**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Утверждаю:

Директор МАУДО «ДЮСШ »

А.А.Кузьмин

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 года

**ПРОЕКТ:**

**«Возможности развития координационных способностей и гибкости у юных акробатов средствами хореографии. Методика хореографической подготовки»**



**г. ПОКАЧИ, 2015 Г.**

**РЕЗЮМЕ УЧАСТНИКОВ ПРОЕКТА**

ФИО **Кузьмин Александр Александрович**

Дата рождения 18.04.1963 г.р.;

Домашний адрес г.Покачи, ул.Мира, 5-48;

Место работы МАУДО «ДЮСШ»

Должность директор.

ФИО **Боцян Ольга Андреевна**

Дата рождения 03.09.1977 г.р.

Образование высшее;

Место работы МАУДО «ДЮСШ»

Должность тренер-преподаватель по спортивной акробатике

ФИО **Андрусенко Анна Эдуардовна**

Дата рождения 12.12.1993 г.р.

Образование неоконченное высшее;

Место работы МАУДО «ДЮСШ»

Должность тренер-преподаватель по спортивной акробатике

ФИО **Захарова Ляля Маиловна**

Дата рождения 09.09.1962 г.р.

Образование средне-проффесиональное

Место работы МАУДО «ДЮСШ»

Должность хореограф

**Ресурсы**

* материально-технические (акробатический ковер, хореографический станок, контрольно-измерительные приборы, программное обеспечение для статистического анализа данных);
* информационные (видеозаписи, интернет-библиотеки, научно-методическая литература).

**Партнеры проекта**

1. Тренер-преподаватель по спортивной акробатике Андрусенко а.Э., хореограф Захарова Л.М. и администрация МАУДО «ДЮСШ» г.Покачи

2. Медицинские работники МАУДО «ДЮСШ»

**Целевая аудитория**

Выбор работы с группами начальной подготовки отнюдь не случаен. В этих группах необходимо заложить основу знаний, багаж, с которым ребенок будет продолжать свое обучение. Чем правильней и объемней будут его знания, умения и навыки, тем успешнее будет его дальнейшее обучение. В этом возрасте у детей улучшаются координационные способности, а также гибкость. Это говорит о том, что появляется возможность более продуктивно начать работу в этой области, занять ту нишу обучения, без которой дальнейшая спортивная деятельность не будет иметь высоких результатов.

**Введение**

Физические упражнения, которые в дальнейшем стали называться акробатическими, возникли в глубокой древности.Название «акробат» произошло от греческого слова «акробатес», что в переводе означает «подымающийся вверх», «подымающийся ввысь». От этого слова в дальнейшем образовалось понятие «акробатика». В наше время слова «акробатика», «акробат» зачастую употребляют в общем смысле, чтобы подчеркнуть высокую степень проявления ловкости и смелости.

Быстрое развитие акробатики и широкое её использование представителями других видов спорта объясняются следующим: акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, необходимых в быту, спорте и трудовой деятельности; акробатические упражнения необычны и зрелищны.

Важность акробатических упражнений для формирования физической культуры давно доказано: средства акробатики являются базовыми для овладения техникой различных видов спорта. Важной особенностью акробатических упражнений является то, что их подбор и дозировка могут сделать доступными занятия физической культурой детей различного уровня подготовленности. Другой положительной характеристикой акробатики является то, что для занятий достаточно самых простых условий.

1. **Характеристика спортивной акробатики как вида спорта.**

Акробатика относится к группе видов спорта, отличающихся сложной техникой движений и тонкой их координацией. Существует очень много различных акробатических элементов, и тем не менее, количество их постоянно растёт: появляются новые элементы и соединения.

Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры – вот основа качественного выполнения акробатических упражнений. Решая задачи физического совершенствования занимающихся, спортивная акробатика предусматривает овладение мастерством в исполнении акробатических упражнений, требующих сложной координации движений, большой физической силы мобилизации воли, выдержки и смелости.

Спортивная акробатика – это вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. В спортивной акробатике можно выступать как индивидуально, так и в групповых упражнениях.

Исходя из общих направлений воспитания и подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки решают следующие задачи:

Задачи нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания и специальные задачи психологической подготовки спортсмена.

Задачи в области физической подготовке спортсмена. Эта задача воспитания физических способностей, необходимых в избранном виде спорта (силовых, скоростных, выносливости и др.) задачи широкой общей физической подготовки и обеспечения гармонического физического развития и укрепления здоровья.

Задачи в области технической подготовки спортсмена. К ним относятся задачи по обучению спортивной технике и тактике, формированию и совершенствованию умений и навыков, содействующих достижению мастерства, задачи воспитания тактического мышления спортсмена и других его качеств, от которых непосредственно зависит спортивно-техническое и тактическое совершенствование.

**1. Краткая аннотация проекта.**

Педагогический проект на тему **«**Развитие координационных способностей и гибкости у юных акробатов в группах НП средствами хореографии», основан на анализе и обобщении теоретических знаний и практического опыта, который накопился за многие годы тренерской практики. Проанализировав совместно с Захаровой Лялей Маиловной средства и методы хореографической подготовки, содержание программно-нормативных документов и научно-методических литературы, мы пришли к выводу о необходимости качественной корректировки учебной программы по спортивной акробатике (раздел хореографическая подготовка, группы НП).

Данный проект рассчитан на спортсменов групп начальной подготовки. Срок реализации проекта 5лет; состоит из 6 этапов.

2. **Обоснование необходимости проекта**

К спортсменам сложно-координационных видов спорта художественно-эстетической направленности предъявляются определенные эстетические требования, удовлетворение которых предполагает наличие специализированной подготовки. Речь идет о формировании у спортсмена культуры движения, о музыкальности, выразительности и артистизме исполнения. А также о необходимости музыкально-двигательной, танцевальной и хореографической подготовки, о грамотном композиционном оформлении соревновательных программ, о проявлении индивидуального исполнительского стиля и создании на площадке эмоционально-двигательного образа. Общепризнано, что только спортсмены, обладающие высокой культурой движения, способны выполнить технически сложные упражнения легко и непринужденно, где возможно оценить амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения.

Спортивная акробатика достигла значительных высот в своем развитии, омолодился состав занимающихся, усложнилась соревновательная программа, повысился динамизм и красота упражнений. Это вызвано сравнительно недавним изменением системы оценивания квалификационных упражнений. Разделение на технический и артистический (именно в этом разделе оценивается хореография как таковая) компоненты повлекло за собой необходимость значительных изменений в учебно-тренировочном процессе.

Постоянный рост спортивных результатов предопределяет необходимость совершенствования тренировочного процесса юных спортсменов. Изыскание все более совершенных форм, средств и методов подготовки позволяет добиваться значительных успехов в избранном виде спорта.

Отчасти, решается эта задача с помощью хореографической подготовки, которая, как замечено многими специалистами, способствует развитию двигательной памяти, координации и согласованности движений, прыгучести, гибкости, эластичности и силы мышц, выразительности и артистичности. Под хореографической подготовкой в гимнастических видах спорта понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры спортсменов, на расширение их арсенала выразительных средств. [Ересько И.Е., 2005]Спортсмены и тренеры отлично понимают, что успех приходит к тем, кто сочетает трудность упражнения с виртуозным, ярким исполнением.

Параллельно с развитием динамики роста достижений в этом виде спорта обозначились проблемы, тормозящие рост спортивного мастерства. Одна из существенных проблем связана с недостаточной научно-методической разработанностью вопросов подготовки спортсменов на ранних этапах тренировочного процесса. Имеющиеся научные исследования довольно устаревшие, немногочисленны и лишь фрагментарно отражают отдельные вопросы данной проблемы [В.М. Баршай, 1973; В.Н. Болобан, 1982, 1988; Н.Н. Пилюк, 1989].

Анализ тренировочного процесса акробатов парно-групповых упражнений выявил существенный недостаток, заключающийся в том, что при обучении спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки используются акробатические упражнения, направленные на развитие силы, скоростно-силовых способностей, гибкости и силовой выносливости. При этом, должного внимания не уделяется развитию таких сторон двигательной подготовки, как координация, пластичность, ритмичность, которые необходимы для успешного выполнения музыкально-акробатических композиций.

На основании этого можно сделать вывод о необходимости качественного изменения хореографической составляющей базы юного спортсмена. Следовательно, разработка модели хореографической подготовки с учетом поставленных требований будет своевременна, что в итоге и определяет актуальность данного проекта.

При этом ***объектом исследования*** является учебно-тренировочный процесс юных акробатов, а ***предметом исследования -*** структура хореографической подготовки юных акробатов.

**3. Цели и задачи проекта**

Перед началом работы над проектом была поставлена ***цель:*** разработать модель построения хореографической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных акробатов (группы начальной подготовки).

Для достижения цели в ходе работы над проектом были поставлены следующие ***задачи***:

1. Исследовать существующую структуру и содержание хореографической подготовки юных акробатов.
2. Обосновать методику оценивания хореографической подготовленности для групп начальной подготовки.
3. Разработать модель хореографической подготовки юных акробатов и произвести экспериментальную апробацию разработанной методики.
4. Определить эффективности разработанной модели хореографической подготовки юных акробатов.

Под хореографической подготовкой в гимнастических видах спорта понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры спортсменов, на расширение их арсенала выразительных средств. [Ересько И.Е., 2005]

**4**. **Основное содержание проекта.**

Нами предлагается внедрение модели хореографической подготовки в группы НП-1, НП-2 (рис.1). Создание данной модели строится на основе Свода правил по спортивной гимнастике и адаптированной дополнительной предпрофессиональной программы по спортивной акробатике для этапов начальной подготовки, учебно-тренировочной подготовки, города Покачи, на основе государственных федеральных требований и с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика.

Мы предполагаем, что процесс повышения эффективности хореографической подготовки юных акробатов будет определяться:

- сопряженным развитием гибкости и координации;

- использованием концентрированного и распределенного способов планирования средств хореографической подготовки в учебно-тренировочном процессе;

- вариативностью средств хореографической подготовки в соответствии с выявленной структурой.

***Цель модели хореографической подготовки***: заложить основы хореографической подготовки у юных акробатов, какодного из средств развития гибкости и координационных способностей, а также благоприятного фона для дальнейшего спортивного совершенствования.

Задачи:

1. Изучение базового хореографического материала.
2. Развитие гибкости.
3. Развитие координационных способностей.
4. Формирование музыкально-двигательных и художественно-творческих способностей,расширение кругозора.
5. Формирование благоприятного фона для развития мышления, воображения, находчивости и познавательной активности.
6. Формирование у детей артистических навыков - воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Занятия хореографией способствуют расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных танцевальной лексики приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Хореография - важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

Именно в процессе занятий хореографией спортсмены ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства.

Структурно программа основывается на интеграции лучших достижений классической, народной, современной хореографии, переработанных с учетом требований специфики акробатической гимнастики и адаптированных для юных акробатов групп начальной подготовки.

Основным принципом составления следующего комплекса является основной принцип классического танца – от простого к сложному. Все вариации и изменения данного комплекса должны придерживаться данного принципа.

Весь набор лексического материала делится на 4 блока:

1. Упражнения в продвижении.
2. Упражнения у станка (экзерсис).
3. Упражнения на середине зала.
4. Упражнения в партере (на полу).

Каждый из представленных блоков содержит 3 основных направления:

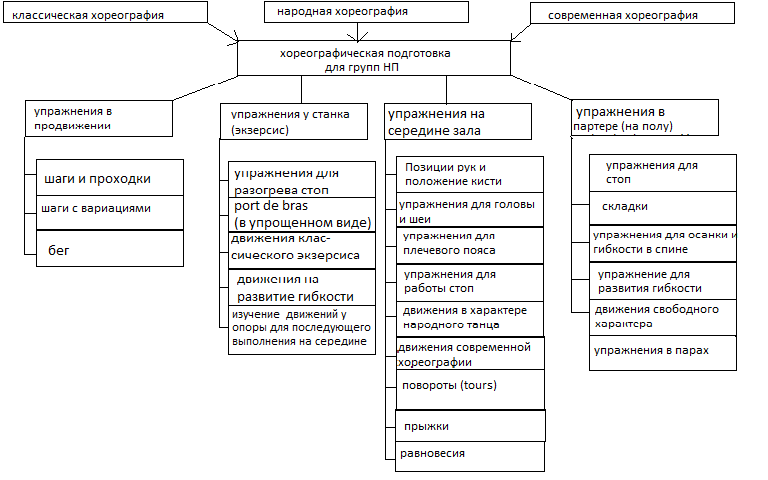
-элементы классической хореографии;

-элементы народной хореографии;

-элементы современной хореографии (ритмика, свободная пластика).

**Рис.1**

**Структура модели хореографической подготовки для групп НП**



Содержательно каждый из указанных блоков характеризуется следующим образом:

*1.Упражнения в продвижении.*

*2.Упражнения у станка (экзерсис)*

Акробатов стараются с детства приучить к такому понятию, как высота. В парно-групповых упражнениях (чаще всего в смешанных парах) неотъемлемой частью наряду с «углами», «стойками» и т.п. являются воздушные равновесия и «затяжки». Это своего рода «воздушное adagio». Для выполнения этих элементов приучают жестко держать *квадрат* (плечи и гребни тазовых костей должны лежать в одной плоскости и быть строго параллельны). Достаточно немного “перекосить” квадрат, и нарушится баланс, тем самым приумножится работа для нижнего. Этот квадрат и определяет *Aplomb*в спортивной акробатике в воздушных элементах. «Стержень устойчивости – позвоночник», - писала Агриппина Яковлевна Ваганова, автора «системы классического танца». – «Надо рядом самонаблюдений за ощущениями мускулатуры в области спины при различных движениях научиться его ощущать и владеть им. Когда вы сумеете его почувствовать и захватить мускулатурой в области поясницы, вы уловите этот стержень»1.

Занятия у станка в группах НП – это подготовительная работа. Все позы, все упражнения и связки имеют основную функцию: подготовить ребенка для работы на середине зала, без опоры. К основным задачам работы у опоры относятся:

- укрепление мышц (голеностопные, икроножные);

- правильная постановка корпуса;

- совершенствование aplomb (устойчивости, равновесия);

- изучение техники движения (releve, balance);

-развитие гибкости (portdebras, растяжка у станка).

Упражнения у опоры в акробатике согласуются с традиционной программой классического танца, не делая большой акцент на выворотности и, не нагружая спортсменок мелкой техникой (например, petitbattements). Большинство спортсменов как раз *невыворотны*.

Поэтому хореография спортивной акробатике *полувыворотна*, то есть все пять позиций классического танца выполняются, насколько позволяет супинация бедра в тазобедренном суставе. Экзерсис должен быть адаптирован для спортивного класса, так как в балетных упражнениях много полезного для баланса, эластичности мышц и сухожилий, то их нужно грамотно отбирать и составлять комбинации элементов, не противоречащих требованиям акробатики. Некоторые элементы возможно повторять по невыворотным позициям наряду с выворотными.

Экзерсис у станка для групп НП включает в себя несколько видов упражнений:

1. упражнения для разогрева стоп.

Рortdebras – это группа движении,представляющих собой слитные движения корпуса, рук и головы. «Как только приступают к изучению portdebras, исполнению сразу же придается более артистичный, отделанный характер» (А.Я.Ваганова). «При выполнении этого упражнения тело становится более гибким, укрепляется поясница, движения корпуса становятся более эластичными и свободными» (Г.Чекетти).

1. движения классического экзерсиса, доступные для изучения в данном возрасте.

Вгруппах начальной подготовки вполне допустимо изучении еplie, battementstendu, battementstendujete, ronddejambeparterre, battementstenduenl’air.

Все движение необходимо проучивать в медленном темпе лицом к опоре с остановками и акцентированием внимания на каждой фазе упражнения; затем добавлять слитность и плавность исполнения; в последствие возможно сочетание нескольких видов движения одного характера. Например, battementstendu и battementstendujete.

1. движения на развитие гибкости.

В этом разделе описываются упражнения, способствующие развитию гибкости: затяжки, шпагаты у опоры, оттяжения в прогибе и др.

1. изучение у опоры (движения для последующего исполнения на середине).

Многие движения, требующие выработки устойчивости, например, при переводе тяжести корпуса с одной ноги на другую или при подмене ноги на подскоке и т.п., необходимо вначале разучить у опоры. Так возможно проверить каждую фазу, исправить ошибки или, если движения на равновесия, правильно «поставить корпус», найти центр тяжести и правильно принять позу. К таким движениям можно отнести, присядки для мальчиков, прыжки и равновесия.

*3.Движения на середине*

На основе отдельных элементов, движений постепенно выстраиваются отдельные танцевальные комбинации, которые в дальнейшем усложняются движением рук, наклонами и поворотами корпуса, головы, исполняются с продвижением в разных направлениях, комбинируются с другими элементами танца.

В стадии начального изучения все движения выполняются без музыки, а после добавляется музыкальное сопровождение. Это может быть аккомпаниатор-концертмейстер или хорошо подобранные фонограммы, отвечающие темпоритму и характеру движений, а также возрастным особенностям спортсменов. Музыкальный размер: 2\4, 4\4, 3\4.

1. позиции рук и положение кисти.

Переходя к изучению движений на середине, первоочередным является изучение позиций и положений для рук. За основу берутся позиции классического танца (подготовительное положение,I, II, III), народного танца (руки на пояс, к плечам, за спину и др.), а также добавляются позиции по заданию педагога или исходя из характера движений. Сначала проучиваются статические позы, затем добиваемся слитного перехода от одной позы к другой. Примером для изучения в группах НП могут служить классический и народный Ргерагаtion для рук,portdebras (1,2,3).

1. упражнения для головы и мышц шеи.
2. упражнения для плечевого пояса
3. упражнения для работы стоп

Движения носят характер разминки и разогрева. Также движения головой могут использоваться в комбинациях. Обязательно ритмичное и соответствующее музыкальному настроению выполнение движений.

1. движения в характере народного танца

К таким движениям могут относиться всевозможные присядки и ритмические хлопушки (для мальчиков), ковырялочка, моталочка, гармошка и др.

1. движение современной хореографии (свободной пластики)

Это могут быть различные волны, взмахи, скручивания, наклоны. Вкачествепримера: bodyroll, flatback,twist, spiralидр.

1. повороты (tour).

«В подходе к изучению tour в первоначальной форме – на полупальцах

– я рекомендую постепенность и внимательность». [А.Я.Ваганова]

Вращения можно выполнять на месте и с продвижением: на подскоках,

в беге, на plié и с вариациями. При вращении должно сохраняться поступательное движение, необходимое для выполнения каждого последующего поворота. Освоение вращений начинается с выполнения поворотов при выполнении упражнений у станка. На середине повороты исполняются более динамично, слитно, по несколько раз влево и вправо. Важен при этом активный поворот головы, а также высокие полупальцы.

1. прыжки

Каждый вид прыжков в классическом танце разработан до геометрически отчетливой схемы.

Прыжки делятся на простейшие (подскоки), для которых характерна малая высота вылета и небольшая амплитуда движений, и собственно прыжки. Собственно прыжки содержат в себе общие структурно – технические элементы.

При освоении собственно прыжков в основное внимание уделяется правильной подготовительной фазе (Ргерагаtion) и толчку, он должен быть рациональным, легким, изящным, грациозным. Значительные признаки различия в технике разбега и толчка возникает при выполнении высоких (вертикальных) прыжков, как, например, перекидные с поворотами, прыжки махом одной с поворотом кругом, со сменой ног в шпагат и др., и высоко – далеких (шагом, сгибая – разгибая, шагом кольцом и др.). В первом случае на последнем шаге разбега плечи сильно наклоняются назад, толчковая нога выносится вперед для ярко выраженного «стопорящего» движения, руки поднимаются вверх. Во всех прыжках сохраняется правило «короткого» отрыва, что обеспечивается небольшим сгибанием ног в фазе подседания, быстрым разгибанием в фазе отталкивания, активной работой голеностопных суставов.

Изучение прыжков начинается у опоры, затем переходят на середину зала. Разучив прыжки с остановкой после каждого, переходят к прыжкам в темпе без пауз между ними. На этапе начальной подготовки необходимо воспитать у спортсмена правильное владение техникой отталкивания и приземления после прыжка перекатом пальцев на всю ступню («мягкое приземление»). Вначале выполняют прыжки, не меняя позиции ног (например,soute), затем разучивают прыжки с переменой положения ног в полете один раз и с приземлением в ту же позицию (например, Changementdepied), так же со сменой позиций при приземлении (например, echappe). Далее добавляются различные вариации прыжков: Прыжки классического танца подразделяются на пять групп:

* прыжки с двух ног на две ноги;
* прыжки в двух ног на одну ногу;
* прыжки с одной ноги на другую ногу;
* прыжки с одной на ту же ногу;
* прыжки с вариациями;
* с продвижением.

1. равновесия

Равновесия наиболее просты в исполнении на двух ногах. Весьма сложны, но необходимы равновесия на одной ноге, требующие специальной подготовки, а именно:

* овладение достаточной гибкостью в суставах, силой мышц ног и туловища;
* умение точно выполнять равновесия на двух ногах: на всей стопе с различными положениями рук, с наклоном корпуса, на полупальцах.

Изучение равновесий также проходит у палки, сначала за две руки, затем за одну. Позже изучение равновесий переносится на середину. Последовательно изучаются движения на двух ногах и на одной, на полной стопе и на полупальцах, с ногой, поднятой на 100 и выше, с высоким подниманием ноги с помощью рук («Затяжка»), с различными вариациями рук и положением рабочей и опорной ноги(прямая, согнутая и др.).

*4.Упражнения в партере (на полу)*

Одним из обязательных требования для составления соревновательной композиции является осуществление движений на нижнем уровне (на полу). Необходимо заранее подготовить ребенка к выполнению подобного рода движений. В игровой форме, с музыкальным сопровождением изучаются как танцевальные движения свободного характера, так и движения на развитие гибкости. Также движения в парах дают возможность детям почувствовать взаимодействие с партнером, воспитывает синхронность в малой группе, а также способствует развитию пассивной гибкости.

1. упражнения для стоп;
2. складки;
3. упражнения для осанки и гибкости в спине;
4. упражнения на растяжку;
5. движение свободного характера;
6. упражнения в парах.

**Таблица**

**Средне временное и процентное соотношение частей занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Движения в продвижении | Упражнения  у станка | Упражнения на середине | Упражнения в партере |
| 10мин. | 10мин. | 15мин. | 10мин. |
| 22% | 22% | 34% | 22% |

Согласно разработанной модели занятия по хореографии проводились 3раза в неделю. Время занятия – 1 академический час (45мин.).

**Обоснование методики оценивания хореографической подготовки**

Воспитание координационных способностей на этапе начальной спортивной подготовки является одной из самых актуальных и значимых проблем в современном спорте, особенно в акробатической гимнастике. Поэтому координационную подготовку необходимо начинать еще с 6-7 лет, когда формируется основа движений в гимнастике. Также, согласно физиологическим особенностям данного возраста, наиболее благоприятным периодом для развития гибкости является старший дошкольный и младший школьный возраст.

Мы считаем, что при построении методики хореографической подготовки юных акробатов необходимо делать акцент на развития именно этих физических качеств. Тем более, что правильный выбор средств хореографии, а также методически верное их использование успешно может решить поставленные задачи.

Для оценки хореографической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки в условиях учебно-тренировочного процесса очень сложно применять все критерии соревновательного периода, т.к. ребенок еще не совсем готов их продемонстрировать. Для оценки эффективности предложенной методики хореографической подготовки в условиях учебно-тренировочного процесса юных акробатов разработан комплекс контрольных тестов. Они показывают характерные изменения в показателях гибкости и координационных возможностей детей.

Из широкого спектра контрольных тестов на выявление развития гибкости и координационных способностей выделены следующие тесты, характеризующие все стороны данных физических качеств.

Уровень гибкости оценивается с использованием тестов:

• пассивная гибкость: тесты «Шпагат правый, левый, поперечный», «Мост», «Выкрут гимнастической палки»;

• активная гибкость: тесты «Отведение правой ноги на воздух вперед, в сторону, назад», «Отведение левой ноги на воздух вперед, в сторону, назад», «Наклон вперед», «Наклон назад», «Отведение рук».

Уровень координационных способностей оценивается следующими тестами:

• равновесие статическое: тесты «Цапля на правой ноге», «Цапля на левой ноге»;

• равновесие динамическое: тесты «4поворота», «Повороты на скамейке за 90с», «Проходка по прямой с закрытыми глазами (время, отклонение);

• пространственная ориентировка (тело в различных положениях): тесты «Челночный бег», «Восьмерка», «Кувырки»;

При оценивании координационных способностей учитываются следующие критерии: правильность, быстрота, рациональность, находчивость.

**5. 8. План реализации проекта**

**Таблица**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **сроки** | **Содержание** | | | |
| **Движения в продвижении** | **Упражнения**  **у станка** | **Упражнения на середине** | **Упражнения в партере** |
| **2015-2016** | 1 этап. Анализ современной проблематики спортивного совершенствования в спортивной акробатики | | | |
| **2016-2017** | 2этап. Изучение научно-методической литературы, моделирование структуры хореографической подготовки групп НП, составление рекомендуемого комплекса хореографических упражнений | | | |
| **Май 2017** | 3 этап. Первичное контрольное тестирование | | | |
| **Сентябрь**  **2017** | Шаги | Изучение позиций ног, releve, plié | Подготовительные упражнения (голова, руки, корпус) | Упражнения для стоп, упражнения на гибкость |
| **Октябрь 2017** | Шаги, проходки | Комплексы для разогрева стоп, plie, releve | Позиции и положения рук, простые упражнения каждого вида хореографии (народного и современного) | Упражнения для развития гибкости |
| **Ноябрь**  **2017** | Шаги, проходки, бег | plie, Battements tendu, passé, rond de jambe par terre, battements tenduenl’air | Движения в характере русского народного танца и современной хореографии | Упражнения для развития гибкости |
| **Декабрь**  **2017** | Шаги, проходки, бег | Экзерсис у станка | Движения в характере русского народного танца и современной хореографии | Упражнения для развития гибкости |
| **Январь**  **2018** | Шаги, проходки, бег с вариациями | Экзерсис у станка, равновесия и прыжки | Вращения, равновесия и прыжки | Упражнения для развития гибкости |
| **Февраль**  **2018** | Шаги, проходки, бег с вариациями | Экзерсис у станка,равновесия и прыжки | Вращения, равновесия и прыжки | Упражнения для развития гибкости |
| **Март**  **2018** | Прыжки и вращения в продвижении | Экзерсис у станка, растяжка у опоры | Движения в характере русского народного танца и современной хореографии | Упражнения для развития гибкости |
| **Апрель**  **2018** | Прыжки и вращения в продвижении | Экзерсис у станка, растяжка у опоры | Движения в характере русского народного танца и современной хореографии | Упражнения в парах |
| **Май**  **2018** | 5 этап. Итоговое контрольное тестирование | | | |
| **Июнь-октябрь**  **2018** | 6 этап. Сравнение результатов тестирования, составление итоговых таблиц, диаграмм;  Определение эффективности модели хореографической подготовки посредством влияния на развитие координационных способностей и гибкости. | | | |

**6. Перспективы дальнейшего развития проекта**

**Данный проект позволит:**

1. Выявить актуальные проблемы в современной системе подготовки юных акробатов: базовая подготовка спортсменов, методика начального обучения, необходимость качественного изменения раздела хореографической подготовки, определение контрольно-измерительных значенийхореографической подготовленности.
2. Наметить направление хореографической подготовки для групп ТГ
3. В дальнейшем планируется разработка методики промежуточного оценивания таких аспектов хореографической подготовки, как артистизм, музыкальность, выразительность.
4. Дифференцированный подход к распределению физической нагрузки на тренировках по хореографии, основанный на учете типологических особенностей, позволяет достоверно повысить уровень физической подготовленности и координационных способностей юных акробатов.
5. Учет моторной асимметрии способствует наиболее рациональному распределению усилий юных спортсменов при выполнении сложнокоординационных акробатических элементов.

**7. Список использованной литературы:**

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Е.Г.Соколова. – М.: ФиС, 2005. – 160 с.
2. Александрова Н., В.Голубева танец модерн: пособие для начинающих. – СПб.: Изд. «Лань», 2007. – 128с.
3. Ашмарин Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании.- М.:ФиС, 2006, - 222с.
4. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Уч. пос. для ин-тов физ. культуры. – Киев: Высшая школа, 2006. – 166 с.
5. Ваганова А.Я., Основы классического танца. – С.-П.: издательство Лань, 2001. - 192стр. с илл.
6. Вдовенко Н.Н. Народно-сценический танец: Учебное пособие. - Челябинск, 1999. - 72с.\
7. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Метод.пособие/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. – 2-е изд., стереотип. – М.:Дрофа,2004. – 78с.
8. КоркинВ.П. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культуры / М.: Физкультура и спорт, 2006. - 238с, ил.
9. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: ФиС, 1984. - 398 с.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб.для ин-тов физ. культ. / Л. П. Матвеев. М. : Физкультура и спорт, 1991. - 531 с.
11. Морозевич Т.А., Миронов В.М. Базовая подготовка юных акробатов./ Учеб.пос. - Минск: БГАФК, 2002. – 108с.
12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт , 2005. - 820 с. : ил.
13. Нилов В.Н. Хореография. Методическое пособие для творческих коллективов молодежных клубов и центров по месту жительства – М.: ГУ НМЦ СВР, 2010. – 140с.
14. Шипилина И.А., Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Дону: Издательство Феникс, 2004. – 215 с. ил.
15. Фокина Е.Н. Хореография в общеобразовательной школе как средство гармонизации развития личности :Дис. канд. пед. наук : 13.00.01 : Тюмень, 2002. - 195 c.
16. Гусев, Ю.А. Методика формирования координационных способностей у юных гандболистов на основе моделирования соревновательной деятельности / Ю.А. Гусев. - 2003. - 152 с.
17. Морель, Ф.З. Хореография в спорте / Ф.З. Морель. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 110 с.
18. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие / Т.Т. Ротерс. - М.: "Просвещение", 1989. - 174 с.