация группы, повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся;

- умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются:

- строевые упражнения, построения, перестроения;

- различные виды ходьбы, бега, прыжков;

- упражнения на внимание, координацию и быстроту реакции.

- основной части - задачами основной части занятия являются:

формирование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование основных физических качеств и способностей.

Средства основной части занятия:

- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов,
- акробатические упражнения,
- упражнения для формирования правильной осанки, мышечного корсета,
- подвижные игры.
- заключительной- основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки, подведение итогов занятия.

Основными средствами заключительной части являются:

- малоподвижные игры;
- различные виды ходьбы;
- упражнения на расслабление;
- короткие беседы;
- аутотренинг, релаксация.

Для освоения акробатических упражнений предлагается ряд подготовительных элементов, которые помогут детям правильно и быстро освоить упражнения спортивной акробатики.

Включение упражнений из других видов спорта в различные части занятия по спортивной акробатике будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложно-координационных ловкостных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

14

Эффективность каждого учебного занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта

индивидуальных особенностей обучающихся.

В зависимости от этих факторов и уровня подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

-групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

-индивидуальная форма обучения, когда учащиеся получают задания и работают самостоятельно, даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и учащегося.

Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, силовые упражнения, строгое выполнение правил техники безопасности на учебных занятиях и на соревнованиях, личный пример руководителя способствуют воспитанию учащихся.

Значительное место в подготовке юных акробатов уделяется воспитанию волевых качеств учащихся и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешного овладения основами данного вида спорта.

Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Развитие разных сторон подготовленности юных акробатов проходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств.