

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«28» марта 2024 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО ДТД и М
_____ Г.И. Андреева
«28» марта 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Акробатика»

Возраст обучающихся: 5-18 лет
Срок реализации: 8 лет

Разработчики программы:
Кондратьева Е.П.,
Кулинич Н.В.,
Незговорова О.В.,
Овчинникова А.О.,
Петрунин В.С.
Педагоги дополнительного образования
г.Калининград

г.Калининград
2024г.

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Спортивная акробатика - одно из основных средств физической культуры. Занятия способствуют наиболее успешному решению задач физического развития обучающихся и совершенствованию его двигательных способностей, формированию у обучающихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью. Разнообразие видов спортивной акробатики - женские, мужские, смешанные пары, тройки, четверки, а также разделение спортсменов на «нижних» и «верхних» позволяет заниматься этим видом спорта детям с различными физическими данными.

Разработка данной программы вызвана необходимостью совершенствования, усложнения учебно-тренировочного процесса, продолжения спортивной деятельности.

Программа направлена на укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта, подготовку акробатов высокого уровня, участие в спортивных мероприятиях различного уровня, выполнения разрядных нормативов. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы - практическое освоение основных элементов спортивной акробатики. Её задачей является также подготовка обучающихся к выступлениям на соревнованиях различного уровня.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Акробатика – разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, силу и равновесие.

Гибкость – способность суставов и мышц растягиваться и принимать различные положения без боли и ограничений. Она позволяет гимнастам выполнять глубокие выпады, разнообразные изгибы и повороты туловища, а также делать акробатические элементы с высокой амплитудой движений.

Двойной прыжок – прыжок, который гимнаст выполняет с разбега наскок на снаряд, выполняет элемент на нем, с последующим выполнением элемента с приземлением на мат.

Кувырок – вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре. Различают мост, мост на одной руке, мост на одной ноге, мост на предплечьях, разноимённый мост (например, с опорой левой ногой и правой рукой), а также другие разновидности.

Равновесие – умение держаться прямо без опоры, не зависимо от ровности поверхности. Эта способность является бессознательной и не зависит от желаний человека.

Растяжка – комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости тела, совершенствование эластичности и подвижности в суставах. Техника

растяжки основана на проработке отдельной группы мышц, что значительно улучшает показатели их силы и прочности.

Рондат – вид акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси.

Фляк – элемент акробатики, спортивной и художественной гимнастик. Представляет собой темповое соединение двух курбетных движений – прыжка назад на руки и, собственно, курбета

Шпагат – статическое упражнение на растяжку мышц ног. Положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов.

Направленность программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Спортивная акробатика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

Занятия спортивной акробатикой развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде (коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся). Акцент в программе делается на усложнение учебного материала, изучение сложных элементов, разработка индивидуальных соревновательных программ, соревновательную деятельность.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого воспитанника.

Занятия спортивной акробатикой развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде (коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся). Акцент в программе делается на всестороннее гармоничное физическое и эстетическое развитие с помощью разнообразных акробатических и хореографических элементов, усложнение учебного материала делается постепенно, с учётом возрастных особенностей.

Особенности детского возраста требуют самого большого внимания к формированию правильной осанки, являющейся значительным фактором нормальной жизнедеятельности организма. Дети отличаются большой потребностью в движениях, если движения разнообразны и чередуются с кратковременным отдыхом, дети долго не утомляются. Естественная потребность детей в движениях, как необходимый фактор роста и развития жизненных функций, должна быть не только удовлетворена, но и использована для воспитания подлинно здоровых, жизнерадостных, инициативных детей.

Практическая значимость.

Программа «Спортивная акробатика» разработана на основе разноуровневого подхода и предусматривает три уровня сложности.

Тот ли иной уровень сложности образовательной программы является относительно самостоятельной частью программы, которая может быть освоена обучающимися отдельно от всей образовательной программы. Программа предусматривает возможность повторного прохождения уровней обучения для совершенствования спортивного мастерства.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы

Разработана методика последовательности изучения акробатических элементов – разработаны комплексы подводящих упражнений, к основным элементам акробатики. Комплексы разработаны на основе многолетнего опыта работы с обучающимися разных возрастов и отобраны по их доступности и эффективности усвоения; разработаны критерии оценки результативности по каждому уровню обучения, которые должны освоить обучающиеся.

Цель образовательной программы

Целью образовательной программы является раскрытие спортивного и творческого потенциала обучающихся, формирование их нравственно-личностных качеств через обучение спортивной акробатике.

Задачи образовательной программы

Образовательные:

- Обучить упражнениям на растяжку и гибкость; элементам на гибкость, статику, ловкость и акробатическим прыжкам;
- Обучить балансовым парно-групповым элементам акробатики; темповым парно-групповым элементам акробатики, связкам;
- Обучить правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений.
- Обучать основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков.

Развивающие:

- Развить физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть); эстетические качества (музыкальность, выразительность).
- Развить творческие способности детей, содействовать развитию духовному, нравственному, физическому совершенствованию.
- Сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям акробатикой, к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- Воспитать физические, морально-этические и волевые качества; профилактика вредных привычек.

- Воспитать умение общаться в коллективе, организованность, трудолюбие.
- Воспитать творческую инициативную личность.

Задачи первого уровня «Базовый», 1 ступень (1 год) обучения

Образовательные:

- Обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость; базовым статическим элементам; основам техники исполнения акробатических элементов.
- Обучить балансовым элементам акробатики; темповым элементам акробатики; технике исполнения элементов индивидуальной работы уровня 3 юношеского разряда.
- Обучить правилам участия в соревнованиях, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений уровня 3 юношеского разряда;
- Обучить основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков, создающих возможность перехода к изучению программы следующего разряда.

Развивающие:

- Развить физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть); эстетические качества (музыкальность, выразительность).
- Развить творческие способности детей, содействовать развитию духовному, нравственному, физическому совершенствованию.
- Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям акробатикой к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- Воспитать физические, морально-этические и волевые качества; профилактика вредных привычек.
- Воспитать умение общаться в коллективе, организованность, трудолюбие.
- Воспитать творческую инициативную личность.

Задачи первого уровня «Базовый», 2 ступень (2 год) обучения

Образовательные:

- Обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость; базовым статическим элементам; основам техники исполнения акробатических элементов.
- Обучить балансовым элементам акробатики; темповым элементам акробатики; технике исполнения элементов индивидуальной работы уровня 2 юношеского разряда.
- Обучить правилам участия в соревнованиях, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений уровня 2 юношеского разряда;

– Обучить основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков, создающих возможность перехода к изучению программы следующего разряда.

Развивающие:

– Развить физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть); эстетические качества (музыкальность, выразительность).

– Развить творческие способности детей, содействовать развитию духовному, нравственному, физическому совершенствованию.

– Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям акробатикой к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

– Воспитать физические, морально-этические и волевые качества; профилактика вредных привычек.

– Воспитать умение общаться в коллективе, организованность, трудолюбие.

– Воспитать творческую инициативную личность.

Задачи второго уровня «Основной», 1 ступень (3 год) обучения

Образовательные:

– Обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость; базовым статическим элементам; основам техники исполнения акробатических элементов.

– Обучить балансовым элементам акробатики; темповым элементам акробатики; технике исполнения элементов индивидуальной работы уровня 1 юношеского разряда.

– Обучить правилам участия в соревнованиях, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений уровня 1 юношеского разряда;

– Обучить основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков, создающих возможность перехода к изучению программы следующего разряда.

Развивающие:

– Развить физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть); эстетические качества (музыкальность, выразительность).

– Развить творческие способности детей, содействовать развитию духовному, нравственному, физическому совершенствованию.

– Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям акробатикой к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

– Воспитать физические, морально-этические и волевые качества; профилактика вредных привычек.

– Воспитать умение общаться в коллективе, организованность, трудолюбие.

– Воспитать творческую инициативную личность.

Задачи второго уровня «Основной», 2 ступень (4 год) обучения

Образовательные:

- Обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость; базовым статическим элементам; основам техники исполнения акробатических элементов.
- Обучить балансовым элементам акробатики; темповым элементам акробатики; технике исполнения элементов индивидуальной работы уровня 3 спортивного разряда.
- Обучить правилам участия в соревнованиях, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений уровня 3 спортивного разряда;
- Обучить основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков, создающих возможность перехода к изучению программы следующего разряда.

Развивающие:

- Развить физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть); эстетические качества (музыкальность, выразительность).
- Развить творческие способности детей, содействовать развитию духовному, нравственному, физическому совершенствованию.
- Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям акробатикой к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- Воспитать физические, морально-этические и волевые качества; профилактика вредных привычек.
- Воспитать умение общаться в коллективе, организованность, трудолюбие.
- Воспитать творческую инициативную личность.

Задачи второго уровня «Основной», 3 ступень (5 год) обучения

Образовательные:

- Обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость; базовым статическим элементам; основам техники исполнения акробатических элементов.
- Обучить балансовым элементам акробатики; темповым элементам акробатики; технике исполнения элементов индивидуальной работы уровня 2 спортивного разряда.
- Обучить правилам участия в соревнованиях, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений уровня 2 спортивного разряда;
- Обучить основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков, создающих возможность перехода к изучению программы следующего разряда.

Развивающие:

- Развить физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть); эстетические качества (музыкальность, выразительность).

- Развить творческие способности детей, содействовать развитию духовному, нравственному, физическому совершенствованию.
- Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям акробатикой к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- Воспитать физические, морально-этические и волевые качества; профилактика вредных привычек.
- Воспитать умение общаться в коллективе, организованность, трудолюбие.
- Воспитать творческую инициативную личность.

Задачи третьего уровня « Совершенствование», 1 ступень (6 год) обучения

Образовательные:

- Обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость; базовым статическим элементам; основам техники исполнения акробатических элементов.
- Обучить балансовым элементам акробатики; темповым элементам акробатики; технике исполнения элементов индивидуальной работы уровня 1 спортивного разряда.
- Обучить правилам участия в соревнованиях, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений уровня 1 спортивного разряда;
- Обучить основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков, создающих возможность перехода к изучению программы следующего разряда.

Развивающие:

- Развить физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть); эстетические качества (музыкальность, выразительность).
- Развить творческие способности детей, содействовать развитию духовному, нравственному, физическому совершенствованию.
- Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям акробатикой к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- Воспитать физические, морально-этические и волевые качества; профилактика вредных привычек.
- Воспитать умение общаться в коллективе, организованность, трудолюбие.
- Воспитать творческую инициативную личность.

Задачи третьего уровня « Совершенствование», 2 ступень (7 год) обучения

Образовательные:

- Обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость; базовым статическим элементам; основам техники исполнения акробатических элементов.

- Обучить балансовым элементам акробатики; темповым элементам акробатики; технике исполнения элементов индивидуальной работы уровня 1 спортивного разряда.

- Обучить правилам участия в соревнованиях, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений уровня 1 спортивного разряда;

- Обучить основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков, создающих возможность перехода к изучению программы следующего разряда.

Развивающие:

- Развить физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть); эстетические качества (музыкальность, выразительность).

- Развить творческие способности детей, содействовать развитию духовному, нравственному, физическому совершенствованию.

- Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям акробатикой к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- Воспитать физические, морально-этические и волевые качества; профилактика вредных привычек.

- Воспитать умение общаться в коллективе, организованность, трудолюбие.

- Воспитать творческую инициативную личность.

Задачи третьего уровня « Совершенствование», 3 ступень (8 год) обучения

Образовательные:

- Обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость; базовым статическим элементам; основам техники исполнения акробатических элементов.

- Обучить балансовым элементам акробатики; темповым элементам акробатики; технике исполнения элементов индивидуальной работы уровня разряда КМС.

- Обучить правилам участия в соревнованиях, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений уровня разряда КМС;

- Обучить основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков, создающих возможность перехода к изучению программы следующего разряда.

Развивающие:

- Развить физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть); эстетические качества (музыкальность, выразительность).

- Развить творческие способности детей, содействовать развитию духовному, нравственному, физическому совершенствованию.

- Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям акробатикой к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- Воспитать физические, морально-этические и волевые качества; профилактика вредных привычек.
- Воспитать умение общаться в коллективе, организованность, трудолюбие.
- Воспитать творческую инициативную личность.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5 – 18 лет.

Особенности организации образовательного процесса

В группы набираются обучающиеся, годные по состоянию здоровья, прошедшие программу начальной акробатики или других смежных видов деятельности, имеющие необходимый уровень технической и физической подготовки.

В группы первого уровня (1, 2 год) обучения «Базовый» принимаются дети, освоившие программу «Начальная акробатика» или прошедшие входное тестирование уровня О и СФП.

В группы второго уровня (3, 4, 5 год) обучения «Основной» принимаются дети, освоившие программу «Базового» уровня программы «Спортивная акробатика», или прошедшие входное тестирование уровня О и СФП.

В группы третьего уровня (6, 7, 8 год) обучения «Совершенствование» принимаются дети, освоившие программу «Основного» уровня программы «Спортивная акробатика», или прошедшие входное тестирование уровня О и СФП.

Если приходят заниматься дети имеющие уровень знаний, умений и навыков, приобретенные в других спортивных коллективах, то после входного тестирования они зачисляются на соответствующий уровень обучения.

Группа может состоять из детей одного возраста, или быть разновозрастной.

В связи с тем, что по правилам соревнований по спортивной акробатике допускается разница в возрасте партнеров до 6 лет, состав групп разновозрастной, постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход обучающихся из одной группы в другую.

Состав групп – 10-12 человек

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов – 2124 часа

Первый уровень «Базовый»

1 ступень (1 год) обучения (3 юношеский разряд) 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа

2 ступень (2 год) обучения (2 юношеский разряд) 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа

Второй уровень «Основной»

1 ступень (3 год) обучения (1 юношеский разряд) 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов

2 ступень (4 год) обучения (3 спортивный разряд) 3 раза в неделю по 3 часа – 324 часа

3 ступень (5 год) обучения (2 спортивный разряд) 3 раза в неделю по 3 часа – 324 часа

Третий уровень «Совершенствование»

1 ступень (6 год) обучения (1 спортивный разряд изучение) 3 раза в неделю по 3 часа – 324 часа

2 ступень (7 год) обучения (1 спортивный разряд выполнение) 3 раза в неделю по 3 часа – 324 часа

3 ступень (8 год) обучения (КМС изучение, выполнение) 3 раза в неделю по 3 часа – 324 часа

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах.

Для групп Первого уровня 1 ступени (1 год обучения) академический час измеряется, в зависимости от возраста обучающихся:

5-6 лет – 30 минут

7 и более – 45 минут

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 8 лет

На полное освоение программы требуется 2124 часов

Основные методы обучения

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого обучающегося на данное занятие;

2 часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы; формируются успешные способы профессиональной деятельности;

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Широко используется форма творческих занятий, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся на дальнейшее развитие. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес обучающихся к изучению материала.

Методы, в основе которых располагается уровень деятельности учащихся:

- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решении поставленной задачи совместно с педагогом.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкциям, структурному плану и др.);
- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- проблемного изложения, исследовательский (для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к выполняемой работе, исследовательских умений);
- объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);
- репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);
- словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);
- стимулирования (защита проектных идей).

Планируемые результаты

Образовательные:

- обучающимися освоены упражнения на растяжку и гибкость; элементы на гибкость, статику, ловкость и акробатические прыжки;
- обучающимися освоены балансовые парно-групповые элементы акробатики; темповые парно-групповые элементы акробатики, связки;
- обучающимися изучены правила проведения соревнований, аспекты теоретического обоснования выполнения упражнений, тактика выступлений.
- обучающимися изучены основы техники акробатических упражнений и широкий круг двигательных навыков.

Развивающие:

- Развиты физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть); эстетические качества (музыкальность, выразительность).
- Развиты творческие способности детей через содействие развитию духовному, нравственному, физическому совершенствованию.
- Сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям акробатикой, к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- Воспитаны физические, морально-этические и волевые качества; привита профилактика вредных привычек.
- Воспитано умение общаться в коллективе, организованность, трудолюбие.
- Воспитана творческая инициативная личность.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Обучающиеся, освоившие данную программу, принимают участие в тестировании, соревнованиях различного уровня.

Критерии оценки каждого задания по баллам:

5 баллов – высокий уровень,
3-4балла-средний уровень,
1-2балла-низкий уровень.

Общая сумма баллов за каждое выполненное задание выявляет общий уровень подготовки обучающихся.

Критерии оценки общего уровня подготовки обучающихся (общее количество баллов за выполнение всех зачетных заданий)

Общий уровень подготовк и	«Базовый»		«Основной»			«Совершенствование»		
	1 ступен ь	2 ступен ь	1 ступен ь	2 ступен ь	3 ступен ь	1 ступен ь	2 ступен ь	3 ступен ь
Низкий	4-8 баллов	4-8 баллов	4-8 баллов	5-10 баллов	5-10 баллов	6-12 баллов	6-12 баллов	6-12 баллов
средний	12-16 баллов	12-16 баллов	12-16 баллов	15-20 баллов	15-20 баллов	18-24 балла	18-24 балла	18-24 балла
высокий	20 баллов	20 баллов	20 баллов	25 баллов	25 баллов	30 баллов	30 баллов	30 баллов

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Педагогические наблюдения, творческие, проверочные задания.

Открытые занятия с последующим обсуждением.

Итоговые занятия. Концертные выступления, конкурсы, фестивали, смотры.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.
- наличие комфортной развивающей образовательной среды.

Материально-технические условия реализации программы

Оснащение занятий

Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

Общие требования к обстановке в кабинете:

- оформление и техническое обеспечение кабинета соответствует содержанию программы, постоянно обновляется учебным материалом и наглядными пособиями;

- чистота, освещённость, кабинета.

Техническое оснащение

Для реализации общеразвивающей программы по спортивной акробатике необходимы следующие условия:

- спортивный зал, оснащенный согласно СанПиН ковровым покрытием, матами и соответствующим оборудованием, раздевалками,
- методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (планы, конспекты, сценарии, учебники);

- спортивное оборудование и инвентарь:

- Гимнастические маты - 20 шт.
- Гимнастическая стенка - 4 шт.
- Гимнастические скамейки- 2 шт
- Скакалки - 15 шт.
- Страховочный ремень - 2 шт.
- Батут - 1 шт.
- Стоялки - 10 шт.

ТСО

- Магнитофон - 1 шт.

**Содержание программы первого уровня сложности «Базовый»
1 ступень (1 год) обучения (2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа)**

РАЗДЕЛ 1.ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Теоретическая часть. Правила поведения в учреждении и в спортивном зале.

Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТЕМА 2.1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ.

Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Приемы страховки, само страховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений.

ТЕМА 2.2. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА. ГИГИЕНА ПИТАНИЯ. ВЛИЯНИЕ ФИЗ. УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой. Понятие о гигиене. Гигиена и режим питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья сна.

Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Суть закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой.

РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ТЕМА 3.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая часть. Ознакомление с влиянием ОФП на улучшение здоровья спортсмена, повышение работоспособности спортсмена, улучшение восприятия тренировочных нагрузок, достижение более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Важная роль в ОФП принадлежит упражнениям, тотальным по своему воздействию (например, продолжительный бег), заставляющим активно работать все органы и системы. Необходимы упражнения и более ограниченного влияния. С их помощью развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем, в конечном счете, достигается суммарный эффект ОФП. Особенно важно через ОФП укрепить «слабые места» в организме, повысить функциональные возможности «отстающих» органов и систем. Программа ОФП включает в себя основные группы упражнений.

Основная задача	Средства	Упражнения
Увеличение мышечной массы	Упражнения с гантелями, отягощениями	Приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются до значительного мышечного напряжения
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются «до отказа»
	Прыжковые упражнения	С ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах, выпрыгивания. Выполняются «до отказа»
Развитие способности проявлять силу в различных движениях	Упражнения с гантелями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются однократно, в 2-3 подхода.
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются за определенный промежуток времени.
	Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью	Дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть на возвышение, перепрыгнуть через препятствие т.т.д.
Повышение общей быстроты движений	Общеразвивающие подготовительные упражнения	Выполняются с возможно большей быстротой.

	Бег	На 20-30 метров с ходу, челночный бег, бег с преодолением препятствий. Выполняется повторно.
	Спортивные и подвижные игры	Волейбол, футбол, догонялки и т.п.
Развитие общей выносливости	Бег	Длительный бег в равномерном темпе с постепенным увеличением времени.
	Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки и др.)	Непрерывное выполнение комплекса упражнений.
Развитие общей гибкости	Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях	Наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.
Улучшение координации движений и развитие ловкости	Акробатические упражнения	Кувырки, перекаты, перевороты, сальто и т.п.
	Упражнения на гимнастических снарядах	Опорные прыжки, подъемы, перевороты на перекладине и т.д.

ТЕМА 3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая часть. Объяснение значения специальной физической подготовки для освоения техники исполнения акробатических элементов. Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта.

Практическая часть. В комплексе по специальной физической подготовке используются упражнения для тех групп мышц, которые задействованы при исполнении акробатических элементов.

Упражнения, развивающие силу	Верхние: углы, стойки, упоры, спичаги, переходы
	Нижние: приседания, удержания, жимы, переходы с верхним
	Поднимание ног на шв. стенке до рейки, с удерж., из угла
	Отжимание в стойке
Упражнения, развивающие гибкость	складки ноги вместе и врозь
	Складки на шв. стенке
	Шпагат правый, левый, поперечный
	Узкий мост, мост с захватом
	Стойка на груди
	затяжка

Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества	Силовые упражнения, выполненные в быстром темпе, за определенный промежуток времени, подходами
Упражнения, развивающие быстроту	Прыжки в группировке, из приседа
	Хореографические прыжки
	Курбетты, «обезьянки», «крокодилы»
	Акробатические прыжки
Упражнения, развивающие выносливость	Специальные индивидуальные упражнения, выполняемые в большом объеме
	Парно-групповые элементы, выполняемые блоками
	Композиции, выполняемые несколько раз с небольшими интервалами отдыха

ТЕМА 3.3. БАЛАНСОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Теоретическая часть. Знакомство с балансовыми элементами 3-го юношеского разряда.

Практическая часть. Изучение балансовых элементов 3-го юношеского разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

ТЕМА 3.4. ТЕМПОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Теоретическая часть. Знакомство с темповыми элементами 3-го юношеского разряда.

Практическая часть. Изучение темповых элементов 3-го юношеского разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных темповых элементов.

ТЕМА 3.5. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ 1 КАТЕГОРИИ

Теоретическая часть. Знакомство с индивидуальными элементами 1й категории. Группы индивидуальных элементов 1й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 1й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 1й категории в балансовую композицию.

Группы индивидуальных элементов 1 категории

Статические элементы	Элементы гибкости	Элементы в позу
стойки, равновесия, упоры, повороты в стойке, элементы в статическое удержание	мосты, шпагаты, перевороты, колеса, соединение 2х элементов на гибкость в один	прыжковые элементы в упоры, шпагаты, на колено, в выпад

ТЕМА 3.6. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ 2 КАТЕГОРИИ

Теоретическая часть. Знакомство с индивидуальными элементами 2й категории. Группы индивидуальных элементов 2й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 2й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 2й категории в вольтижную композицию.

Элементы 2й категории

Перевороты	Фляки	Сальто
Темповые перевороты на две и одну ногу, рондат	Фляк вперед, назад.	Вперед, назад, в группировке.

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 1й категории.
Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов.

РАЗДЕЛ 4. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.

Тестирования, соревнования.

ТЕМА 4.1. Участие в соревнованиях.

Обучающиеся на 1 ступени уровня «Начальный» выступают на соревнованиях любого уровня не менее 2х раз в год

ТЕМА 4.2. Тестирование

Промежуточное и итоговое тестирование проходят в середине и конце года. Просматривается и оценивается уровень освоения общей и специальной подготовки, индивидуальных элементов, трудность исполняемых композиций. В тестировании учитывается соревновательная деятельность – лучший балл за технику исполнения, оценивается уровень присвоенного разряда.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-ый уровень «Базовый»

1 ступень (1 год) обучения

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1		1	Беседа
2	Теоретическая подготовка				
2.1	Техника безопасности на занятиях.	2	1	3	Беседа, практическое занятие
2.2	Личная гигиена. Гигиена питания. Влияние физ. упражнений на организм обучающихся.	2		2	Беседа
3	Практическая подготовка				
3.1	Общая физическая подготовка		35	35	тестирование
3.2	Специальная физическая подготовка	1	16	17	тестирование
3.3	Балансовые элементы	2	20	22	тестирование
3.4	Темповые элементы	2	20	22	тестирование
3.5	Индивидуальные элементы 1 категории	1	15	16	тестирование
3.6	Индивидуальные элементы 2 категории	1	15	16	тестирование

4	Промежуточная аттестация.	2	2	4	
4.1.	Участие в соревнованиях		6	6	соревнования
4.2	Тестирование по ОиСФП	Не менее 2х раз в год			тестирование
	Итого	14	130	144	

Содержание программы 1 уровень сложности «Базовый» 2 ступень (2 год) обучения (2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа)

РАЗДЕЛ 1.ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Теоретическая часть. Обзор развития спортивной акробатики в России.

Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТЕМА 2.1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ.

Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Приемы страховки, самостраховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений.

ТЕМА 2.2.ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ ПИТАНИЯ.

Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой.

Суть закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой. Гигиена режим питания (значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований).

ТЕМА 2.3. ОФП И СФП АКРОБАТА. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ.

Роль и значение ОФП и СФП акробата в повышении его спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила пользования, контроль за инвентарем и оборудованием

РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ТЕМА 3.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая часть. Ознакомление с влиянием ОФП на улучшение здоровья спортсмена, повышение работоспособности спортсмена, улучшение

восприятия тренировочных нагрузок, достижение более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Важная роль в ОФП принадлежит упражнениям, тотальным по своему воздействию (например, продолжительный бег), заставляющим активно работать все органы и системы. Необходимы упражнения и более ограниченного влияния. С их помощью развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем достигается суммарный эффект ОФП. Особенно важно через ОФП укрепить «слабые места» в организме, повысить функциональные возможности «отстающих» органов и систем. Программа ОФП включает в себя основные группы упражнений.

Основная задача	Средства	Упражнения
Увеличение мышечной массы	Упражнения со штангой, гирями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются до значительного мышечного напряжения
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются «до отказа»
	Прыжковые упражнения	С ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах, выпрыгивания. Выполняются «до отказа»
Развитие способности проявлять силу в различных движениях	Упражнения со штангой, гирями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются однократно, в 2-3 подхода.
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются за определенный промежуток времени.
	Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью	Дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть на возвышение, перепрыгнуть через препятствие т.т.д.
Повышение общей быстроты движений	Общеразвивающие подготовительные упражнения	Выполняются с возможно большей быстротой.
	Бег	На 20-30 метров с ходу, челночный бег, бег с преодолением препятствий.

		Выполняется повторно.
	Спортивные и подвижные игры	Волейбол, футбол, догонялки и т.п.
Развитие общей выносливости	бег	Длительный бег в равномерном темпе с постепенным увеличением времени.
	Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки и др.)	Непрерывное выполнение комплекса упражнений.
Развитие общей гибкости	Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях	Наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.
Улучшение координации движений и развитие ловкости	Акробатические упражнения	Кувырки, перекаты, перевороты, сальто и т.п.
	Упражнения на гимнастических снарядах	Опорные прыжки, подъемы, перевороты на перекладине и т.д.

ТЕМА 3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая часть. Объяснение значения специальной физической подготовки для освоения техники исполнения акробатических элементов. Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта.

Практическая часть. В комплексе по специальной физической подготовке используются упражнения для тех групп мышц, которые задействованы при исполнении акробатических элементов.

Упражнения, развивающие силу	Верхние: углы, стойки, упоры, спичаги, переходы
	Нижние: приседания, удержания, жимы, переходы с верхним
	Поднимание ног на шв. стенке до рейки, с удерж., из угла
	Отжимание в стойке
Упражнения, развивающие гибкость	складки ноги вместе и врозь
	Складки на шв. стенке
	Шпагат правый, левый, поперечный
	Узкий мост, мост с захватом
	Стойка на груди
Упражнения, развивающие	затяжка
	Силовые упражнения, выполненные в быстром темпе, за определенный промежуток времени,

скоростно-силовые качества	подходами
Упражнения, развивающие быстроту	Прыжки в группировке, из приседа
	Хореографические прыжки
	Курбетты, «обезьянки», «крокодилы»
	Акробатические прыжки
Упражнения, развивающие выносливость	Специальные индивидуальные упражнения, выполняемые в большом объеме
	Парно-групповые элементы, выполняемые блоками
	Композиции, выполняемые несколько раз с небольшими интервалами отдыха

ТЕМА 3.3. БАЛАНСОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Теоретическая часть. Знакомство с балансовыми элементами 2-го юношеского разряда.

Практическая часть. Изучение балансовых элементов 2-го юношеского разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

ТЕМА 3.4. ТЕМПОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Теоретическая часть. Знакомство с темповыми элементами 2-го юношеского разряда.

Практическая часть. Изучение темповых элементов 2-го юношеского разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных темповых элементов.

ТЕМА 3.5. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ 1 КАТЕГОРИИ

Теоретическая часть. Знакомство с индивидуальными элементами 1й категории. Группы индивидуальных элементов 1й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 1й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 1й категории в композицию.

Группы индивидуальных элементов 1 категории

Статические элементы	Элементы гибкости	Элементы в позу
стойки, равновесия, упоры, повороты в стойке, элементы в статическое удержание	мосты, шпагаты, перевороты, колеса, соединение 2х элементов на гибкость в один	прыжковые элементы в упоры, шпагаты, на колено, в выпад

ТЕМА 3.6. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ 2 КАТЕГОРИИ

Теоретическая часть. Знакомство с индивидуальными элементами 2й категории. Группы индивидуальных элементов 2й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 2й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 2й категории в композицию.

Элементы 2й категории

Перевороты	фляки	Сальто
Темповые перевороты на две	Фляк вперед,	Вперед, назад, арабское,

и одну ногу, рондат, перевороты с поворотом	назад, с поворотом.	в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами
---	---------------------	--

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 1й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов.

РАЗДЕЛ 4. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.

ТЕМА 4.1. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Обучающиеся на 1 ступени уровня «Начальный» выступают на соревнованиях любого уровня не менее 3х раз в год

ТЕМА 4.2. ТЕСТИРОВАНИЕ

Промежуточное и итоговое тестирование проходят в середине и конце года. Просматривается и оценивается уровень освоения общей и специальной подготовки, индивидуальных элементов, трудность исполняемых композиций. В тестировании учитывается соревновательная деятельность – лучший балл за технику исполнения, оценивается уровень присвоенного разряда.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 уровень сложности «Базовый»

2 ступень (2 год) обучения 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1		1	Беседа
2	Теоретическая подготовка				
2.1	Техника безопасности на занятиях.	2	1	3	Беседа, практическое занятие
2.2	Личная гигиена. Гигиена питания. Влияние физ. упражнений на организм обучающихся.	2		2	Беседа
3	Практическая подготовка				
3.1	Общая физическая подготовка		35	35	тестирование
3.2	Специальная физическая подготовка	1	16	17	тестирование
3.3	Балансовые элементы	2	20	22	тестирование
3.4	Темповые элементы	2	20	22	тестирование
3.5	Индивидуальные элементы 1 категории	1	15	16	тестирование
3.6	Индивидуальные элементы 2	1	15	16	тестирование

	категории				ие
4	Промежуточная аттестация.	2	2	4	
4.1.	Участие в соревнованиях		6	6	соревнования
4.2	Тестирование по ОиСФП	Не менее 2х раз в год			тестирование
	Итого	14	130	144	

Содержание программы второго уровня сложности «Основной» 1 ступень (3 год) обучения (3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов)

РАЗДЕЛ 1.ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Теоретическая часть. Обзор развития спортивной акробатики в России.

Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале.

РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТЕМА 2.1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ.

Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Приемы страховки, самостраховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений.

ТЕМА 2.2. ФКСИС В РФ, ОБЗОР РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ АКРОБАТИКИ В РОССИИ.

Акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение. Краткий обзор развития и состояния акробатики в городе, округе, регионе, России. Значение и место акробатики в российской системе физического воспитания. Краткие сведения из истории развития акробатики в городе, округе, регионе, России.

ТЕМА 2.3.ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ ПИТАНИЯ.

Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой.

Суть закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой. Гигиена режим питания (значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований).

ТЕМА 2.4. ОФП И СФП АКРОБАТА. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ.

Роль и значение ОФП и СФП акробата в повышении его спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для

занятий акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила пользования, контроль за инвентарем и оборудованием.

ТЕМА 2.5. ТЕРМИНОЛОГИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО АКРОБАТИКЕ.

Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений и движений тела, ног. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические элементы и соединения (упражнения).

Значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников. Спортивная форма акробатов. Виды соревнований. Судейские бригады по видам акробатики, их численный состав. Капитан команды, его права и обязанности.

РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ТЕМА 3.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая часть. Ознакомление с влиянием ОФП на улучшение здоровья спортсмена, повышение работоспособности спортсмена, улучшение восприятия тренировочных нагрузок, достижение более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Важная роль в ОФП принадлежит упражнениям, тотальным по своему воздействию (например, продолжительный бег), заставляющим активно работать все органы и системы. Необходимы упражнения и более ограниченного влияния. С их помощью развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем, в конечном счете, достигается суммарный эффект ОФП. Особенно важно через ОФП укрепить «слабые места» в организме, повысить функциональные возможности «отстающих» органов и систем. Программа ОФП включает в себя основные группы упражнений.

Основная задача	Средства	Упражнения
Увеличение мышечной массы	Упражнения со штангой, гирями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются до значительного мышечного напряжения
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются «до отказа»
	Прыжковые упражнения	С ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах, выпрыгивания. Выполняются «до отказа»
Развитие способности проявлять силу в различных движениях	Упражнения со штангой, гирями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны,

		повороты и т.д. Выполняются однократно, в 2-3 подхода.
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются за определенный промежуток времени.
	Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью	Дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть на возвышение, перепрыгнуть через препятствие т.т.д.
Повышение общей быстроты движений	Общеразвивающие подготовительные упражнения	Выполняются с возможно большой быстротой.
	Бег	На 20-30 метров с ходу, челночный бег, бег с преодолением препятствий. Выполняется повторно.
	Спортивные и подвижные игры	Волейбол, футбол, догонялки и т.п.
Развитие общей выносливости	бег	Длительный бег в равномерном темпе с постепенным увеличением времени.
	Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки и др.)	Непрерывное выполнение комплекса упражнений.
Развитие общей гибкости	Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях	Наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.
Улучшение координации движений и развитие ловкости	Акробатические упражнения	Кувырки, перекаты, перевороты, сальто и т.п.
	Упражнения на гимнастических снарядах	Опорные прыжки, подъемы, перевороты на перекладине и т.д.

ТЕМА 3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая часть. Объяснение значения специальной физической подготовки для освоения техники исполнения акробатических элементов. Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на

укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта.

Практическая часть. В комплексе по специальной физической подготовке используются упражнения для тех групп мышц, которые задействованы при исполнении акробатических элементов.

Упражнения, развивающие силу	Верхние: углы, стойки, упоры, спичаги, переходы
	Нижние: приседания, удержания, жимы, переходы с верхним
	Поднимание ног на шв. стенке до рейки, с удерж., из угла
	Отжимание в стойке
Упражнения, развивающие гибкость	складки ноги вместе и врозь
	Складки на шв. стенке
	Шпагат правый, левый, поперечный
	Узкий мост, мост с захватом
	Стойка на груди
	затяжка
Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества	Силовые упражнения, выполненные в быстром темпе, за определенный промежуток времени, подходами
Упражнения, развивающие быстроту	Прыжки в группировке, из приседа
	Хореографические прыжки
	Курбеты, «обезьянки», «крокодилы»
	Акробатические прыжки
Упражнения, развивающие выносливость	Специальные индивидуальные упражнения, выполняемые в большом объеме
	Парно-групповые элементы, выполняемые блоками
	Композиции, выполняемые несколько раз с небольшими интервалами отдыха

ТЕМА 3.3. БАЛАНСОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Теоретическая часть. Знакомство с балансовыми элементами 1-го юношеского разряда.

Практическая часть. Изучение балансовых элементов 1-го юношеского разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

ТЕМА 3.4. ТЕМПОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Теоретическая часть. Знакомство с темповыми элементами 1-го юношеского разряда.

Практическая часть. Изучение темповых элементов 1-го юношеского разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных темповых элементов.

ТЕМА 3.5. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ 1 КАТЕГОРИИ

Теоретическая часть. Знакомство с индивидуальными элементами 1й категории. Группы индивидуальных элементов 1й категории. Отличие 1й и 2й

категорий.

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 1й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 1й категории в композицию.

Группы индивидуальных элементов 1 категории

Статические элементы	Элементы гибкости	Элементы в позу
стойки, равновесия, упоры, повороты в стойке, элементы в статическое удержание	мосты, шпагаты, перевороты, колеса, соединение 2х элементов на гибкость в один	прыжковые элементы в упоры, шпагаты, на колено, в выпад

ТЕМА 3.6. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ 2 КАТЕГОРИИ

Теоретическая часть. Знакомство с индивидуальными элементами 2й категории. Группы индивидуальных элементов 2й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 2й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 2й категории в композицию.

Элементы 2й категории

Перевороты	фляки	сальто
Темповые перевороты на две и одну ногу, рондат, перевороты с поворотом	Фляк вперед, назад, с поворотом.	Вперед, назад, арабское, в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 1й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов.

РАЗДЕЛ 4. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.

ТЕМА 4.1. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Обучающиеся на 1 ступени уровня «Основной» выступают на соревнованиях не менее 4х раз в год, одни из них - не ниже первенства города.

ТЕМА 4.2. ТЕСТИРОВАНИЕ

Промежуточное и итоговое тестирование проходят в середине и конце года. Просматривается и оценивается уровень освоения общей и специальной подготовки, индивидуальных элементов, трудность исполняемых композиций. В тестировании учитывается соревновательная деятельность – лучший балл за технику исполнения, оценивается уровень присвоенного разряда.

Тестирования, соревнования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 уровень сложности «Основной»

1 ступень (3 год) обучения

№ п/п	Раздел. Модуль.	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	2	-	2	Беседа

2	Теоретическая подготовка				
2.1	Техника безопасности на занятиях.	2	1	3	Беседа, практическое занятие
2.2	ФКиС в РФ, обзор развития акробатики в РФ	1		1	Беседа
2.3	Личная гигиена, закаливание, режим питания	3		3	
2.4	О и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь.	2	1	3	тестирование
2.5	Терминология. Правила соревнований.	3		3	тестирование
3	Практическая подготовка				тестирование
3.1	Общая физическая подготовка		35	35	тестирование
3.2	Специальная физическая подготовка		35	35	тестирование
3.3	Балансовые элементы		40	30	тестирование
3.4	Темповые элементы		40	30	
3.5	Индивидуальные элементы 1 категории		23	22	соревнования
3.6	Индивидуальные элементы 2 категории		23	22	тестирование
4	Промежуточная аттестация.	2	3	5	
4.1	Участие в соревнованиях			22	соревнования
4.2	Тестирование по ОиСФП	Не менее 2х раз в год			тестирование
	Итого за учебный год	15	201	216	

Содержание программы второго уровня «Основной» 2 ступень (4 год) обучения (3 раза в неделю по 3 часа – 324 часа)

РАЗДЕЛ 1.ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Теоретическая часть. Обзор развития спортивной акробатики в России. Правила техники безопасности. Задачи учебной группы. Правила техники безопасности. Организационные вопросы. Правила санитарии и гигиены.

РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТЕМА 2.1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ.

Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Приемы страховки, само страховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений.

ТЕМА 2.2. ФКСиС В РФ, ОБЗОР РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ АКРОБАТИКИ В РОССИИ.

Акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение. Краткий обзор развития и состояния акробатики в городе, округе, регионе, России. Значение и место акробатики в российской системе физического воспитания. Краткие сведения из истории развития акробатики в городе, округе, регионе, России.

ТЕМА 2.3. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ ПИТАНИЯ.

Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой.

Суть закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой. Гигиена режим питания (значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста, пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований).

ТЕМА 2.4. ОФП И СФП АКРОБАТА. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ.

Роль и значение ОФП и СФП акробата в повышении его спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила пользования, контроль за инвентарем и оборудованием.

ТЕМА 2.5. ТЕРМИНОЛОГИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО АКРОБАТИКЕ.

Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений и движений тела, ног. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические элементы и соединения (упражнения).

Значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников. Спортивная форма акробатов. Виды соревнований. Судейские бригады по видам акробатики, их численный состав. Капитан команды, его права и обязанности.

РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ТЕМА 3.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая часть. Ознакомление с влиянием ОФП на улучшение здоровья спортсмена, повышение работоспособности спортсмена, улучшение восприятия тренировочных нагрузок, достижение более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Важная роль в ОФП принадлежит упражнениям, тотальным по своему воздействию (например, продолжительный бег), заставляющим активно работать все органы и системы. Необходимы упражнения и более ограниченного влияния. С их помощью развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем, в конечном

счете, достигается суммарный эффект ОФП. Особенно важно через ОФП укрепить «слабые места» в организме, повысить функциональные возможности «отстающих» органов и систем. Программа ОФП включает в себя основные группы упражнений.

Основная задача	Средства	Упражнения
Увеличение мышечной массы	Упражнения со штангой, гирями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются до значительного мышечного напряжения
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются «до отказа»
	Прыжковые упражнения	С ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах, выпрыгивания. Выполняются «до отказа»
Развитие способности проявлять силу в различных движениях	Упражнения со штангой, гирями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются однократно, в 2-3 подхода.
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются за определенный промежуток времени.
	Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью	Дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть на возвышение, перепрыгнуть через препятствие т.т.д.
Повышение общей быстроты движений	Общеразвивающие подготовительные упражнения	Выполняются с возможно большей быстротой.
	Бег	На 20-30 метров с ходу, челночный бег, бег с преодолением препятствий. Выполняется повторно.
	Спортивные и подвижные игры	Волейбол, футбол, догонялки и т.п.
Развитие общей выносливости	бег	Длительный бег в равномерном темпе с

		постепенным увеличением времени.
	Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки и др.)	Непрерывное выполнение комплекса упражнений.
Развитие общей гибкости	Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях	Наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.
Улучшение координации движений и развитие ловкости	Акробатические упражнения	Кувырки, перекаты, перевороты, сальто и т.п.
	Упражнения на гимнастических снарядах	Опорные прыжки, подъемы, перевороты на перекладине и т.д.

ТЕМА 3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая часть. Объяснение значения специальной физической подготовки для освоения техники исполнения акробатических элементов. Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта.

Практическая часть. В комплексе по специальной физической подготовке используются упражнения для тех групп мышц, которые задействованы при исполнении акробатических элементов.

Упражнения, развивающие силу	Верхние: углы, стойки, упоры, спичаги, переходы
	Нижние: приседания, удержания, жимы, переходы с верхним
	Поднимание ног на шв. стенке до рейки, с удерж., из угла
	Отжимание в стойке
Упражнения, развивающие гибкость	складки ноги вместе и врозь
	Складки на шв. стенке
	Шпагат правый, левый, поперечный
	Узкий мост, мост с захватом
	Стойка на груди
	затяжка
Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества	Силовые упражнения, выполненные в быстром темпе, за определенный промежуток времени, подходами
Упражнения, развивающие быстроту	Прыжки в группировке, из приседа
	Хореографические прыжки
	Курбеты, «обезьянки», «крокодилы»
	Акробатические прыжки

Упражнения, развивающие выносливость	Специальные индивидуальные упражнения, выполняемые в большом объеме
	Парно-групповые элементы, выполняемые блоками
	Композиции, выполняемые несколько раз с небольшими интервалами отдыха

ТЕМА 3.3. БАЛАНСОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Теоретическая часть. Знакомство с балансовыми элементами 3-го взрослого разряда.

Практическая часть. Изучение балансовых элементов 3-го взрослого разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

ТЕМА 3.4. ВОЛЬТИЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Теоретическая часть. Знакомство с вольтижными элементами 3-го взрослого разряда.

Практическая часть. Изучение вольтижных элементов 3-го взрослого разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных вольтижных элементов.

ТЕМА 3.5. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ 1 КАТЕГОРИИ

Теоретическая часть. Знакомство с индивидуальными элементами 1й категории. Группы индивидуальных элементов 1й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 1й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 1й категории в балансовую композицию.

Группы индивидуальных элементов 1 категории

Статические элементы	Элементы гибкости	Элементы в позу
стойки, равновесия, упоры, повороты в стойке, элементы в статическое удержание	мосты, шпагаты, перевороты, колеса, соединение 2х элементов на гибкость в один	прыжковые элементы в упоры, шпагаты, на колено, в выпад

ТЕМА 3.6. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ 2 КАТЕГОРИИ

Теоретическая часть. Знакомство с индивидуальными элементами 2й категории. Группы индивидуальных элементов 2й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 2й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 2й категории в вольтижную композицию.

Элементы 2й категории

Перевороты	фляки	Сальто
Темповые перевороты на две и одну ногу, рондат, перевороты с поворотом	Фляк вперед, назад, с поворотом.	Вперед, назад, арабское, в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами

ТЕМА 3.7. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая часть. Знакомство с различными танцевальными направлениями в хореографии, знакомство с правилами исполнения композиций. Совершенствование артистичности и образности.

Практическая часть. Закрепление ранее изученного материала. Элементы экзерсиса на полупальцах. Совершенствование пластики и координации в сочетании с музыкой. Составление индивидуальных парно-групповых композиций. Все композиции должны выполняться в соответствии с основными характеристиками музыки (метр, размер, темп, ритм и динамические оттенки музыки – громко, тихо). Развитие «эмоциональной сферы» занимающихся.

РАЗДЕЛ 4. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.

Тестирования, соревнования.

4.1. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

4.2. ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ОИСФП.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Группы 2 уровня сложности «Основной»

2 степень (4 год) обучения

№ п/п	Раздел. Модуль.	Количество часов			Форма аттестации
		Теор ия	Практ ика	Всег о	
1	Вводное занятие.	2	-	2	Беседа
2	Теоретическая подготовка				
2.1	Техника безопасности на занятиях.	2	1	3	Беседа, практическое занятие
2.2	ФКиС в РФ, обзор развития акробатики в РФ	1		1	Беседа
2.3	Личная гигиена, закаливание, режим питания	3		3	
2.4	О и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь.	2	1	3	тестирование
2.5	Терминология. Правила соревнований.	3		3	тестирование
3	Практическая подготовка				тестирование
3.1	Общая физическая подготовка		48	48	тестирование
3.2	Специальная физическая подготовка		43	43	тестирование
3.3	Балансовые элементы		50	50	тестирование
3.4	Вольтижные элементы		50	50	
3.5	Индивидуальные элементы 1 категории		40	40	соревнования
3.6	Индивидуальные элементы 2 категории		39	39	тестирование
3.7	Хореографическая подготовка		35	35	Беседа

4	Промежуточная аттестация.	2	2	4	
4.1.	Участие в соревнованиях	28 часов			
4.2	Тестирование по ОиСФП	Не менее 2х раз в год			
	Итого	18	306	324	

Содержание программы 2 уровня сложности «Основной» 3 ступень (5 год) обучения (3 раза в неделю по 3 часа – 324 часа)

РАЗДЕЛ 1.ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Теоретическая часть. Обзор развития спортивной акробатики в России. Правила техники безопасности. Задачи учебной группы. Правила техники безопасности. Организационные вопросы. Правила санитарии и гигиены.

РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТЕМА 2.1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ. САМОКОНТРОЛЬ. ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ АКРОБАТОВ.

Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Приемы страховки, самостраховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений. Самоконтроль за самочувствием, уровнем физической подготовленности, усвоением соревновательных программ. Правила проведения учебно-тренировочного занятия.

ТЕМА 2.2. ПРАВИЛА, СПЕЦТРЕБОВАНИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ.

Спецтребования к составлению индивидуальных балансовых, темповых и комбинированных программ. Трудность упражнения.

ТЕМА 2.3. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ ПИТАНИЯ.

Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой.

Суть закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой. Гигиена режим питания (значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований).

ТЕМА 2.4. ОФП И СФП АКРОБАТА. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ.

Роль и значение ОФП и СФП акробата в повышении его спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной

физической подготовке. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила пользования, контроль за инвентарем и оборудованием.

ТЕМА 2.5. ТЕРМИНОЛОГИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО АКРОБАТИКЕ.

Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений и движений тела, ног. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические элементы и соединения (упражнения).

Значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников. Спортивная форма акробатов. Виды соревнований. Судейские бригады по видам акробатики, их численный состав. Капитан команды, его права и обязанности.

РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ТЕМА 3.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая часть. Ознакомление с влиянием ОФП на улучшение здоровья спортсмена, повышения функциональных возможностей организма, улучшение восприятия тренировочных нагрузок, достижение более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Важная роль в ОФП принадлежит упражнениям, тотальным по своему воздействию (например, продолжительный бег), заставляющим активно работать все органы и системы. Необходимы упражнения и более ограниченного влияния. С их помощью развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем достигается суммарный эффект ОФП. Особенно важно через ОФП укрепить «слабые места» в организме, повысить функциональные возможности «отстающих» органов и систем. Программа ОФП включает в себя основные группы упражнений.

Основная задача	Средства	Упражнения
Увеличение мышечной массы	Упражнения со штангой, гирями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются до значительного мышечного напряжения
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются «до отказа»
	Прыжковые упражнения	С ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах, выпрыгивания. Выполняются «до отказа»
Развитие способности проявлять силу в различных движениях	Упражнения со штангой, гирями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны,

		повороты и т.д. Выполняются однократно, в 2-3 подхода.
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются за определенный промежуток времени.
	Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью	Дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть на возвышение, перепрыгнуть через препятствие т.т.д.
Повышение общей скорости движений	Общеразвивающие подготовительные упражнения	Выполняются с возможно большей скоростью.
	Бег	На 20-30 метров с ходу, челночный бег, бег с преодолением препятствий. Выполняется повторно.
	Спортивные и подвижные игры	Волейбол, футбол, догонялки и т.п.
Развитие общей выносливости	Бег	Длительный бег в равномерном темпе с постепенным увеличением времени.
	Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки и др.)	Непрерывное выполнение комплекса упражнений.
Развитие общей гибкости	Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях	Наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.
Улучшение координации движений и развитие ловкости	Акробатические упражнения	Кувырки, перекаты, перевороты, сальто и т.п.
	Упражнения на гимнастических снарядах	Опорные прыжки, подъемы, перевороты на перекладине и т.д.

ТЕМА 3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая часть. Объяснение значения специальной физической подготовки для освоения техники исполнения акробатических элементов. Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на

укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта.

Практическая часть. В комплексе по специальной физической подготовке используются упражнения для тех групп мышц, которые задействованы при исполнении акробатических элементов.

Упражнения, развивающие силу	Верхние: углы, стойки, упоры, спичаги, переходы
	Нижние: приседания, удержания, жимы, переходы с верхним
	Поднимание ног на шв. стенке до рейки, с удерж., из угла
	Отжимание в стойке
Упражнения, развивающие гибкость	складки ноги вместе и врозь
	Складки на шв. стенке
	Шпагат правый, левый, поперечный
	Узкий мост, мост с захватом
	Стойка на груди
	затяжка
Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества	Силовые упражнения, выполненные в быстром темпе, за определенный промежуток времени, подходами
Упражнения, развивающие быстроту	Прыжки в группировке, из приседа
	Хореографические прыжки
	Курбеты, «обезьянки», «крокодилы»
	Акробатические прыжки
Упражнения, развивающие выносливость	Специальные индивидуальные упражнения, выполняемые в большом объеме
	Парно-групповые элементы, выполняемые блоками
	Композиции, выполняемые несколько раз с небольшими интервалами отдыха

ТЕМА 3.3. БАЛАНСОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Теоретическая часть. Знакомство с балансовыми элементами 2-го взрослого разряда.

Практическая часть. Изучение балансовых элементов 2-го взрослого разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

ТЕМА 3.4. ВОЛЬТИЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Теоретическая часть. Знакомство с вольтижными элементами 2-го взрослого разряда.

Практическая часть. Изучение вольтижных элементов 2-го взрослого разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных вольтижных элементов

ТЕМА 3.5. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ 1 КАТЕГОРИИ

Теоретическая часть. Знакомство с усложненными индивидуальными элементами 1й категории. Группы индивидуальных элементов 1й категории.

Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение усложненных индивидуальных элементов. Постановка элементов 1й категории в балансовую, комбинированную композиции.

Группы индивидуальных элементов 1 категории

Статические элементы	Элементы гибкости	Элементы в позу
стойки, равновесия, упоры, повороты в стойке, элементы в статическое удержание	мосты, шпагаты, перевороты, колеса, соединение 2х элементов на гибкость в один	прыжковые элементы в упоры, шпагаты, на колено, в выпад

ТЕМА 3.6. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ 2 КАТЕГОРИИ

Теоретическая часть. Знакомство с усложненными индивидуальными элементами 2й категории. Группы индивидуальных элементов 2й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 2й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 2й категории в темповую и комбинированную композицию.

Элементы 2й категории

Перевороты	фляки	Сальто
Темповые перевороты на две и одну ногу, рондат, перевороты с поворотом	Фляк вперед, назад, с поворотом.	Вперед, назад, арабское, в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами

ТЕМА 3.7 ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая часть. Знакомство с различными танцевальными направлениями в хореографии, знакомство с правилами исполнения композиций.

Практическая часть. Совершенствование пластики и координации в сочетании с музыкой. Составление индивидуальных парно-групповых композиций. Все композиции должны выполняться в соответствии с основными характеристиками музыки (метр, размер, темп, ритм и динамические оттенки музыки – громко, тихо). Развитие «эмоциональной сферы» занимающихся. При выполнении упражнения акробат демонстрирует сложные координационные элементы, композиционно грамотно сочетающиеся между собой, создающие хореографический образ.

Обучение современным танцевальным движениям различных стилей и направлений.

РАЗДЕЛ 4. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.

Тестирования, соревнования.

4.1. Участие в соревнованиях.

4.2. Тестирование по ОиСФП.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 уровень сложности «Основной»

3 ступень (5 год) обучения

№ п/п	Раздел. Модуль.	Количество часов			Форма мониторинга
		Теор ия	Практ ика	Всего	
1	Вводное занятие.	2	-	2	Беседа
2	Теоретическая подготовка				
2.1	Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов.	2	1	3	Беседа, практическое занятие
2.2	ФКиС в РФ, обзор развития акробатики в РФ	1		1	Беседа
2.3	Гигиена питания. Влияние физ. упражнений на организм обучающихся.	3		3	
2.4	О и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь.	2	1	3	тестирование
2.5	Терминология. Правила соревнований.	3		3	тестирование
3	Практическая подготовка				тестирование
3.1	Общая физическая подготовка		37	37	тестирование
3.2	Специальная физическая подготовка		42	42	тестирование
3.3	Балансовые элементы		58	58	тестирование
3.4	Вольтижные элементы		58	58	
3.5	Индивидуальные элементы 1 категории		35	35	соревнования
3.6	Индивидуальные элементы 2 категории		40	40	тестирование
3.7	Хореографическая подготовка		35	35	Беседа
4	Промежуточная аттестация.	2	2	4	
4.1	Участие в соревнованиях	40 часов			
4.2	Тестирование по ОиСФП	Не менее 2х раз в год			
	Итого за учебный год	18	306	324	

Содержание программы 3 уровня сложности «Совершенствование» 1 ступень (6 год) обучения (3 раза в неделю по 3 часа – 324 часа)

РАЗДЕЛ 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Теоретическая часть. Обзор развития спортивной акробатики в России.

Правила техники безопасности. Задачи учебной группы. Правила техники безопасности. Организационные вопросы. Правила санитарии и гигиены.

РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТЕМА 2.1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ. САМОКОНТРОЛЬ. ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ АКРОБАТОВ.

Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Приемы страховки, самостраховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений. Самоконтроль за самочувствием, уровнем физической подготовленности, усвоением соревновательных программ. Правила проведения учебно-тренировочного занятия.

ТЕМА 2.2. ПРАВИЛА, СПЕЦТРЕБОВАНИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ.

Спецтребования к составлению индивидуальных балансовых, темповых и комбинированных программ. Трудность упражнения.

ТЕМА 2.3. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ ПИТАНИЯ.

Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой.

Суть закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой. Гигиена режим питания (значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований).

ТЕМА 2.4. ОФП И СФП АКРОБАТА. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ.

Роль и значение ОФП и СФП акробата в повышении его спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила пользования, контроль за инвентарем и оборудованием.

ТЕМА 2.5. ТЕРМИНОЛОГИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО АКРОБАТИКЕ.

Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений и движений тела, ног. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические элементы и соединения (упражнения).

Значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников. Спортивная форма акробатов. Виды

соревнований. Судейские бригады по видам акробатики, их численный состав. Капитан команды, его права и обязанности.

РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ТЕМА 3.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая часть. Ознакомление с влиянием ОФП на улучшение здоровья спортсмена, повышения функциональных возможностей организма, улучшение восприятия тренировочных нагрузок, достижение более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Важная роль в ОФП принадлежит упражнениям, тотальным по своему воздействию (например, продолжительный бег), заставляющим активно работать все органы и системы. Необходимы упражнения и более ограниченного влияния. С их помощью развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем достигается суммарный эффект ОФП. Особенно важно через ОФП укрепить «слабые места» в организме, повысить функциональные возможности «отстающих» органов и систем. Программа ОФП включает в себя основные группы упражнений.

Основная задача	Средства	Упражнения
Увеличение мышечной массы	Упражнения со штангой, гирями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются до значительного мышечного напряжения
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются «до отказа»
	Прыжковые упражнения	С ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах, выпрыгивания. Выполняются «до отказа»
Развитие способности проявлять силу в различных движениях	Упражнения со штангой, гирями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются однократно, в 2-3 подхода.
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются за определенный промежуток времени.

	Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью	Дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть на возвышение, перепрыгнуть через препятствие т.т.д.
Повышение общей быстроты движений	Общеразвивающие подготовительные упражнения	Выполняются с возможно большей быстротой.
	Бег	На 20-30 метров с ходу, челночный бег, бег с преодолением препятствий. Выполняется повторно.
	Спортивные и подвижные игры	Волейбол, футбол, догонялки и т.п.
Развитие общей выносливости	бег	Длительный бег в равномерном темпе с постепенным увеличением времени.
	Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки и др.)	Непрерывное выполнение комплекса упражнений.
Развитие общей гибкости	Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях	Наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.
Улучшение координации движений и развитие ловкости	Акробатические упражнения	Кувырки, перекаты, перевороты, сальто и т.п.
	Упражнения на гимнастических снарядах	Опорные прыжки, подъемы, перевороты на перекладине и т.д.

ТЕМА 3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая часть. Объяснение значения специальной физической подготовки для освоения техники исполнения акробатических элементов. Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта.

Практическая часть. В комплексе по специальной физической подготовке используются упражнения для тех групп мышц, которые задействованы при исполнении акробатических элементов.

Упражнения, развивающие силу	Верхние: углы, стойки, упоры, спичаги, переходы
	Нижние: приседания, удержания, жимы, переходы с верхним
	Поднимание ног на шв. стенке до рейки, с удерж., из угла
	Отжимание в стойке
Упражнения, развивающие гибкость	складки ноги вместе и врозь
	Складки на шв. стенке

	Шпагат правый, левый, поперечный
	Узкий мост, мост с захватом
	Стойка на груди
	затяжка
Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества	Силовые упражнения, выполненные в быстром темпе, за определенный промежуток времени, подходами
Упражнения, развивающие быстроту	Прыжки в группировке, из приседа
	Хореографические прыжки
	Курбеты, «обезьянки», «крокодилы»
	Акробатические прыжки
Упражнения, развивающие выносливость	Специальные индивидуальные упражнения, выполняемые в большом объеме
	Парно-групповые элементы, выполняемые блоками
	Композиции, выполняемые несколько раз с небольшими интервалами отдыха

ТЕМА 3.3. БАЛАНСОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Теоретическая часть. Знакомство с балансовыми элементами 1-го взрослого разряда.

Практическая часть. Изучение балансовых элементов 1-го взрослого разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

ТЕМА 3.4. ТЕМПОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Теоретическая часть. Знакомство с Темповыми элементами 1-го взрослого разряда.

Практическая часть. Изучение темповых элементов 1-го взрослого разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных темповых элементов

ТЕМА 3.5. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ 1 КАТЕГОРИИ

Теоретическая часть. Знакомство с усложненными индивидуальными элементами 1й категории. Группы индивидуальных элементов 1й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение усложненных индивидуальных элементов. Постановка элементов 1й категории в балансовую, комбинированную композиции.

Группы индивидуальных элементов 1 категории

Статические элементы	Элементы гибкости	Элементы в позу
стойки, равновесия, упоры, повороты в стойке, элементы в статическое удержание	мосты, шпагаты, перевороты, колеса, соединение 2х элементов на гибкость в один	прыжковые элементы в упоры, шпагаты, на колено, в выпад

ТЕМА 3.6. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ 2 КАТЕГОРИИ

Теоретическая часть. Знакомство с усложненными индивидуальными элементами 2й категории. Группы индивидуальных элементов 2й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 2й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 2й категории в темповую и комбинированную композицию.

Элементы 2й категории

Перевороты	фляки	сальто
Темповые перевороты на две и одну ногу, рондат, перевороты с поворотом	Фляк вперед, назад, с поворотом.	Вперед, назад, арабское, в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами

ТЕМА 3.7. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая часть. Знакомство с различными танцевальными направлениями в хореографии, знакомство с правилами исполнения композиций.

Практическая часть. Совершенствование пластики и координации в сочетании с музыкой. Составление индивидуальных парно-групповых композиций. Все композиции должны выполняться в соответствии с основными характеристиками музыки (метр, размер, темп, ритм и динамические оттенки музыки – громко, тихо). Развитие «эмоциональной сферы» занимающихся. При выполнении упражнения акробат демонстрирует сложные координационные элементы, композиционно грамотно сочетающиеся между собой, создающие хореографический образ.

Обучение современным танцевальным движениям различных стилей и направлений.

РАЗДЕЛ 4. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.

Тестирования, соревнования.

ТЕМА 4.1. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

ТЕМА 4.2. ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ОИСФП.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Группы 3 уровня сложности «Совершенствование»

1 степень (6 год) обучения

№ п/п	Раздел. Модуль.	Количество часов			Форма мониторинга
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	2	-	2	Беседа
2	Теоретическая подготовка				
2.1	Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль.	2	1	3	Беседа, практическое занятие
2.2	ФКиС в РФ, обзор развития акробатики в РФ	1		1	Беседа
2.3	Гигиена питания. Влияние физ. упражнений на организм обучающихся.	3		3	
2.4	О и СФП акробата. Оборудование и	2	1	3	тестирование

	спортивный инвентарь.				
2.5	Терминология. Правила соревнований.	3		3	тестирование
3	Практическая подготовка				тестирование
3.1	Общая физическая подготовка		37	37	тестирование
3.2	Специальная физическая подготовка		42	42	тестирование
3.3	Балансовые элементы		58	58	тестирование
3.4	Вольтижные элементы		58	58	
3.5	Индивидуальные элементы 1 категории		35	35	соревнования
3.6	Индивидуальные элементы 2 категории		40	40	тестирование
3.7	Хореографическая подготовка		35	35	Беседа
4	Промежуточная аттестация.	2	2	4	
4.1	Участие в соревнованиях	40 часов			
4.2	Тестирование по ОиСФП	Не менее 2х раз в год			
	Итого за учебный год	18	306	324	

Содержание программы 3 уровня сложности «Совершенствование» 2 степень (7 год) обучения (3 раза в неделю по 3 часа – 324 часа)

РАЗДЕЛ 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Теоретическая часть. Обзор развития спортивной акробатики в России. Правила техники безопасности. Задачи учебной группы. Правила техники безопасности. Организационные вопросы. Правила санитарии и гигиены.

РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТЕМА 2.1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ. САМОКОНТРОЛЬ. ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ АКРОБАТОВ.

Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Приемы страховки, самостраховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений. Самоконтроль за самочувствием, уровнем физической подготовленности, усвоением соревновательных программ. Правила проведения учебно-тренировочного занятия.

ТЕМА 2.2. ПРАВИЛА, СПЕЦТРЕБОВАНИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ.

Спецтребования к составлению индивидуальных балансовых, темповых и комбинированных программ. Трудность упражнения.

ТЕМА 2.3. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ ПИТАНИЯ.

Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания.

Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой.

Суть закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой. Гигиена режим питания (значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований).

ТЕМА 2.4. ОФП И СФП АКРОБАТА. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ.

Роль и значение ОФП и СФП акробата в повышении его спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила пользования, контроль за инвентарем и оборудованием.

ТЕМА 2.5. ТЕРМИНОЛОГИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО АКРОБАТИКЕ.

Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений и движений тела, ног. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические элементы и соединения (упражнения).

Значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников. Спортивная форма акробатов. Виды соревнований. Судейские бригады по видам акробатики, их численный состав. Капитан команды, его права и обязанности.

РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ТЕМА 3.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая часть. Ознакомление с влиянием ОФП на улучшение здоровья спортсмена, повышения функциональных возможностей организма, улучшение восприятия тренировочных нагрузок, достижение более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Важная роль в ОФП принадлежит упражнениям, тотальным по своему воздействию (например, продолжительный бег), заставляющим активно работать все органы и системы. Необходимы упражнения и более ограниченного влияния. С их помощью развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем достигается суммарный эффект ОФП. Особенно важно через ОФП укрепить «слабые места» в организме, повысить функциональные возможности «отстающих» органов и систем. Программа ОФП включает в себя основные группы упражнений.

Основная задача	Средства	Упражнения
Увеличение мышечной массы	Упражнения со штангой, гириями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и

		т.д.Выполняются до значительного мышечного напряжения
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются «до отказа»
	Прыжковые упражнения	С ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах, выпрыгивания. Выполняются «до отказа»
Развитие способности проявлять силу в различных движениях	Упражнения со штангой, гирями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются однократно, в 2- 3 подхода.
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются за определенный промежуток времени.
	Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью	Дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть на возвышение, перепрыгнуть через препятствие т.т.д.
Повышение общей быстроты движений	Общеразвивающие подготовительные упражнения	Выполняются с возможно большой быстротой.
	Бег	На 20-30 метров с ходу, челночный бег, бег с преодолением препятствий. Выполняется повторно.
	Спортивные и подвижные игры	Волейбол, футбол, догонялки и т.п.
Развитие общей выносливости	бег	Длительный бег в равномерном темпе с постепенным увеличением времени.
	Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки и др.)	Непрерывное выполнение комплекса упражнений.
Развитие общей	Упражнения с большой амплитудой во всех	Наклоны, повороты, вращения, сгибания,

гибкости	суставах и во всех направлениях	размахивания и т.д.
Улучшение координации движений и развитие ловкости	Акробатические упражнения	Кувырки, перекаты, перевороты, сальто и т.п.
	Упражнения на гимнастических снарядах	Опорные прыжки, подъемы, перевороты на перекладине и т.д.

ТЕМА 3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая часть. Объяснение значения специальной физической подготовки для освоения техники исполнения акробатических элементов. Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта.

Практическая часть. В комплексе по специальной физической подготовке используются упражнения для тех групп мышц, которые задействованы при исполнении акробатических элементов.

Упражнения, развивающие силу	Верхние: углы, стойки, упоры, спичаги, переходы
	Нижние: приседания, удержания, жимы, переходы с верхним
	Поднимание ног на шв. стенке до рейки, с удерж., из угла
	Отжимание в стойке
Упражнения, развивающие гибкость	складки ноги вместе и врозь
	Складки на шв. стенке
	Шпагат правый, левый, поперечный
	Узкий мост, мост с захватом
	Стойка на груди
	затяжка
Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества	Силовые упражнения, выполненные в быстром темпе, за определенный промежуток времени, подходами
Упражнения, развивающие быстроту	Прыжки в группировке, из приседа
	Хореографические прыжки
	Курбеты, «обезьянки», «крокодилы»
	Акробатические прыжки
Упражнения, развивающие выносливость	Специальные индивидуальные упражнения, выполняемые в большом объеме
	Парно-групповые элементы, выполняемые блоками
	Композиции, выполняемые несколько раз с небольшими интервалами отдыха

ТЕМА 3.3. БАЛАНСОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Теоретическая часть. Знакомство с балансовыми элементами 1-го взрослого разряда.

Практическая часть. Изучение балансовых элементов 1-го взрослого

разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

ТЕМА 3.4. ВОЛЬТИЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Теоретическая часть. Знакомство с вольтижными элементами 1-го взрослого разряда.

Практическая часть. Изучение вольтижных элементов 1-го взрослого разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных вольтижных элементов

ТЕМА 3.5. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ 1 КАТЕГОРИИ

Теоретическая часть. Знакомство с усложненными индивидуальными элементами 1й категории. Группы индивидуальных элементов 1й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение усложненных индивидуальных элементов. Постановка элементов 1й категории в балансовую, комбинированную композиции.

Группы индивидуальных элементов 1 категории

Статические элементы	Элементы гибкости	Элементы в позу
стойки, равновесия, упоры, повороты в стойке, элементы в статическое удержание	мосты, шпагаты, перевороты, колеса, соединение 2х элементов на гибкость в один	прыжковые элементы в упоры, шпагаты, на колени, в выпад

ТЕМА 3.6. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ 2 КАТЕГОРИИ

Теоретическая часть. Знакомство с усложненными индивидуальными элементами 2й категории. Группы индивидуальных элементов 2й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 2й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 2й категории в темповую и комбинированную композицию.

Элементы 2й категории

Перевороты	фляки	сальто
Темповые перевороты на две и одну ногу, рондат, перевороты с поворотом	Фляк вперед, назад, с поворотом.	Вперед, назад, арабское, в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами

ТЕМА 3.7. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая часть. Знакомство с различными танцевальными направлениями в хореографии, знакомство с правилами исполнения композиций.

Практическая часть. Совершенствование пластики и координации в сочетании с музыкой. Составление индивидуальных парно-групповых композиций. Все композиции должны выполняться в соответствии с основными характеристиками музыки (метр, размер, темп, ритм и динамические оттенки музыки – громко, тихо). Развитие «эмоциональной сферы» занимающихся. При выполнении упражнения акробат демонстрирует сложные координационные элементы, композиционно грамотно сочетающиеся

между собой, создающие хореографический образ.

Обучение современным танцевальным движениям различных стилей и направлений.

РАЗДЕЛ 4. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.

Тестирования, соревнования.

ТЕМА 4.1. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

ТЕМА 4.2. ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ОИСФП.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН **группы 3 уровня сложности «Совершенствование»** **2 ступень (7 год) обучения**

№ п/ п	Раздел. Модуль.	Количество часов			Форма мониторинга
		Теор ия	Практ ика	Все го	
1	Вводное занятие.	2	-	2	Беседа
2	Теоретическая подготовка				
2.1	Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль.	2	1	3	Беседа, практическое занятие
2.2	ФКиС в РФ, обзор развития акробатики в РФ	1		1	Беседа
2.3	Гигиена питания. Влияние физ. упражнений на организм обучающихся.	3		3	
2.4	О и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь.	2	1	3	тестирование
2.5	Терминология. Правила соревнований.	3		3	тестирование
3	Практическая подготовка				тестирование
3.1	Общая физическая подготовка		37	37	тестирование
3.2	Специальная физическая подготовка		42	42	тестирование
3.3	Балансовые элементы		58	58	тестирование
3.4	Вольтижные элементы		58	58	
3.5	Индивидуальные элементы 1 категории		35	35	соревнования
3.6	Индивидуальные элементы 2 категории		40	40	тестирование
3.7	Хореографическая подготовка		35	35	Беседа
4	Промежуточная аттестация.	2	2	4	
4.1	Участие в соревнованиях	40 часов			
4.2	Тестирование по ОиСФП	Не менее 2х раз в год			

	Итого за учебный год	18	306	324	
--	----------------------	----	-----	-----	--

Содержание программы 3 уровня сложности «Совершенствование» 3 ступень (8 год) обучения (3 раза в неделю по 3 часа – 324 часа)

РАЗДЕЛ 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Теоретическая часть. Обзор развития спортивной акробатики в России. Правила техники безопасности. Задачи учебной группы. Правила техники безопасности. Организационные вопросы. Правила санитарии и гигиены.

РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТЕМА 2.1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ. САМОКОНТРОЛЬ. ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ АКРОБАТОВ.

Правила техники безопасности. Правила работы с акробатическим оборудованием и спортивным инвентарем в зале. Приемы страховки, самостраховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений. Самоконтроль за самочувствием, уровнем физической подготовленности, усвоением соревновательных программ. Правила проведения учебно-тренировочного занятия.

ТЕМА 2.2. ПРАВИЛА, СПЕЦТРЕБОВАНИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ.

Спецтребования к составлению индивидуальных балансовых, темповых и комбинированных программ. Трудность упражнения.

ТЕМА 2.3. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ ПИТАНИЯ.

Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой.

Суть закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой. Гигиена режим питания (значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований).

ТЕМА 2.4. ОФП И СФП АКРОБАТА. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ.

Роль и значение ОФП и СФП акробата в повышении его спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила пользования, контроль за инвентарем и оборудованием.

ТЕМА 2.5. ТЕРМИНОЛОГИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО АКРОБАТИКЕ.

Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений и движений тела, ног. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические элементы и соединения (упражнения).

Значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников. Спортивная форма акробатов. Виды соревнований. Судейские бригады по видам акробатики, их численный состав. Капитан команды, его права и обязанности.

РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ТЕМА 3.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая часть. Ознакомление с влиянием ОФП на улучшение здоровья спортсмена, повышения функциональных возможностей организма, улучшение восприятия тренировочных нагрузок, достижение более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Важная роль в ОФП принадлежит упражнениям, тотальным по своему воздействию (например, продолжительный бег), заставляющим активно работать все органы и системы. Необходимы упражнения и более ограниченного влияния. С их помощью развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем достигается суммарный эффект ОФП. Особенно важно через ОФП укрепить «слабые места» в организме, повысить функциональные возможности «отстающих» органов и систем. Программа ОФП включает в себя основные группы упражнений.

Основная задача	Средства	Упражнения
Увеличение мышечной массы	Упражнения со штангой, гирями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются до значительного мышечного напряжения
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание «пистолетом» и т.п. Выполняются «до отказа»
	Прыжковые упражнения	С ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах, выпрыгивания. Выполняются «до отказа»
Развитие способности проявлять силу в различных движениях	Упражнения со штангой, гирями, отягощениями	Жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.д. Выполняются однократно, в 2-3 подхода.
	Упражнения на преодоление веса тела	Отжимания, подтягивания, поднимание ног на шв. Стенке, приседание

		«пистолетом» и т.п. Выполняются за определенный промежуток времени.
	Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью	Дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть на возвышение, перепрыгнуть через препятствие т.т.д.
Повышение общей быстроты движений	Общеразвивающие подготовительные упражнения	Выполняются с возможно большей быстротой.
	Бег	На 20-30 метров с ходу, челночный бег, бег с преодолением препятствий. Выполняется повторно.
	Спортивные и подвижные игры	Волейбол, футбол, догонялки и т.п.
Развитие общей выносливости	бег	Длительный бег в равномерном темпе с постепенным увеличением времени.
	Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки и др.)	Непрерывное выполнение комплекса упражнений.
Развитие общей гибкости	Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях	Наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.
Улучшение координации движений и развитие ловкости	Акробатические упражнения	Кувырки, перекаты, перевороты, сальто и т.п.
	Упражнения на гимнастических снарядах	Опорные прыжки, подъемы, перевороты на перекладине и т.д.

ТЕМА 3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая часть. Объяснение значения специальной физической подготовки для освоения техники исполнения акробатических элементов. Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта.

Практическая часть. В комплексе по специальной физической подготовке используются упражнения для тех групп мышц, которые задействованы при исполнении акробатических элементов.

Упражнения, развивающие силу	Верхние: углы, стойки, упоры, спичаги, переходы
	Нижние: приседания, удержания, жимы, переходы с верхним

	Поднимание ног на шв. стенке до рейки, с удерж., из угла
	Отжимание в стойке
Упражнения, развивающие гибкость	складки ноги вместе и врозь
	Складки на шв. стенке
	Шпагат правый, левый, поперечный
	Узкий мост, мост с захватом
	Стойка на груди
	затяжка
Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества	Силовые упражнения, выполненные в быстром темпе, за определенный промежуток времени, подходами
Упражнения, развивающие быстроту	Прыжки в группировке, из приседа
	Хореографические прыжки
	Курбеты, «обезьянки», «крокодилы»
	Акробатические прыжки
Упражнения, развивающие выносливость	Специальные индивидуальные упражнения, выполняемые в большом объеме
	Парно-групповые элементы, выполняемые блоками
	Композиции, выполняемые несколько раз с небольшими интервалами отдыха

ТЕМА 3.3. БАЛАНСОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Теоретическая часть. Знакомство с балансовыми элементами 1-го взрослого разряда.

Практическая часть. Изучение балансовых элементов 1-го взрослого разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

ТЕМА 3.4. ТЕМПОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Теоретическая часть. Знакомство с темповыми элементами 1-го взрослого разряда.

Практическая часть. Изучение темповых элементов 1-го взрослого разряда. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных темповых элементов

ТЕМА 3.5. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ 1 КАТЕГОРИИ

Теоретическая часть. Знакомство с усложненными индивидуальными элементами 1й категории. Группы индивидуальных элементов 1й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение усложненных индивидуальных элементов. Постановка элементов 1й категории в балансовую, комбинированную композиции.

Группы индивидуальных элементов 1 категории

Статические элементы	Элементы гибкости	Элементы в позу
стойки, равновесия,	мосты, шпагаты,	прыжковые

упоры, повороты в стойке, элементы в статическое удержание	перевороты, колеса, соединение 2х элементов на гибкость в один	элементы в упоры, шпагаты, на колени, в выпад
--	--	---

ТЕМА 3.6. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ 2 КАТЕГОРИИ

Теоретическая часть. Знакомство с усложненными индивидуальными элементами 2й категории. Группы индивидуальных элементов 2й категории. Отличие 1й и 2й категорий.

Практическая часть. Изучение индивидуальных элементов 2й категории. Создание базы для изучения более сложных индивидуальных элементов. Постановка элементов 2й категории в темповую и комбинированную композицию.

Элементы 2й категории

Перевороты	фляки	сальто
Темповые перевороты на две и одну ногу, рондат, перевороты с поворотом	Фляк вперед, назад, с поворотом.	Вперед, назад, арабское, в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами

ТЕМА 3.7. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая часть. Знакомство с различными танцевальными направлениями в хореографии, знакомство с правилами исполнения композиций.

Практическая часть. Совершенствование пластики и координации в сочетании с музыкой. Составление индивидуальных парно-групповых композиций. Все композиции должны выполняться в соответствии с основными характеристиками музыки (метр, размер, темп, ритм и динамические оттенки музыки – громко, тихо). Развитие «эмоциональной сферы» занимающихся. При выполнении упражнения акробат демонстрирует сложные координационные элементы, композиционно грамотно сочетающиеся между собой, создающие хореографический образ.

Обучение современным танцевальным движениям различных стилей и направлений.

РАЗДЕЛ 4. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.

Тестирования, соревнования.

РАЗДЕЛ 4.1. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

РАЗДЕЛ 4.2. ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ОИСФП.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

группы 3 уровня сложности «Совершенствование»

3 степень (8 год) обучения

№ п/ п	Раздел. Модуль.	Количество часов			Форма мониторинга
		Теор ия	Практ ика	Все го	
1	Вводное занятие.	2	-	2	Беседа
2	Теоретическая подготовка				
2.1	Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль.	2	1	3	Беседа, практическое

					занятие
2.2	ФКиС в РФ, обзор развития акробатики в РФ	1		1	Беседа
2.3	Гигиена питания. Влияние физ. упражнений на организм обучающихся.	3		3	
2.4	О и СФП акробата. Оборудование и спортивный инвентарь.	2	1	3	тестирование
2.5	Терминология. Правила соревнований.	3		3	тестирование
3	Практическая подготовка				тестирование
3.1	Общая физическая подготовка		37	37	тестирование
3.2	Специальная физическая подготовка		42	42	тестирование
3.3	Балансовые элементы		58	58	тестирование
3.4	Вольтижные элементы		58	58	
3.5	Индивидуальные элементы 1 категории		35	35	соревнования
3.6	Индивидуальные элементы 2 категории		40	40	тестирование
3.7	Хореографическая подготовка		35	35	Беседа
4	Промежуточная аттестация.	2	2	4	
4.1	Участие в соревнованиях	40 часов			
4.2	Тестирование по ОиСФП	Не менее 2х раз в год			
	Итого за учебный год	18	306	324	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная акробатика»
1	Начало учебного года	01.09
2	Продолжительность учебного периода	8 лет
3	Продолжительность учебной недели	6 дней
4	Периодичность учебных занятий	Первый уровень «Начальный» 1 ступень обучения 2 раза в неделю по 2 часа 2 ступень обучения 2 раза в неделю по 2 часа Второй уровень «Основной»

		1 ступень обучения 3 раза в неделю по 2 часа 2 ступень обучения 3 раза в неделю по 3 часа 3 ступень обучения 3 раза в неделю по 3 часа Третий уровень «Совершенствования» 1 ступень обучения 3 раза в неделю по 3 часа 2 ступень обучения 3 раза в неделю по 3 часа 3 ступень обучения 3 раза в неделю по 3 часа
5	Количество часов	Первый уровень «Начальный» 1 ступень – 144 часа 2 ступень – 144 часа Второй уровень «Основной» 1 ступень – 216 часов 2 ступень – 324 часа 3 ступень – 324 часа Третий уровень «Совершенствования» 1 ступень – 324 часа 2 ступень – 324 часа 3 ступень – 324 часа
6	Окончание учебного года	31 мая
7	Период реализации программы	1 сентября по 31 мая

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания МАУДО ДТД и М.

Цель программы: обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития учащихся, создающее условия для реализации их субъектной позиции, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей и одарённости через реализацию воспитательного потенциала дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Задачи:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- выявление и развитие творческих способностей, учащихся путем создания творческой атмосферы в коллективе;
- способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

- формирование у детей гражданско-патриотического сознания;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- овладение учащимися способностью выбора деятельности, которая им поможет достичь наибольшего успеха;
- создание системы гражданско-патриотического и нравственного воспитания учащихся, способствующей воспитанию человека и гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего отечества;
- развитие потребности в творческой деятельности, интереса к культурным традициям разных народов, к истории края, государства;
- усиление ориентации учащихся на духовные ценности, воспитание юного гражданина.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Мероприятия с детским коллективом (ярмарки, праздники, фестивали, акции, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры и экскурсии)	Нравственное воспитание, воспитание; гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и	В рамках занятий	Февраль

		духовное воспитание; воспитание семейных ценностей		
7.	Беседа о празднике «8 Марта»	Гражданско- патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03. 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05. 2023 г.);
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 года.

7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Для педагога дополнительного образования:

1. Коркин В. П. Учебник по спортивной акробатике. — М.: Изд-во Физкультура и спорт, 2013;
2. Попов А. Л. Психология спорта. — М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 2014;
3. Спортивная акробатика ФиС 2012г. под редакцией В.П. Коркина;
4. Основы специальной физической подготовки спортсменов ФиС 2010г., Ю.В. Верхошанский;
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов ФиС 2012г. Под редакцией проф. М.Я. Набатниковой;
6. Акробатика. Дуэт силы и красоты. Минск 2009г. В.П. Коркин
7. Акробатика. Трио красоты, пластики и сложности. Минск 2009г. В.П. Коркин;
8. Физическое воспитание. Изд. «Высшая школа» 2013г. под редакцией В.А.Головина;
9. Интернет-сайт «Спортивная акробатика»

Для учащихся и родителей:

1. Воспитание физических качеств детей школьного и дошкольного возраста. Методическое пособие. М.: 2004год
2. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2006. – 64 с.
3. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя/ Под ред. В.Н. Кардашенко. – М.: Просвещение, 1986. – 176 с.
4. Коркин В.П. «Групповая акробатика» Физ. культура, 1970 год
5. Коркин В.П. «Акробатика», Н «ФиСп»1983
6. Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура.
7. Начальные классы (1-4класс) Просвещение, М.: - 2005год
8. Н.П Семёнов. Советы тренерам. «Физкультура и спорт», 1980 год (сборник упражнений и методические рекомендации).
9. Шмаков С.А., Безбородова Н.Я. От игры к самовоспитанию: Сборник игр – коррекций. – М.: Новая школа, 1993. – 80 с.
10. Для детей:
11. Коркин В.П. «Групповая акробатика» Физ. культура, 1970 год
12. Коркин В.П. «Акробатика», Н «ФиСп»1983
13. Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура.
14. Начальные классы (1-4класс) Просвещение, М.: - 2005год

15. Шмаков С.А., Безбородова Н.Я. От игры к самовоспитанию: Сборник игр – коррекций. – М.: Новая школа, 1993. – 80 с.

16. Интернет-сайт «Спортивная акробатика»

Информационное обеспечение программы Интернет-ресурсы:

1. <http://www.openclass.ru/node/47746>
2. <http://pedsovet.org/>
3. www.ast.ru
4. www.uchitel-izd.ru
5. <https://www.acrobatica-russia.ru/>
6. <https://www.sportsacro39.com/>
7. <https://vk.com/acrolovesport>
8. https://vk.com/kenig_acro