

Муниципальное казенное учреждение «Управление образованием»
Шкотовского муниципального района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
Шкотовского муниципального района

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ ШМР
Вятёрко А.О.
_____ 2023 г.



АКРОБАТИКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 5 – 11 лет

Срок реализации: 3 года

Луцкая Татьяна Андреевна
тренер-преподаватель

пгт. Смоляниново

2023 г.

РАЗДЕЛ №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей. Акробатика привлекает прежде всего своей доступностью. Акробатикой можно заниматься с 4 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей.

Акробатические упражнения - открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни.

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Уровень освоения – базовый.

Язык реализации программы – русский.

Адресат программы – в секцию по программе «Акробатика для начинающих» принимаются мальчики и девочки обучающиеся в образовательных учреждениях Шкотовского муниципального района, допущенные к занятиям по физической культуре, проявляющие интерес и мотивацию к данной предметной области. Учащиеся должны иметь базовый

уровень знаний в области занятий физической культурой, специальных способностей, определенной физической и практической подготовленности не требуется. Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы 5 - 11 лет. Необходим учет возрастных особенностей занимающихся, их индивидуальные особенности.

Организация образовательного процесса

Набор и зачисление в группу осуществляется через портал персонифицированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/app> на основании личного заявления обучающегося или родителя (законного представителя) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет.

Принцип набора обучающихся в объединение «Акробатика» свободный, осуществляется при предоставлении медицинской справки о разрешении заниматься по выбранному направлению.

Формирование (комплектование) групп обучающихся, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями обучающихся).

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: групповые, индивидуальные.

Режим занятий: 1 год - 2 раза в неделю, 2 год – 3 раза в неделю, 3 год – 3 раза в неделю.

Время проведения занятий: 2 часа.

Срок реализации программы: 3 года (108 недель): 1 год (36 недель), 2 год (36 недель), 3 год (36 недель).

Объем программы: 576 часов: 1 год – 144 часа, 2 год – 216 часов, 3 год – 216 часов.

Наполняемость группы: 15 – 25 человек.

Возрастная категория: 5 -11 лет.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование начальных умений и навыков в спортивной акробатике обучающихся 5 – 11 лет, проживающих на территории Шкотовского муниципального района, через вовлечение их в систему регулярных занятий спортом.

Задачи программы:

Воспитательные:

- формировать коммуникативные навыки со сверстниками;
- воспитать трудолюбие, стремление к двигательной активности;
- воспитать волевые и нравственно – этические качества, дисциплину.

Развивающие:

- развить у обучающихся потребность в регулярных занятиях в выбранном виде спорта;
- развить физические качества (сила, ловкость, гибкость, координация движения, прыгучесть);
- сформировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
- сформировать навыки правильной осанки.

Обучающие:

- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- освоить основные виды двигательных действий и навыков и технике простых акробатических упражнений;
- сформировать компетенции в области спортивной акробатики и ЗОЖ.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Теоретическая подготовка	4	3	1	Показ, объяснение, показ
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Сведения об избранном виде спорта (спортивная акробатика), Культура здорового образа жизни.	2	1	1	Беседа
1.2	«Физическая культура и спорт в России». Гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой.	2	2		Беседа
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	46	10	36	Показ, объяснение, наблюдение, исправление ошибок Учебно- тренировочные занятия
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	46	10	36	Учебно- тренировочные занятия
3.1.	Упражнения для развития специфических групп мышц для освоения и выполнения акробатических упражнений	23	5	18	Показ, объяснение, наблюдение, исправление ошибок
3.2.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	23	5	18	Показ, объяснение,

					наблюдение, исправление ошибок
4	Техническая подготовка	46	10	36	Учебно- тренировочные занятия
4.1.	Акробатические упражнения	46	10	36	Показ, объяснение, наблюдение, исправление ошибок
5.	Контрольные нормативы.	2		2	Зачет
	ИТОГО:	144	33	111	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1. Тема: Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Сведения об избранном виде спорта (спортивная акробатика). Культура здорового образа жизни .

Теория. Инструктаж по ТБ. Сведения об избранном виде спорта (спортивная акробатика), Культура здорового образа жизни.

Практика. Ознакомление с инвентарем. Применение инвентаря на практике.

1.2. Тема: Физическая культура и спорт в России. Гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой. Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Место спортивной акробатики в общей системе средств физического воспитания. Гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию. Гигиеническое

значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня.

2. Раздел: Общефизическая подготовка (ОФП).

Теория. Понятие о ОФП. Техника выполнения.

Практика.

- строевые упражнения, виды ходьбы, виды бега, упражнения в ползание, лазанье, прыжки, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития общей выносливости, упражнения для развития гибкости, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка (СФП).

3.1. Тема: Упражнения для развития специфических групп мышц для освоения и выполнения акробатических упражнений:

Теория. Понятие о СФП. Техника выполнения. Страховка.

Практика.

- «мост», «полу/шпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад, стойка на лопатках.

3.2. Тема: Упражнения на развитие гибкости позвоночника:

Теория. Понятие о гибкости. Виды упражнений на гибкость.

Практика.

- «корзинка», «колечко» в исходном положении лежа на животе;

4. Раздел: Техническая подготовка:

4.1. Тема: Акробатические упражнения.

Теория. Понятие об акробатических упражнениях. Виды акробатических упражнений.

Практика.

- стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, равновесия, мосты, шпагаты.

5. Раздел: Контрольные нормативы.

Практика:

- подведение итогов года
- выполнение контрольных нормативов ОФП:
 - учет количества повторений за 30 секунд упражнения в паре на пресс. Один лежит на гимнастическом мате на полу согнув ноги в коленях, стопы стоят на полу, второй держит ноги; - упражнение «выпрыгивания» на месте, учет на время. Учащийся выполняет 10 выпрыгиваний на скорость;
 - отжимания в упоре лежа, учет на количество раз, при условии правильного выполнения упражнения, неправильные отжимания не засчитываются.

Учебный план 2 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		Показ, объяснение, показ
1.1.	Охрана труда.	2	2		Беседа
2.	ОРУ (комплекс общеразвивающих упражнений).	103	28	75	Учебно-тренировочные занятия
2.1.	Общеразвивающие упражнения (комплекс).	40	10	30	Показ, объяснение, наблюдение, исправление ошибок
2.2.	Упражнения ОФП	40	10	30	Показ, объяснение, наблюдение,

					исправление ошибок
2.3.	Специальные упражнения на растяжку.	20	5	15	Показ, объяснение, наблюдение, исправление ошибок
2.4.	Подвижные игры на ловкость.	13	3	10	Показ, объяснение, наблюдение, исправление ошибок
3.	Акробатические элементы, выполняемы с помощью тренера, партнера и самостоятельно.	103	50	53	Учебно-тренировочные занятия
3.1.	Элементы акробатики.	53	25	28	Показ, объяснение, наблюдение, исправление ошибок
3.2.	Комбинации и связки, состоящие из базовых акробатических элементов.	50	25	25	Показ, объяснение, наблюдение, исправление ошибок
4.	Соревнования по акробатике.	6	1	5	Показательное выступление
5.	Контрольные нормативы.	2		2	Зачет
		216	81	135	

Содержание программы 2 года обучения

1. Раздел: Вводное занятие.

1.1. Тема: Охрана труда.

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности, основы поведения на уроке, цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

2. Раздел: ОРУ (комплекс общеразвивающих упражнений):

2.1. Тема: Общеразвивающие упражнения (комплекс).

Теория: Понятие об ОРУ. Техника выполнения.

Практика:

- Бег, ходьба, упражнения на развитие гибкости.

2.2. Тема: Упражнения ОФП:

Теория:

- технические особенности выполнения упражнений;

Практика:

- Упражнения для развития силы мышц ног, упражнения для развития силы мышц спины, упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса, упражнения на выносливость, упражнения на общефизическую выносливость, упражнения на специфическую выносливость, упражнения на развитие прыгучести.

2.3. Тема: Специальные упражнения на растяжку.

Теория:

- техника выполнения упражнений на растягивание, страховка при выполнении упражнений на растягивание.

Практика:

- фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры, махи у опоры в шпагат, прыжки в шпагат, растягивание с помощью тренера.

2.4. Тема: Подвижные игры на ловкость.

Теория:

-техника выполнения подвижной игры, подведение итогов игровой деятельности.

Практика:

- эстафеты с предметами, «вышибала», «хвостики».

3. Раздел: Акробатические элементы, выполняемые с помощью тренера, партнера и самостоятельно.

3.1. Тема: Элементы акробатики.

Теория:

- техника выполнения упражнений, выполнение элементов по частям на листе бумаги, понятия «проведение», «помощь», «страховка», исправление возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

- кувырок со стойки на руках вперед, кувырок назад в стойку на руках (в группировке, согнувшись), медленный переворот вперед назад и вперед с одной на одну ногу, с одной на две, с двух на две, «длинный» кувырок вперед, медленный переворот боком («колесо»).

3.2. Тема: Комбинации и связки, состоящие из базовых акробатических элементов.

Теория:

- техника выполнения упражнений, исправление возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

- выполнение связок и комбинаций, состоящих из базовых упражнений акробатики.

4. Раздел: Соревнования по акробатике.

Практика:

- каждый учащийся выполняет на оценку комбинацию из акробатических элементов, составленную заранее индивидуально для каждого ребенка с учетом его умений и навыков.

5.Раздел: Контрольные нормативы.

Практика:

- подведение итогов года
- выполнение контрольных нормативов ОФП:
- учет количества повторений за 30 секунд упражнения в паре на пресс. Один лежит на гимнастическом мате на полу согнув ноги в коленях, стопы стоят на полу, второй держит ноги; - упражнение «выпрыгивания» на месте, учет на время. Учащийся выполняет 10 выпрыгиваний на скорость;
- отжимания в упоре лежа, учет на количество раз, при условии правильного выполнения упражнения, неправильные отжимания не засчитываются.

Учебный план 3 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		Показ, объяснение, показ
1.1.	Охрана труда.	2	2		Беседа
2.	Комплекс Общеразвивающих Упражнений	103	38	65	Учебно-тренировочные занятия
2.1.	ОРУ	25	10	15	Показ, объяснение, наблюдение, исправление ошибок
2.2.	Упражнения ОФП	30	10	20	Показ, объяснение, наблюдение,

					исправление ошибок
2.3.	Специальные упражнения на растяжку.	20	5	15	Показ, объяснение, наблюдение, исправление ошибок
2.4.	Упражнения СФП.	28	13	15	Показ, объяснение, наблюдение, исправление ошибок
3.	Базовые элементы акробатики.	103	38	65	Учебно-тренировочные занятия
3.1.	Элементы акробатики.	25	10	15	Показ, объяснение, наблюдение, исправление ошибок
3.2.	Комбинации и связки, состоящие из базовых акробатических элементов.	28	13	15	Показ, объяснение, наблюдение, исправление ошибок
3.3.	Изучение элемента «быстрый переворот», «фляк», «рондат», выполнение элементов с помощью тренера и самостоятельно.	30	10	20	Показ, объяснение, наблюдение,

					исправление ошибок
3.4.	Выполнение в связке «рондат- фляк».	20	5	15	Показ, объяснение, наблюдение, исправление ошибок
4.	Соревнование по акробатике.	6	1	5	Показательное выступление
5.	Контрольные нормативы.	2		2	Зачет
		216	79	137	

Содержание программы 3 года обучения

1. Раздел: Вводное занятие.

1.1.Тема: Охрана труда.

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности, основы поведения на уроке, цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

2. Раздел: Комплекс Общеразвивающих Упражнений.

2.1. Тема: ОРУ.

Теория: Понятие об ОРУ. Техника выполнения.

Практика:

- Бег, ходьба, упражнения на развитие гибкости.

2.2.Тема: Упражнения ОФП.

Теория:

- технические особенности каждого упражнения;

Практика:

- упражнения для развития силы мышц ног, упражнения для развития силы мышц спины, упражнения для развития силы мышц брюшного пресса,

упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса, упражнения на выносливость, упражнения на общефизическую выносливость, упражнения на развитие прыгучести.

2.3.Тема: Специальные упражнения на растяжку.

Теория:

- техника выполнения упражнений на растягивание, страховка при выполнении упражнений на растягивание.

Практика:

- фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры, махи у опоры в шпагат, прыжки в шпагат, растягивание с помощью тренера.

2.4.Тема: Упражнения СФП.

Теория:

- техника выполнения каждого элемента: разбор по частям, технические особенности;

Практика:

- упор углом на полу, упор углом ноги врозь на полу, горизонтальный упор в группировке на полу, стойка на руках у стены, стойка на руках согнувшись у стены, стойка на руках прогнувшись у стены, стойка на одной руке у стены.

3. Раздел: Базовые элементы акробатики.

3.1. Тема: Элементы акробатики.

Теория:

- техника выполнения упражнений с показом, исправление возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

- стойка на лопатках, стойка на голове у стены, на полу и с помощью тренера или партнера, стойка на руках у стены спиной и животом к стене, кувырок вперед, назад, боком.

3.2. Тема: Комбинации и связки, состоящие из базовых акробатических элементов.

Теория:

- техника выполнения упражнений с показом, разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

- выполнение связок и комбинаций, состоящих из базовых упражнений акробатики.

3.3. Тема: Изучение элемента «быстрый переворот», «фляк», «рондат», выполнение элементов с помощью тренера и самостоятельно.

Теория:

- техника выполнения упражнений с показом, понятие каждого элемента по частям наглядно на бумаге, исправление возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

- выполнение элемента «быстрый переворот» с помощью тренера и самостоятельно, выполнение элемента «фляк» с помощью тренера и самостоятельно, выполнение элемента «рондат»;

3.4. Тема: Выполнение в связке «рондат-фляк».

Теория:

- техника выполнения упражнений, исправление возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

- выполнение в связке «рондат-фляк».

4. Раздел: Соревнование по акробатике.

Практика:

- каждый учащийся выполняет на оценку комбинацию из акробатических элементов, составленную заранее индивидуально для каждого ребенка с учетом его умений и навыков.

5. Раздел: Контрольные нормативы.

Практика:

- подведение итогов года
- выполнение контрольных нормативов ОФП:

- учет количества повторений за 30 секунд упражнения в паре на пресс. Один лежит на гимнастическом мате на полу согнув ноги в коленях, стопы стоят на полу, второй держит ноги;
- упражнение «выпрыгивания» на месте, учет на время. Учащийся выполняет 10 выпрыгиваний на скорость;
- отжимания в упоре лежа, учет на количество раз, при условии правильного выполнения упражнения, неправильные отжимания не засчитываются

1.4. Планируемые результаты

Личностные

- сформирован устойчивый интерес к занятиям спортивной акробатикой;
- повышен уровень физического развития, физических качеств, освоение необходимых объемов тренировочных функциональных нагрузок;
- сформированы коммуникативные навыки со сверстниками.

У обучающегося будет сформировано:

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение рационально пользоваться своей силой в различных условиях;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов акробатики.

Метапредметные результаты

Обучающийся будет знать:

- как определять цель и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью преподавателя;
- как с помощью занятий спортивной акробатикой, развивать физические качества;
- как формировать правильно вопрос и изложить свои мысли в устной форме.

Обучающийся приобретет:

- умение вместе с учениками проявлять интерес и желание в целом на занятиях;

- умение применять физические упражнения для формирования правильной осанки;
- умение работать ведущим, в паре, группе.

Предметные результаты

Обучающийся будет знать:

- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- начальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений и режиму дня;
- основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек;
- основы анатомии человека и правила гигиены;
- основные виды гимнастики, основы техники гимнастических упражнений.

Обучающийся будет уметь:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки;
- Правильно исполнять: «быстрые» перевороты вперед, соединение «3 шага – вальсет – переворот вперед (переворот боком с поворотом - «рондат»», быстрый переворот назад» - «фляк» с помощью тренера, кувырок вперед с «полетом» («длинный кувырок»).

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

1. Материально - техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- акробатический (гимнастический) ковер;
- тренажерный комплекс;
- лонжа страховочная универсальная;
- маты гимнастические;
- маты поролоновые (200x300x40);
- скамейка гимнастическая;

- нестандартное оборудование («стоялки» и т.д.);
- спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
- музыкальный центр.

2. Учебно – методическое и информационное обеспечение:

- правила соревнований, методические рекомендации ФИЖ;
- журналы, брошюры по спортивной гимнастике, спортивной акробатике;

<https://infourok.ru/> (личный кабинет)

- видеоматериалы по спортивной акробатике, соревнований.

<https://acrobatic.ru/video>

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Оценка эффективности программы осуществляется путем проверки личных успехов, спортивных достижений обучающихся в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов. Также оценкой эффективности будет являться активное участие обучающихся в городских мероприятиях, конкурсах и спортивных соревнованиях.

В конце учебного года обучения, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итогового контроля.

Формы контроля реализации программы

Отслеживание (проверка) полученных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии в форме педагогического наблюдения, объяснения, бесед, исправления ошибок, а так же педагогическим журналом посещений и дневником учащегося.

В рамках текущего контроля используются формы аттестации:

Учебно – тренировочное занятие – является основной формой обучения.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании

теоретических знаний и методических умений на применении разнообразных средств физической культуры и танцевальной подготовки учащихся.

Рассказ – позволяет в доступной для учащихся форме излагать учебный материал. Применяется на каждом учебно – тренировочном занятии

Беседа – применяется как на практических так и на теоретических занятиях в повествовательной форме для закрепления знаний усвоенных ранее

Объяснение – применяется на каждом учебно – тренировочном занятии и помогают в кратчайший срок передать учащимся информацию, поставить перед ними учебную задачу, указать пути ее решения.

Показ – применяется при ознакомлении учащихся с новыми движениями или упражнениями, чтобы создать правильное зрительное представление.

Наблюдение – применяется в теоретической и практической деятельности и помогает выявлять и исправлять ошибки, устанавливать их причины, делать выводы.

Исправление ошибок – способствуют корректировке работы в зоне актуальных знаний.

Формами промежуточного и итогового контроля являются зачеты по ОФП и СФП, зачет по изученным упражнениям, открытые занятия, соревнования.

Итоговый контроль проводится по окончании срока реализации программы в форме показательных выступлений для родителей.

В течение **2-го года обучения** проводятся следующие формы учета результативности:

1. В конце года проводятся соревнования. Выполняются комбинации, состоящие из базовых элементов акробатики. Оценивание проводится по 10 бальной шкале тренером. Правила и ошибки оговариваются заранее тренером перед участниками.
2. По окончании года обучения проводятся контрольно-переводные испытания (можно в форме соревнований), оцениваются результаты нормативов общей и специальной подготовки.

В течение **3-го года обучения** проводятся следующие формы учета результативности:

1. В конце года на проводятся соревнования по акробатике. Выполняются акробатические связки и комбинации, изученные за текущий год. Оценивание проводится по 10 бальной шкале тренером. Правила и ошибки оговариваются заранее тренером перед участниками.
2. По окончании года обучения проводятся контрольно-переводные испытания (можно в форме соревнований), оцениваются результаты нормативов общей и специальной подготовки.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- протокол результатов комплекса СФП;
- грамота;
- диплом;
- протокол соревнований;
- журнал посещений.
- открытый урок;
- соревнования;
- контрольные нормативы.

2.3. Методические материалы

Известно, что процесс обучения непосредственно связан с организацией познавательной деятельности занимающихся, задачей которой является выбор средств, форм и методов построения теоретических и практических занятий

Метод – сердцевина учебного процесса, связующее звено между спроектированной целью и конечным результатом.

Изучение и совершенствование материала производится с соблюдением следующих методов:

Метод вербального воздействия – способ передачи определенных знаний в виде беседы, объяснения, описания той или иной техники или движения.

Метод наглядности заключается в том, что педагог не только объясняет, как выполняется движение, но и показывает.

Метод научности означает обоснованность элементов, движений и всего построения занятия в целом.

Метод всесторонности – повышение уровня всестороннего развития – главного условия. Здесь рассматривается не только гармоничное физическое развитие, но и совершенствование морально - волевых качеств.

Так же на практике мы можем применять вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видеозаписи, фотографии и рисунки.

Изучение и совершенствование материала производится с соблюдением дидактических принципов:

- последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному),
- повторности, наглядности, индивидуального подхода к обучающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом.

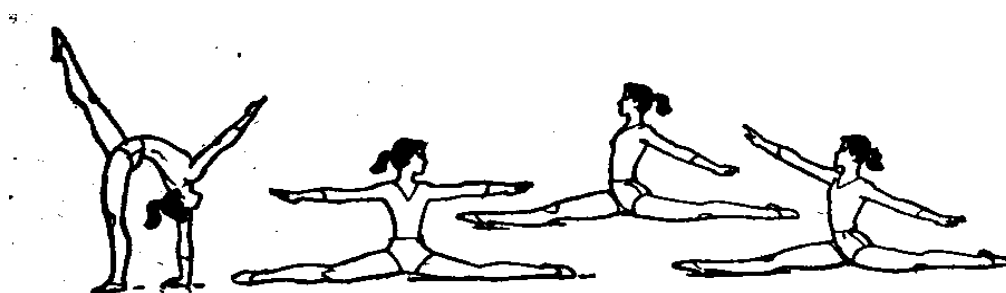
Тренировочные занятия спортивной акробатикой проводятся в форме занятия по общепринятой схеме: вводная, основная, заключительная части.

Название раздела	Форма занятий	Методы организации	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
Теоретическая подготовка	Беседа, лекция	вербального воздействия	Методические пособия	-	текущий контроль
Общая физическая подготовка	рассказ объяснение показ практич. выполнение	вербального воздействия, наглядности, научности, всесторонности	Методические пособия видео	Маты, скамейки, ковер гимнастический, скакалки, нестандартный инвентарь, гимн.лестница	текущий контроль

Специальная физическая подготовка	рассказ объяснение показ практич. выполнение	вербального воздействия, наглядности, научности, всесторонности	Видео Методические пособия Аудио	Маты, скамейки, ковер гимнастический, скакалки, нестандартный инвентарь, гимн.лестница	текущий контроль
Техническая подготовка	рассказ объяснение показ практич. выполнение	вербального воздействия, наглядности, научности, всесторонности	Видео Методические пособия Аудио	Маты, скамейки, ковер гимнастический, скакалки, нестандартный инвентарь, гимн.лестница	текущий контроль
Итоговая аттестация	практич. выполнение	научности	тесты	зал для занятий	промежуточный /итоговый контроль

В спортивной акробатике на начальном этапе обучения изучаются и применяются базовые акробатические элементы, так называемые одиночные (индивидуальные) упражнения.

- мосты и шпагаты – наиболее простые с точки зрения биомеханических условий сохранения равновесия, т.к. в них используется большая площадь опоры и относительно низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах;



- стойки – упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного обучающегося;

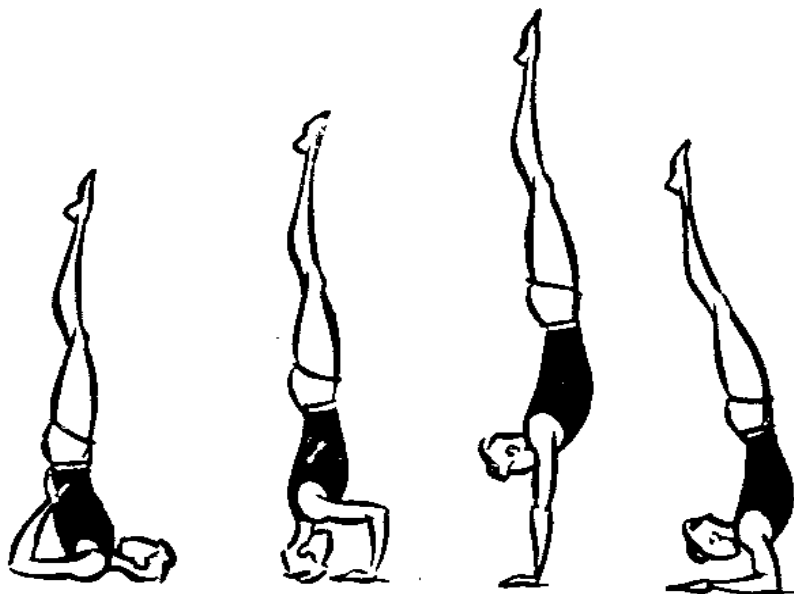
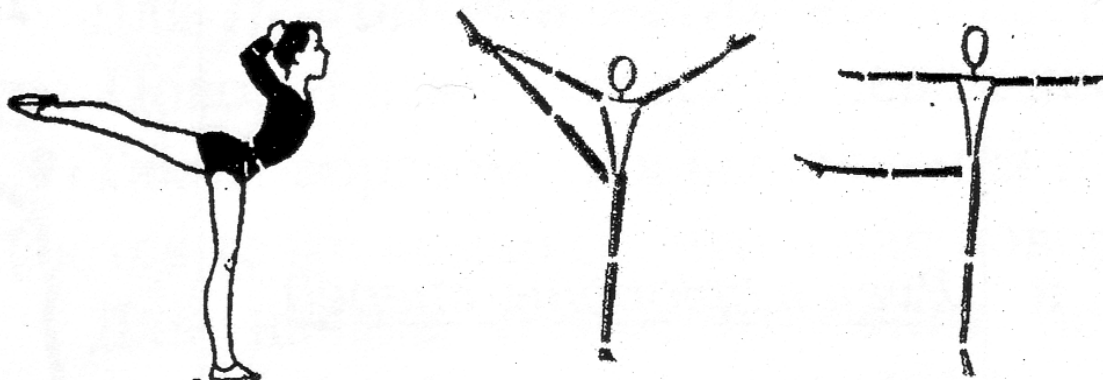


Рис. 23 Рис. 24 Рис. 25 Рис. 26

- равновесия – относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость;



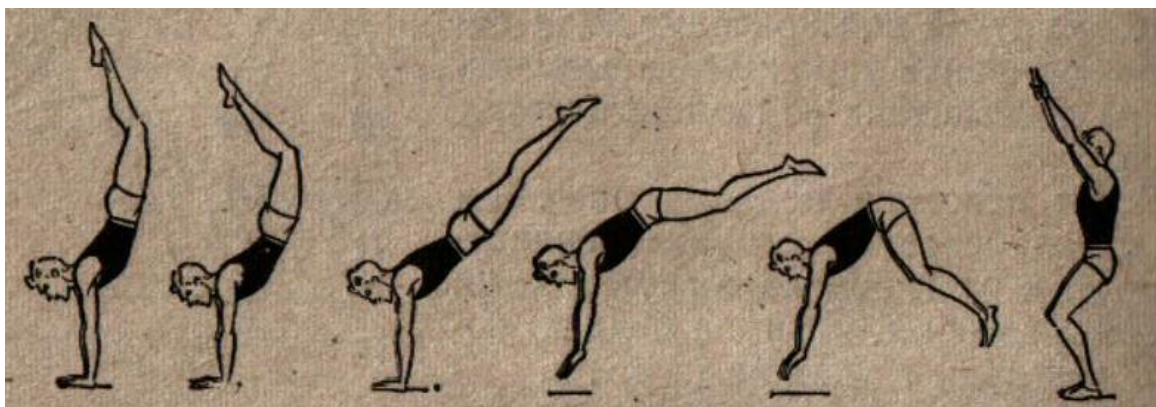
- упоры – определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоком, над опорой, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом).

- перекаты и кувырки – вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;

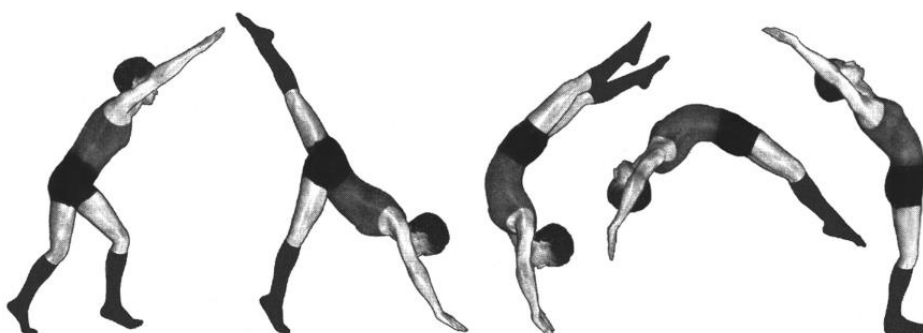
Кувырок вперед.



- полуперевероты – движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полупереверот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет);



- перевороты – наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой; различаются по скорости вращения (быстро или медленно), способу выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент).



2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		72	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2023-31.12.2023	15.09.2024-31.12.2024	15.09.2025-31.12.2025
	2 полугодие	11.01.2024-31.05.2024	11.01.2025-31.05.2025	11.01.2026-31.05.2026
Возраст детей, лет		5 - 11 лет	7-9лет	9-11лет

Продолжительность занятий, час	2	2	2
Режим занятий	2 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час	144	216	216

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровье сбережение		
1.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма учащегося после/до тренировочной деятельности	Учебного плана
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим согласно учебного плана
2.	Патриотическое воспитание спортсменов		
2.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебной программы
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебного плана и учебной программы

План воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акробатика для начинающих, видео уроки [Электронный ресурс] URL: <https://www.youtube.com/>
2. *Игнашенко А.М.* Акробатика . М.: ЁЁ Медиа, 2019.
3. *Миронов В.М.* Гимнастика. Методика преподавания : учеб. для студентов вузов по специальности физ. культуры, спорта и туризма. Минск : ИНФРА-М, 2019.
4. *Педагогика: учеб. пособие* / сост. М.Д. Есекешова; под общ.ред. М.Д. Есекешовой, Э.Ш. Кочкорбаевой. Астана: КАТУ им. С. Сейфулина, 2019.
5. Правила вида спорта "Спортивная акробатика" (утв. приказом Минспорта России от 29.12.2018 N 1133) (ред. от 04.12.2020)

Контрольные нормативы
Комплекс упражнений по ОФП

№	Нормативы	5	4	3
1	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	9,9	10,8	11,2
2	Отжимания (сгибание рук в упоре лежа) (кол-во раз)	10	8	6
3	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	30	26	18
4	Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36
5	Наклон вперед сидя (см)	9	3	1
6	Приседания (кол-во/раз)	40	30	20

Комплекс по СФП выполняется без музыкального сопровождения

Оценивается по 10 бальной системе.

1. Складка ноги врозь
2. Мост
3. Кувырок вперед
4. Стойка на лопатках
5. Равновесие «Ласточка»
6. Кувырок вперед.

Сбавки за допущенные ошибки производятся согласно действующих правил соревнований по спортивной акробатике.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 638659264186898037567612618100491810558963418007

Владелец Пятёрко Александра Олеговна

Действителен с 08.12.2023 по 07.12.2024