

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

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«6» июня 2019 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО ДТД и М
Г.П. Андреева
«6» июня 2019 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная акробатика». Одаренные дети
Возраст учащихся: 12-18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Кондратьева Екатерина Петровна,
педагог дополнительного образования

Калининград 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной акробатике составлена в соответствии с

– Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

– Уставом МАУДО ДТД и М от 22.08.2014 года;

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М.

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

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа направлена на укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры, 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.

Новизна программы. Новизна программы включает современные инновационные технологии, что позволяет внести такие изменения в общеразвивающую программу – создать резерв для групп спортивного совершенствования с углубленным учебным планом занятий направленных на достижение высоких спортивных результатов.

Актуальность программы данной 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, продолжение соревновательной деятельности.

Педагогическая целесообразность. Предлагаемая программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоничному и всестороннему развитию обучающихся, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии. Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей обучающихся, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей.

Отличительные особенности программы. Разработана авторская 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 году обучения.

Программа направлена на создание условий для получения детьми и подростками качественного дополнительного образования, совершенствование качества дополнительного

образования, обновление содержания и педагогических технологий в условиях реализации Федерального проекта «Успех каждого ребенка».

Цель: раскрытие спортивного и творческого потенциала обучающихся, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение спортивной акробатике.

Задачи.

Обучающие:

- Обучить усложненным упражнениям на растяжку и гибкость; сложным индивидуальным элементам на гибкость, статику, ловкость и акробатическим прыжкам;
- Изучить усложненные балансовые элементы акробатики; вольтажные элементы акробатики, связки;
- Обучать правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений.
- Обучать основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Возраст обучающихся: Программа разработана для детей 12 – 18 лет.

Принцип набора: в группы набираются обучающиеся, годные по состоянию здоровья, прошедшие программу спортивной акробатики или других смежных видов деятельности, имеющие необходимый уровень технической и физической подготовки.

Состав групп постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход обучающихся из одной группы в другую.

Срок реализации программы: 3 года

Форма и режим занятий: Занятия проходят в групповой форме. Оптимальное количество обучающихся в группе 10 -12 человек, что связано с необходимостью страховки (поддержки) детей для обеспечения безопасности на занятиях. Занятия построены с учетом здоровьесберегающих технологий.

Режим занятий:

Занятия проходят в групповой форме:

1 года обучения – 324 часа, 9 часов в неделю - 3 раза в неделю по 3 часа

2 года обучения – 324 часа, 9 часов в неделю - 3 раза в неделю по 3 часа

3 года обучения – 324 часа, 9 часов в неделю - 3 раза в неделю по 3 часа

Количество часов по программе: 972 часа.

Планируемый результат:

К концу 1 года обучения воспитанники должны знать:

- строение и функции организма человека;
- правила личной безопасности в экстренных ситуациях
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений
- нормы врачебного контроля
- правила соревнований по спортивной акробатике;
- специальные требования к составлению композиций в своем виде акробатики, требования по составлению индивидуальных программ;
- технику выполнения усложненных акробатических элементов, связок;

– основы соединения танцевальных композиций различных жанров с акробатическими элементами.

Должны уметь:

– оказывать первую помощь при травмах;
– соединять отдельные акробатические элементы в связки;
– соединять танцевальные композиции различных жанров с акробатическими элементами;
– выполнять усложненные акробатические элементы индивидуальных программ композиции;

– выступать на соревнованиях различного уровня;

К концу 2 года обучения воспитанники должны знать:

– строение и функции организма человека;
– правила личной безопасности в экстренных ситуациях
– правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений
– нормы врачебного контроля
– правила соревнований по спортивной акробатике;
– специальные требования к составлению композиций в своем виде акробатики, требования по составлению индивидуальных программ;
– технику выполнения усложненных акробатических элементов, связок;
– основы соединения танцевальных композиций различных жанров с акробатическими элементами.

– Структуру проведения учебно-тренировочных занятий

Должны уметь:

– оказывать первую помощь при травмах;
– соединять отдельные акробатические элементы в связки;
– соединять танцевальные композиции различных жанров с акробатическими элементами;
– выполнять усложненные акробатические элементы индивидуальных программ композиции;
– выступать на соревнованиях различного уровня;
– проводить учебно-тренировочное занятие

Ожидается, что в ходе реализации образовательной программы у обучающихся:

– сформируются общечеловеческие ценности и нравственные убеждения;
– улучшится адаптация в подростковой среде и обществе в целом;
– сформируются представления о здоровом образе жизни;
– выработается устойчивый интерес к выбранному виду деятельности;
– разовьются коммуникативные и рефлексивные навыки;
– сформируется стремление к самовыражению через спортивные мероприятия
– продолжится спортивно-соревновательная деятельность
– выработается стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях;
– будет поддерживаться высокий уровень спортивной мотивации.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Обучающиеся, освоившие данную программу, принимают участие в соревнованиях, концертных и показательных выступлениях различного уровня.

Критерии оценки каждого задания по баллам:

8-10 баллов – высокий уровень,

4-7 балла - средний уровень,

1-3 балла - 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): достаточный уровень (до 19 баллов); средний уровень (20-49 баллов); высокий уровень (50-60 баллов).

Формы подведения итогов реализации программы:

- коллективные и индивидуальные показательные выступления обучающихся;
- тестирование
- анкетирование
- соревнования
- проекты
- диагностика:

а) диагностика уровня обученности (педагогическое наблюдение; методы экспертной оценки педагога)

б) диагностика уровня воспитанности;

в) диагностика социализированности личности обучающихся (методика профессора Рожкова М.И.);

д) диагностика одаренности (метод идентификации одаренности, разработанный Д.Б. Богоявленской "Креативное поле");

е) диагностика степени удовлетворенности педагогов, обучающихся и родителей образовательным процессом (методика А.А. Андреева «Изучение удовлетворенности обучающихся внешкольной жизнью»; методики Е.Н. Степанова «Изучение удовлетворенности родителей жизнедеятельностью в образовательном учреждении» и «Изучение удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении»).

Способы проверки результатов.

Основными способами проверки результатов усвоения программного материала являются зачеты(тестирование) по изученным упражнениям, выполнение разрядных нормативов, открытые занятия, собеседования по материалам пройденных тем, выполнение разрядных нормативов, результативность соревновательной деятельности.

Формами подведения итогов реализации программы являются участие в соревнованиях, тестированиях.

Программа для каждого состава (женской, мужской, смешанной пар, троек и четверок) составляется согласно уровню и направлению освоения элементов, правила вида спорта и специальных требований в конкретном виде акробатики и разрядном нормативе, заносится в тарифные листы. В течение года, по мере освоения элементов, тарифные листы корректируются, вносятся изменения, усложнения, дополнения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1й год обучения

№ п/п	Раздел. Модуль.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Теоретическая подготовка	11	2	13
3	Практическая подготовка	2	301	303
4	Промежуточная аттестация.	3	3	6
	Итого за учебный год	18	306	324

Учебно-тематический план группы 1 года обучения

№ занятия	Раздел. Тема занятий	Разбивка часов		Общее кол-во часов
		теория	практика	
1	Вводное занятие	3 часа		3 часа
2	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементысогласно тарифного листа Балансовая композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
3	Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементысогласно тарифного листа Вольтижная композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа

102	Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы согласно тарифного листа Вольтижная композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
103	Инд. элементы 1, 2 категории Балансовые, вольтижные элементы согласно тарифного листа Комбинированная композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
104	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифного листа Балансовая композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
105	Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы согласно тарифного листа Вольтижная композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
106	Инд. элементы 1, 2 категории Балансовые, вольтижные элементы согласно тарифного листа Комбинированная композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
107	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифного листа Балансовая композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
108	Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы согласно тарифного листа Вольтижная композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2й год обучения

№ п/п	Раздел. Модуль.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Теоретическая подготовка	11	2	13
3	Практическая подготовка	2	301	303
4	Промежуточная аттестация.	3	3	6
	Итого за учебный год	18	306	324

Учебно-тематический план группы 2 года обучения

№ заня тия	Раздел. Тема занятий	Разбивка часов		Общее кол-во часов
		теория	практика	
1	Вводное занятие	3 часа		3 часа
2	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифного листа Балансовая композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
3	Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы согласно тарифного листа Вольтижная композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
4	Инд. элементы 1, 2 категории Балансовые, вольтижные элементы согласно тарифного листа		3 часа	3 часа

	Вольтижная композиция Комплекс О и СФП			
103	Инд. элементы 1, 2 категории Балансовые, вольтижные элементы согласно тарифного листа Комбинированная композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
104	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифного листа Балансовая композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
105	Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы согласно тарифного листа Вольтижная композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
106	Инд. элементы 1, 2 категории Балансовые, вольтижные элементы согласно тарифного листа Комбинированная композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
107	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифного листа Балансовая композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
108	Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы согласно тарифного листа Вольтижная композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3-й год обучения

№ п/п	Раздел. Модуль.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Теоретическая подготовка	11	2	13
3	Практическая подготовка	2	301	303
4	Аттестация по окончании периода обучения.	3	3	6
	Итого за учебный год	18	306	324

Учебно-тематический план группы 3 года обучения

№ заня тия	Раздел. Тема занятий	Разбивка часов		Общее кол-во часов
		теория	практика	
1	Вводное занятие	3 часа		3 часа
2	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифного листа Балансовая композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
3	Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы согласно тарифного листа Вольтижная композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
4	Инд. элементы 1, 2 категории Балансовые, вольтижные элементы согласно тарифного листа Комбинированная композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа

103	Инд. элементы 1, 2 категории Балансовые, вольтижные элементы согласно тарифного листа Комбинированная композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
104	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифного листа Балансовая композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
105	Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы согласно тарифного листа Вольтижная композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
106	Инд. элементы 1, 2 категории Балансовые, вольтижные элементы согласно тарифного листа Комбинированная композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
107	Инд. элементы 1 категории Балансовые элементы согласно тарифного листа Балансовая композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа
108	Инд. элементы 2 категории Вольтижные элементы согласно тарифного листа Вольтижная композиция Комплекс О и СФП		3 часа	3 часа

Содержание 1-й год обучения

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.

2. Теоретическая подготовка

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, само страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений. Самоконтроль за самочувствием, уровнем физической подготовленности, усвоением соревновательных программ. Правила проведения учебно-тренировочного занятия.

Правила, спецтребования по составлению индивидуальных соревновательных программ. Спецтребования к составлению индивидуальных балансовых, темповых и комбинированных программ. Трудность упражнения.

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).

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.

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.

3. Практическая подготовка.

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 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, 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, гириями, 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 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.

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.

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

Балансовые элементы

Теоретическая часть. Составление индивидуальной балансовой программы. Индивидуальный подбор элементов.

Практическая часть. Изучение балансовых элементов программы. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

Вольтижные элементы

Теоретическая часть. Составление индивидуальной темповой программы. Индивидуальный подбор элементов .

Практическая часть. Изучение вольтижных элементов программы. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных вольтижных элементов.

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	мосты, шпагаты, перевороты, колеса, соединение 2х элементов на гибкость	прыжковые элементы в упоры, шпагаты, на колено,

статическое удержание	в один	в выпад
-----------------------	--------	---------

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

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.

4. Промежуточная аттестация.

Тестирования, соревнования.

Участие в соревнованиях.

Тестирование по ОиСФП.

2-ой год обучения

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.

2. Теоретическая подготовка

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, само страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений. Самоконтроль за самочувствием, уровнем физической подготовленности, усвоением соревновательных программ. Правила проведения учебно-тренировочного занятия.

Правила, требования по составлению индивидуальных соревновательных программ. Требования к составлению индивидуальных балансовых, темповых и комбинированных программ. Трудность упражнения.

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).

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.

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.

3. Практическая подготовка.

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, 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, 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, гириями, 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 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.

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

Балансовые элементы

Теоретическая часть. Составление индивидуальной балансовой программы. Индивидуальный подбор элементов.

Практическая часть. Изучение балансовых элементов программы. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

Вольтижные элементы

Теоретическая часть. Составление индивидуальной темповой программы. Индивидуальный подбор элементов.

Практическая часть. Изучение вольтижных элементов программы. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных вольтижных элементов.

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

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

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

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.

4. Промежуточная аттестация.

Тестирования, соревнования.

Участие в соревнованиях.

Тестирование по ОиСФП.

3-й год обучения

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.

2. Теоретическая подготовка

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, само страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений. Самоконтроль за самочувствием, уровнем физической подготовленности, усвоением соревновательных программ. Правила проведения учебно-тренировочного занятия.

Правила, спецтребования по составлению индивидуальных соревновательных программ. Спецтребования к составлению индивидуальных балансовых, темповых и комбинированных программ. Трудность упражнения.

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).

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.

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.

3. Практическая подготовка.

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, 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, 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, гириями, 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 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	Акробатические упражнения	Кувырки, перекаты, перевороты, сальто и т.п.

движений и развитие ловкости	Упражнения на гимнастических снарядах	Опорные прыжки, подъемы, перевороты на перекладине и т.д.
------------------------------	---------------------------------------	---

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

Балансовые элементы

Теоретическая часть. Составление индивидуальной балансовой программы. Индивидуальный подбор элементов.

Практическая часть. Изучение балансовых элементов программы. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных балансовых элементов.

Вольтижные элементы

Теоретическая часть. Составление индивидуальной темповой программы. Индивидуальный подбор элементов.

Практическая часть. Изучение вольтижных элементов программы. Составление индивидуальной программы выступлений обучающихся.

Создание базы для изучения более сложных вольтижных элементов.

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

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

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.

4. Аттестация по окончании периода обучения.

Тестирования, соревнования.

Участие в соревнованиях.

Тестирование по ОиСФП.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ **Кадровое обеспечение**

Образовательную деятельность по программе осуществляет педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям ст. 46 Закона об образовании в Российской Федерации и профессиональному стандарту.

Материально-техническое обеспечение. 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

Методическое обеспечение

При проведении занятий используются следующие методы обучения: репродуктивный (повторение, воспроизведение); словесный; отработка техники; соревновательный; коллективная творческая работа.

Репродуктивный метод используется педагогом в целях наглядности изучаемого материала. Этим методом педагог пользуется как на теоретических, так и на практических занятиях с обучающимися всех возрастов.

Словесный метод педагог применяет на всех занятиях для объяснения правильности исполнения элементов, при разборе ошибок в технике исполнения. Словесный метод важен для детей младшего возраста.

Отработка техники исполнения акробатических элементов является основой изучения материала данной программы. Этот метод используется на каждом занятии.

Соревновательный метод является основополагающим в физкультурно-спортивной деятельности. Этот метод используется на занятиях, конкурсах, фестивалях и способствует лучшему физическому, психологическому, эстетическому развитию детей.

Коллективная творческая работа - основа постановки коллективных концертных номеров, способствует созданию благоприятной атмосферы на занятиях и в коллективе в целом.

На первом году обучения обучающиеся осваивают базовые упражнения спортивной акробатики, получают необходимую общую физическую (О.Ф.П.), соответствующую возрастным и психологическим особенностям обучающихся, необходимую специальную физическую подготовку (С.Ф.П.), базовые виды шагов, бега и танцевальных движений используемых в современной хореографии.

Уделяется внимание умению обучающихся работать под музыкальное сопровождение. С первых же занятий вся разминочная и заключительная часть выполняется под музыкальное сопровождение с использованием СД или аудиозаписей.

В основе учебного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровьесберегающие образовательные технологии, а также технология дифференцированного обучения.

Для обучающихся крайне важно внедрение *здоровьесберегающих* технологий и методик, целью которых является обеспечение высокого уровня реального здоровья и формирование компетенций, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Для снятия утомления мышц, профилактики сколиозов и профилактики правильной осанки на занятиях используется технология по профилактике нарушений опорно-двигательной системы.

Для более эффективной реализации программы применяется *технология дифференцированного обучения*, которая предполагает осуществление практической деятельности обучающихся в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки.

В образовательном процессе с целью приучения детей к самоконтролю, к самооценке и формированию общей привычки к осмыслению протекающей жизни применяются *рефлексивные технологии*. В рефлексивных целях проводятся различные диагностики, анкетирования, тестирования. На каждый год обучения определен минимум знаний, умений и навыков, который должен быть усвоен обучающимися на конец учебного года и служить свидетельством полной и успешной реализации общеразвивающей программы.

Образовательный процесс предусматривает как проведение групповых, так и индивидуальных занятий. Индивидуальные занятия рассчитаны на дополнительную работу с одаренными обучающимися или педагогическую поддержку детей, имеющих затруднения в освоении образовательной программы.

В организации учебного процесса используются разнообразные методы и методические приёмы: методы организации и осуществления учебных действий, методы стимулирования мотивации, методы контроля и самоконтроля и т.д. Исходя из специфики изучаемого материала, наиболее эффективными формами проведения занятий является практическая деятельность (тренировки), беседы, встречи со спортсменами – акробатами.

В программе учитывается возможность перехода на дистанционную форму обучения по независящим от сторон обстоятельствам.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Разрядные нормативы

Год обучения	Исполняемая трудность программ			Соответствие уровня ОиСФП	Оценка за ТИ упражнения	Участие в соревнованиях
	балансовая	темповая	комбинированная			
1	40	30	50	3-1 взрослому	8.4	8
2	70	50	80	КМС	8.6	8
3	90	80	110	КМС	8.8	9

Критерии оценки

1-й год

	Низкий	Средний	Высокий
Оценка за технику исполнения упражнения	7,0 – 7,8	7,9-8,3	8,4 и более

Участие в соревнованиях	2-4	5-7	8 и более
2-й год			
	Низкий	Средний	Высокий
Оценка за технику исполнения упражнения	7,0 – 7,9	8,0-8,5	8,6 и более
Участие в соревнованиях	2-4	5-7	8 и более
3-й год			
	Низкий	Средний	Высокий
Оценка за технику исполнения упражнения	7,2 – 8,0	8,1-8,7	8,8 и более
Участие в соревнованиях	3-5	6-8	9 и более

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2020-2021 учебный год

Периоды	Аудиторный период		
	1-е полугодие	Каникулы	2-е полугодие
Кол-во недель	14*/16	1	19
Даты периодов	15.09*/1.09 – 31.12.2020	1.01-7.01.2021	8.01-31.05.2021

* - первый год обучения

Список литературы.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
3. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Коркин В. П. Учебник по спортивной акробатике. — М.: Изд-во Физкультура и спорт, 2013;
6. Попов А. Л. Психология спорта. — М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 2014;
7. Спортивная акробатика ФиС 2012г. под редакцией В.П. Коркина;
8. Основы специальной физической подготовки спортсменов ФиС 2010г., Ю.В. Верхошанский;
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов ФиС 2012г. под редакцией проф. М.Я. Набатниковой;
10. Акробатика. Дуэт силы и красоты. Минск 2013г. В.П. Коркин
11. Акробатика. Трио красоты, пластики и сложности. Минск 2013г. В.П. Коркин;
12. Физическое воспитание. Изд. «Высшая школа» 2013г. под редакцией В.А. Головина;
13. Интернет-сайт «Спортивная акробатика»