

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа г.Торжка»

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом

\_\_\_\_\_  
Протокол № 3  
от «31» 05 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом и.о.директора МБУ ДО  
«Спортивная школа г.Торжка»  
№ 63  
«14» 08 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «Спортивная акробатика»**

Составители программы:

Зам .директора по УВР

Бычкова М.С.

Старший тренер-преподаватель

Кузнецов В.И.

Направленность: физкультурно-спортивная

Общий объем программы в часах: 276 часов

Возраст обучающихся: 6-11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень: начальный

Рег. № 3

Торжок – 2024 г.

### Информационная карта программы

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная акробатика»
<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Разработчик программы</b>	МБУ ДО «Спортивная школа г.Торжка»
<b>Общий объем часов по программе</b>	276 часов
<b>Форма реализации</b>	очная
<b>Целевая категория обучающихся</b>	Обучающиеся в возрасте 6-11 лет
<b>Аннотация программы</b>	<p>Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, выявление и поддержку одаренных детей.</p>
<b>Планируемый результат реализации программы</b>	<p>Результатом реализации Программы является:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;</li> <li>- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;</li> <li>- освоение основ техники по виду спорта спортивная акробатика;</li> <li>- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;</li> <li>- укрепление здоровья спортсменов;</li> <li>- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная акробатика.</li> </ul>

## Оглавление

1.	Пояснительная записка	4
2.	Содержание программы	11
2.1	Учебный план	16
2.2	Учебно-тематический план	17
2.3	Календарный учебный график	19
3.	Организационно – педагогические условия реализации программы	19
3.1	Материально – техническое обеспечение программы	19
3.2	Использование дистанционных образовательных технологий	19
3.3	Методическое обеспечение	20
4.	Система контроля	29
5.	Информационное обеспечение программы	33

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности по виду спорта «Спортивная акробатика» составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Спортивная акробатика - один из популярных и зрелищных видов спорта, относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования.

В спортивной акробатике выделяют пять дисциплин: мужские группы, женские группы, смешанные пары, мужские пары, женские пары. В каждой дисциплине спортсмены выполняют три вида соревновательных упражнений — балансовое, вольтижное и комбинированное.

Специфику подготовки спортсменов в виде спорта спортивная акробатика определяет ряд признаков:

1. Прежде всего проявление высоких уровней развития как физических, так и психологических качеств для выполнения упражнений, связанных с большим риском (а значит, необходимы уже на этапе начальной специализации проявление смелости, настойчивости, терпения).
2. Современная спортивная акробатика отличается не только высочайшей сложностью упражнений, но и большими объёмами тренировочных нагрузок. Это связано с необходимостью доведения исполнительского мастерства до виртуозности и достижения на этой основе высокой надежности технических действий. Большую часть элементов акробаты выполняют в целостных комбинациях и соревновательных композициях, для отработки которых требуется много времени.
3. Интенсивность тренировочных занятий в акробатике относительно невысока. Она обусловлена овладением новыми сверхсложными, оригинальными упражнениями. Время, затраченное на выполнение упражнений, намного меньше общего времени занятий.
4. В спортивной акробатике, для достижения высоких спортивных результатов, соревновательные упражнения должны быть в строгом соответствии со специальными требованиями, предусмотренными правилами соревнований.

Стремительный рост спортивных результатов в сложно-координационных видах спорта и «омоложение» высших спортивных достижений привели к тому, что занятия

акробатикой начинают с 4-5 лет. Начало специализированных занятий акробатикой обычно приурочивается к 9-11 годам. До этого возраста необходимо создать предпосылки для спортивной специализации. Этой цели служит этап начальной подготовки, основная задача которого – укрепление здоровья и всестороннее гармоническое развитие.

Средства решения этих задач в принципе ничем не отличаются от средств других видов спортивной специализации. Это подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения. Особое место на начальном этапе занимает хореографическая и физическая подготовка. Это и делает этап предварительной подготовки чрезвычайно важным для последующей специализации в акробатике с точки зрения формирования высокой культуры движения, своеобразного акробатического стиля.

Второй этап подготовки начинается с 9-11 лет у девочек и с 10-12 лет у мальчиков. Такие начальные сроки спортивной специализации создают условия для достижения высокого спортивного мастерства в акробатике к 16-19 годам у юношей и к 14-16 годам у девушек.

### **Структура системы спортивной подготовки акробатов.**

Спортивная подготовка юных акробатов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

В данной программе представлено содержание работы МБУ ДО «Спортивная школа г.Торжка» на спортивно – оздоровительном этапе (СОГ).

Спортивно – оздоровительный этап проходит в спортивно – оздоровительных группах и может длиться от одного года до нескольких лет. Программа предназначена для детей в возрасте 6-11 лет.

В программе даны методические рекомендации по организации и планированию тренировочных занятий, комплектованию учебных групп, в зависимости от уровня развития физических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- 1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)
- 2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов

тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном, но необязательным, в системе многолетней подготовки юных спортсменов.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются дети с 6 лет, имеющие разрешение врача. В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на тренировочном этапе, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

Данная программа направлена на обучение детей 6-11 лет.

Программа направлена на всестороннее формирование личности обучающегося, совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для вовлечения обучающихся в занятия спортом (спортивная акробатика), приобщения к здоровому образу жизни, развитию патриотических настроений и гражданской позиции.

**Актуальность программы** в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по спортивной акробатике, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Цель реализации программы:**

формирование потребности в здоровом образе жизни;  
гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения спортивной акробатике.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

формирование устойчивого интереса к занятиям;  
формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;  
овладение основами спортивной акробатики;  
овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по спортивной акробатике.

**Развивающие:**

развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;  
формирование двигательных умений и навыков, необходимых для изучения базовых действий в спортивной акробатике;

**Воспитательные:**

- воспитание дисциплинированности, ответственности, самоорганизации, трудолюбия;
- формирование ценностей здорового образа жизни;
- формирование чувства коллективизма и взаимопомощи.

Отличительные особенности программы в воспитании дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, этичности поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, выявление и поддержку одаренных детей;

**Функции программы**

**Образовательная** функция заключается в организации обучения детей основам техники спортивной акробатики, в применении и развитии полученных знаний для самосовершенствования и самопознания.

**Компенсаторная** функция программы реализуется посредством чередования различных видов деятельности обучающихся, характера нагрузок, темпов осуществления деятельности.

**Социально–адаптивная** функция программы состоит в том, что в ходе ее реализации каждый обучающийся отрабатывает навыки взаимодействия с другими участниками программы, преодолевая проблемно-конфликтные ситуации, переживая успехи и неудачи.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся в возрасте 6-11 лет. К учебно-тренировочному процессу допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортивной акробатикой.

**Минимальный возраст для зачисления и наполняемость групп**

Этапы спортивной подготовки	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во чел в группе
Спортивно-оздоровительный этап	до 6	6	14-16	25

**Форма обучения:** очная.

**Уровень программы:** начальный.

**Форма реализации образовательной программы:**

групповые учебно-тренировочные занятия;  
участие в соревнованиях и иных мероприятиях;  
промежуточная и итоговая аттестация.

**Организационная форма обучения:** групповая.

**Режим занятий:** занятия с обучающимися проводятся 2-3 раза в неделю по 45-90 минут.

При организации учебно-тренировочных занятий используются следующие **методы обучения:**

*По внешним признакам деятельности тренера-преподавателя и обучающихся:*

- *словесный* – беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ;
- *наглядный* – показ (демонстрация), просмотр видеофильмов, записи соревнований и презентаций;
- *практический* – самостоятельное выполнение заданий.

*По степени активности познавательной деятельности обучающихся:*

- *объяснительно-иллюстративные* – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- *репродуктивный* – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- *исследовательский* – овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной работы.

*По логичности подхода:*

- *аналитический* – анализ этапов выполнения заданий.

*По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучающихся:*

- частично-поисковый ;
- метод проблемного обучения;
- метод проектной деятельности.

**Возможные формы проведения занятий:**



- на этапе изучения нового материала – объяснение, демонстрация, показ, игра;
- на этапе практической деятельности – учебно-тренировочные занятия, беседа, дискуссия, практическая работа;
- на этапе освоения навыков – учебно-тренировочные занятия, самостоятельные задания;
- на этапе проверки полученных знаний – тестирование, соревнования.

**Ожидаемые результаты:**

**Личностные результаты:**

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий;
- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного характера;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.

**Метапредметные результаты:**

- *Регулятивные универсальные учебные действия:*
- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;
- способность адекватно воспринимать оценку тренера-преподавателя и сверстников;
- умение вносить коррективы в действия в случае расхождения результата решения задачи на основе ее оценки и учета характера сделанных ошибок.

*Познавательные универсальные учебные действия*

- умение ориентироваться в разнообразии способов решения задач;

- умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- умение устанавливать аналогии, причинно-следственные связи;
- умение синтезировать, составлять целое из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

- умение выслушивать собеседника и вести диалог;
- способность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- умение разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи.

Компетентностный подход реализации программы позволяет осуществить формирование у обучающегося как личностных, так и профессионально-ориентированных компетенций через используемые формы и методы обучения, нацеленность на практические результаты.

В процессе обучения по программе у обучающегося формируются:

**универсальные компетенции:**

- умение работать в команде в общем ритме, эффективно распределяя задачи;
- умение ставить вопросы, выбирать наиболее эффективные решения задач в зависимости от конкретных условий;
- проявление познавательной деятельности, самостоятельности;
- способность правильно организовывать рабочее место и время для достижения поставленных целей.

**предметные результаты:**

В результате освоения программы, обучающиеся должны **знать:**

- состояние и развитие спортивной акробатики в России;
- правила техники безопасности;
- правила и терминологию спортивной акробатики.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **уметь:**

- выполнять акробатические упражнения;
- анализировать и оценивать выполнение упражнений.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **владеть техникой:**

- выполнения акробатических упражнений и элементов;
- самостоятельного выполнения акробатических упражнений и элементов.

## **2. Содержание программы**

Учебно - тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях самостоятельной подготовки учащихся на период их активного отдыха.

Материал программы представлен в следующих разделах:

- теоретическая,
- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- хореография,
- тестирование и контроль.

### **Теоретическая подготовка**

#### **Тема 1. Вводное занятие**

История спортивной школы, достижения и традиции. Спортивная акробатика как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения спортивной акробатики. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии спортивной акробатикой.

#### **Тема 2. Краткий обзор развития акробатики**

Акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение. История развития спортивной акробатики в древности. Выдающиеся акробаты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Обзор проводящихся соревнований по акробатике. Календарь соревнований.

#### **Тема 3. Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов**

Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха

#### **Тема 4. Терминология акробатических упражнений**

Значение терминологии. Название основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног. Краткость и соответствие названия характеру движения.

#### **Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся**

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Влияние занятий акробатикой на занимающихся. Основы самоконтроля при занятии акробатикой

### **Тема 6. Правила соревнований, их подготовка и проведение**

Правила соревнований. Оценивание упражнений, ошибки при выполнении упражнений.

Система оценок в спортивной акробатике.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

–строевые упражнения.

–основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперед и т.д.

–основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные,

–разноименные положения рук. Движения руками: вперед, назад, книзу, кверху, вправо, влево, наружу, в стороны. Круги руками.

–основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетания движений.

–основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. Тоже стоя, сидя, лежа. Полуприседы и приседы. Выпады: вперед, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

–седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

–упоры: присев, лежа, лежа сзади, стоя-согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лежа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

–ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперед, спиной вперед, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

–прыжки; вперед, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствия, со скакалкой.

–различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

–лазание, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазании на гимнастической стенке, наклонной плоскости, на скорость, в смешанных висах и упорах.

–упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре. Тоже вперед, спиной вперед, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высота снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. ОРУ для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Пионербол, футбол, настольный теннис, лапта (по упрощенным правилам).

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20,30,60,100 м), средние (300-800 м). Прыжки в высоту, длину, многоскоки. Метание предметов (набивные мячи).

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Упражнения для развития специальных физических качеств: максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивания, сгибания и разгибания рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»; гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных, голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;

Координационной сложности и вестибулярной устойчивости;

Сохранение равновесия и балансирования;

Упражнения на скорость, выполняемые всем телом и различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;

Упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности.

Упражнения на точность движений: прыжки, броски, метания, ловля;

Сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноименные движения различными частями тела, в различных плоскостях;

Переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;

Оценка движений во времени, пространстве, по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;

Повышение функциональной устойчивости вестибулярного аппарата: активные и

пассивные вращательные движения различными частями и весом тела, вращения вокруг поперечной, продольной, переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;

Упражнения для формирования «чувства» ритма;

Простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперед, назад, вверх, многоскоки, в глубину, на возвышенность, через препятствия, со скакалкой;

Элементарные прыжки и качи на батуте по 10,20,30,50 повторений за один подход;

Прыжки на батуте.

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности

-выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

### **Упражнения общего воздействия:**

**Ходьба:** с носка, на носках, в полуприседе на всей стопе и на полупальцах, на пятках, носками наружу, шаг с высоким подниманием колена на всей стопе и на полупальцах, острый шаг через поднимание на носки (на месте), пружинный шаг на всей стопе с выносом работающей ноги вперед, пружинный шаг с подъемом на полупальцы, ходьба в приседе, ходьба спиной вперед, ходьба с изменением направления по сигналу

**Бег:** легкий, высоко поднимая колена, сгибая ноги назад, на полупальцах, бег с выносом прямых ног вперед, бег на четвереньках

**Элементы танцевальных упражнений:** боковой галоп, прямой галоп, подскоки

**Прыжковые движения:** на двух, на одной, спиной вперед (на одной, на двух), толчком двумя прыжок на одну, другая согнута впереди (сзади)

### **Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения на развитие силы мышц ног:** поднимание на носки, и.п.: ноги в 6 п-и

- то же, ноги в подготовительной позиции (Пп)
- то же, и.п.: носки вместе, пятки врозь.
- в стойке ноги вместе работа стопой вверх-вниз одновременно и поочередно,

разворот стопы наружу одновременно и поочередно каждой стопой

- полуприседы на всей стопе и на полупальцах
- сочетания полуприседов и приседов с подниманием на носки

- приседание и выпрямление ног по разделениям на 2 и на 4 счета
- удержание позы в стойке на носках, в полуприседе, приседе в и.п. сед ноги вместе и сед ноги врозь, работа стопой, поднимание прямых ног поочередно и одновременно, сед углом ноги вместе и ноги врозь.

**Упражнения для рук:** основные положения рук: вперед, вверх, в стороны, вниз;, сочетание основных положений рук с выставлением рук на пояс, к плечам, за голову, за спину одновременно и поочередно каждой рукой; круговые движения рук в разных направлениях (вперед, назад, внутрь, наружу) одновременно и поочередно в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; рывковые движения руками во всех направлениях.

**Упражнения для развития гибкости:**наклоны туловища в разных направлениях (вперед, вниз, назад, в стороны) в стойке ноги вместе и врозь;круговые движения туловищем; выполнение различных наклонов с увеличением количества повторений движений в одном направлении, удержание поз вразличных наклонах (фиксация); упор стоя согнувшись ноги вместе и ноги врозь; различные сочетания наклонов с полуприседами,приседами,работой руками на 4-8 счетов; наклоны в седах ноги вместе и ноги врозь; полушпагаты; маховые движения ногами вперед и в сторону в и.п. лежа на спине имахи назад в и.п. лежа на животе; махи в сторону и назад в упоре стоя на коленях; из и.п. лежа на животе:упор лежа прогнувшись; упражнения: а. «лягушка» б.«корзинка» в. «лодочка»; мост в стойке ноги врозь на коленях; мост из и.п. лежа на спине.

### **Повороты:**

- приставлением ноги
- переступанием
- скрестным шагом вперед на 180 градусов

### **Равновесия:**

- стойка на носках, руки на пояс
- то же, руки вперед, в стороны, вверх и вниз
- вертикальное, нога назад
- «ласточка»
- «цапля»

### **Прыжки:**

- прыжок прогнувшись
- по 1, 3 невыворотным позициям
- толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад
- толчком двумя прыжок ноги врозь, правую или левую вперед

- толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие
- открытый, закрытый прыжок
- прыжок шагом

### **Акробатические упражнения**

- разновидности группировок;
- перекаты вперед, назад, боковые;
- кувырки вперед, назад;
- стойки на лопатках, на голове;
- переворот боком,
- «мост»,
- шпагаты,
- обязательные индивидуальные элементы.

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Самостоятельная деятельность учащихся включает в себя выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, участие в физкультурных мероприятиях, культурно-просветительской деятельности и другие формы. Самостоятельная деятельность учащихся контролируется тренером- преподавателем.

## **2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная акробатика»**

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная акробатика».

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная акробатика» устанавливается в часах и не должен превышать двух часов.



Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

### Учебный план (46 учебных недель)

Предметные области	Объемы реализации программы по предметным областям (час)		
	3 час	4 час	6 час
Теоретическая подготовка	13	18	27
Общая физическая подготовка	38	52	77
Специальная физическая подготовка	33	44	65
Техническая подготовка	50	64	99
Тестирование и контроль	4	6	8
<b>Итого</b>	<b>138</b>	<b>184</b>	<b>276</b>

\*Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная акробатика» предусматривает самостоятельную работу учащихся. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

### 2.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная акробатика»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего			Форма аттестации/ контроля
		3 час /нед	4 час /нед	6 час /нед	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>27</b>	
1.1	Вводное занятие	1	1	1	Ответы обучающихся в процессе диалога Индивидуальные задания
1.2	Краткий обзор развития акробатики	2	2	2	
1.3	Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов	3	4	6	
1.4	Терминология акробатических упражнений	2	4	5	
1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся	3	4	7	
1.6	Правила соревнований, их подготовка и проведение	2	3	6	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>52</b>	<b>77</b>	
2.1	Строевые упражнения	4	6	8	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий Анализ выполнения
2.2	Общеразвивающие упражнения	6	9	14	
2.3	Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств	7	9	15	
2.4	Подвижные игры, эстафеты	6	9	14	

2.5	Легкоатлетические упражнения	6	9	15	заданий
2.6	Ходьба и бег, танцевальные шаги и прыжки, подготовительные движения руками и ногами	9	10	11	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>33</b>	<b>44</b>	<b>65</b>	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий Анализ выполнения заданий
3.1	Упражнения для развития ловкости и координации	5	8	10	
3.2	Упражнения для развития гибкости	6	7	11	
3.3	Упражнения на развитие силы	5	7	10	
3.4	Упражнения на развитие быстроты	6	7	11	
3.5	Упражнения для развития специальных физических качеств	5	7	11	
3.6	Прыжки на акробатической дорожке	6	8	12	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>64</b>	<b>99</b>	Результаты и анализ выполнения индивидуальных и групповых заданий
4.1	Прыжки	6	10	12	
4.2	Повороты	6	10	12	
4.3	Равновесия	11	11	11	
4.4	Акробатические упражнения и комбинации	27	33	64	
<b>5</b>	<b>Тестирование и контроль</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	Результаты выполнения индивидуальных заданий
	<b>Итого</b>	<b>138</b>	<b>184</b>	<b>276</b>	

### 2.3 Календарный учебный график реализации программы

Год обучения	Название программы	Количество часов			Количество учебных		Даты начала и окончания	Продолжительность каникул
		всего	теория	практика	недель	дней		
1	Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная акробатика»	276	27	249	46	138	01.09.24 - 31.05.25	июль-август 2025 г.
		184	18	166	46	92		
		138	13	125	46	69		

### 3. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная акробатика»

### **3.1. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная акробатика»**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря
1	Ковер гимнастический
2	Мат гимнастический
3	Мат поролоновый (200 x 300 x 40 см)
4	Музыкальный центр
5	Подставка- куб гимнастический
6	Скамейка гимнастическая
7	Стенка гимнастическая
8	Стойки гимнастические

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви.

### **3.2 Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы**

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МБУ ДО «Спортивная школа г.Торжка» предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий. Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и тренеров-преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МБУ ДО «Спортивная школа г.Торжка» обучение с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действий, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фото-конспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- и (или) видео-сообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики).

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действий, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («ВКонтакте», «Сферум» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

### **3.3 Методическое обеспечение**

#### **Особенности по организации учебно-тренировочного процесса.**

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Учитывая значительное омоложение спортивной акробатики, необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей осуществления спортивной подготовки с юными спортсменами:

1. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов;
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Тренировочные занятия спортивной акробатикой проводятся в оборудованном спортивном зале, в форме урока по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделять 5-10 мин на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения для подготовки к упражнениям основной части с учетом поставленных задач данного тренировочного занятия.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника акробатических упражнений. Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из раздела ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств, при этом учитываются индивидуальные особенности спортсмена. Занятия по

ОФП и СФП проводятся на всех этапах подготовки – от новичков до мастеров спорта. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоническое развитие акробата.

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой тренер-преподаватель обязан соблюдать основные положения:

- 1.проводить общую разминку на высоком качественном уровне,
2. соблюдать последовательность в обучении,
- 3.знать и учитывать индивидуальные особенности физическую подготовку и состояние здоровья каждого занимающегося,
- 4.учитывать возрастные и половые особенности занимающихся,
- 5.не допускать нарушения дисциплины во время ТЗ,
- 6.следить за регулярностью прохождения медосмотра учащимися,
- 7.применять приемы страховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховке,
- 8.использовать инвентарь и оборудование по назначению,
- 9.следить за гигиеническим состоянием мест занятий и спортивной формой занимающихся.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков и юниоров,
- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП),
- непрерывное совершенствование спортивной техники,
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов,
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.

При планировании тренировочного процесса необходимо учитывать предельные объемы тренировочной нагрузки. На протяжении ряда лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

### **Примерные сенситивные периоды развития физических качеств.**

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)									
	7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+			

Основная цель тренировки на данном этапе - осуществление физической и координационной подготовки к выполнению простейших акробатических упражнений.

Задачи этапа:

- укрепление здоровья, и физическое развитие детей, развитие необходимых в акробатике двигательных навыков — ловкости, гибкости, силы, координации,
- знакомство с основами гимнастической школы движений,
- создание стойкого интереса к занятиям акробатикой,
- воспитание спортивного характера,
- подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.

**Основные средства:** подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения, парно-групповые упражнения.

Наряду с применением подвижных игр упражнений ОФП, следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Двигательные навыки у юных акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней.

Хореография стала неотъемлемой частью подготовки спортсменов во многих видах спорта, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся.

Спортивная акробатика — один из наиболее красочных и зрелищных видов спорта. Сегодня это сплав сложных, рискованных акробатических элементов с хореографией и музыкальным сопровождением. Хореография - важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей учащихся.

Хореографическая подготовка в акробатике, базируясь на классической основе, должна включать в себя и другие виды танцевального искусства, без чего невозможно создание современных композиций.

Современная школа акробатики отличается высоким исполнительским мастерством спортсменов, широким диапазоном стилей, целостностью композиций, что и достигается с помощью хореографической подготовки.

### **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ**

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки акробатов; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым акробат не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления. К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма применяется профессиональная страховка и помощь.

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1.К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортивной акробатикой.

1.2.При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

#### **Требования безопасности перед началом занятий**

1.Перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления снарядов и готовность зала к занятиям.

2. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

3.Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

4. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

#### **Требования безопасности во время занятий**

1.Занятия в зале проходят согласно расписанию.

2.Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

3.При занятиях акробатикой должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

4. На занятиях в зале акробатики **запрещается:**

- находиться в зале и начинать тренировочные занятия без тренера-преподавателя,
- при занятиях на акробатической дорожке возвращаться в зону разбега по дорожке,
- находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение,



- бегать по ковру во время занятий,
- перебегать от одного места занятий к другому,
- выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера.

5. Категорически запрещается ставить на страховку учащегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

6. При разучивании элементов использовать гимнастические маты, страховочную лонжу. Недостаточно разученные элементы выполнять со страховкой. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними.

7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

8. Перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что зона разбега и приземления свободна.

9. При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

10. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

#### **Требования безопасности после окончания занятий**

1. После занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения.

#### **Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование

психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Важно с самого начала занятий акробатикой воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении акробатических упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

### **Методы образовательной деятельности**

В период обучения применяются такие методы обучения и воспитания, которые позволят установить взаимосвязь деятельности тренера-преподавателя и обучающегося, направленную на решение образовательно-воспитательных задач.

По уровню активности используются методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- метод устного изложения, позволяющий в доступной форме донести до обучающихся сложный материал;
- метод проверки, оценки знаний и навыков, позволяющий оценить переданные тренером-преподавателем материалы и, по необходимости, вовремя внести необходимые корректировки по усвоению знаний на практических занятиях;
- исследовательский метод обучения, дающий обучающимся возможность проявить себя, показать свои возможности, добиться определенных результатов.
- проблемного изложения материала, когда перед обучающимся ставится некая задача, позволяющая решить определенный этап процесса обучения и перейти на новую ступень обучения;
- закрепления и самостоятельной работы по усвоению знаний и навыков;
- диалоговый и дискуссионный.

### **Приемы образовательной деятельности:**

- соревнования и конкурсы,
- наглядный (схемы, видеоматериалы, литература).

Каждое занятие строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной подготовленности.

### **Основные формы деятельности:**

- познание и учение (освоение способов управления вниманием и возможностями организма);
- общение (принятие правил, ответственности как за собственные, так и за командные результаты);
- игра (игра в команде, спортивные мероприятия и соревнования);
- труд (усвоение позитивных установок к труду и тренировочной деятельности).

### **Форма организации учебно-тренировочных занятий:**

- беседа;
- лекция;
- соревнование;
- групповое учебно-тренировочное занятие.

### **Типы учебных занятий:**

- первичное ознакомление с материалом;
- усвоение новых знаний;
- комбинированный;
- практические занятия;
- закрепление, повторение;
- итоговое.

**Диагностика эффективности** образовательного процесса осуществляется в течение всего срока реализации программы. Это помогает своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях обучающихся, планировать коррекционную работу, отслеживать динамику развития детей. Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие критерии, определяющие развитие физических способностей у обучающихся.

Результатом освоения обучающимися программы являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной акробатикой;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная акробатика.

### **Учебно-методические средства обучения:**

- специализированная литература;
- справочные материалы.

### **Педагогические технологии**

В процессе обучения по программе используются разнообразные педагогические технологии:

- технологии развивающего обучения, направленные на общее целостное развитие личности, на основе активно-деятельного способа обучения, учитывающие закономерности развития и особенности индивидуума;
- технологии личностно-ориентированного обучения, направленные на развитие индивидуальных познавательных способностей каждого ребенка, максимальное выявление, раскрытие и использование его опыта;
- технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие обучение каждого обучающегося на уровне его возможностей и способностей;
- технологии сотрудничества, реализующие демократизм, равенство, партнерство в отношениях педагога и обучающегося, совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

В практике выступают различные комбинации этих технологий, их элементов.

#### **4. Система контроля**

##### **Мониторинг образовательных результатов**

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения по данной программе имеет три основных критерия:

1. Надежность знаний и умений – предполагает усвоение терминологии, способов и типовых решений в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
2. Сформированность личностных качеств – определяется как совокупность ценностных ориентаций в учебно-тренировочной деятельности и отношения к выбранному виду спорта.
3. Готовность к продолжению обучения спортивной акробатике – определяется как готовность к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

##### **Способы определения результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы**

В процессе обучения проводятся разные виды контроля результативности усвоения программного материала.

**Текущий контроль** проводится на учебно-тренировочных занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, процессом формирования компетенций. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и служит для определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки плана работы с группой.

**Периодический контроль** проводится по окончании изучения каждой темы в виде соревнований или представления практических результатов выполнения заданий. Конкретные проверочные задания разрабатывает тренер-преподаватель с учетом

возможности проведения промежуточного анализа процесса формирования компетенций. Периодический контроль проводится в виде педагогического анализа, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия обучающихся в мероприятиях, активности обучающихся на учебно-тренировочных занятиях.

**Промежуточный контроль** – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

**Итоговая аттестация** – проводится с целью оценки качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы после завершения ее изучения. Контроль проводится в виде педагогического анализа результатов выполнения обучающимися контрольных заданий (нормативов).

В процессе проведения итоговой аттестации оценивается результативность освоения программы.

Критерии оценивания приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

**Критерии оценивания сформированности компетенций**

Уровень	Описание поведенческих проявлений
1 уровень - недостаточный	Обучающийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применить и развивать.
2 уровень – развивающийся	Обучающийся находится в процессе освоения данного навыка. Обучающийся понимает важность освоения навыков, однако не всегда эффективно применяет его в практике.
3 уровень – опытный пользователь	Обучающийся полностью освоил данный навык. Обучающийся эффективно применяет навык во всех стандартных, типовых ситуациях.
4 уровень – продвинутый пользователь	Особо высокая степень развития навыка. Обучающийся способен применять навык в нестандартных ситуациях или ситуациях повышенной сложности.
5 уровень – мастерство	Уровень развития навыка, при котором обучающийся становится авторитетом и экспертом в среде сверстников. Обучающийся способен передавать остальным необходимые знания и навыки для освоения и развития данного навыка.

Таблица 2

**Критерии оценивания уровня освоения программы**

Уровни освоения программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают практическое применение знаний воплощается в качественный продукт

Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании практическая работа не соответствует требованиям.

### **Тестирование и контроль**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям и участию в соревнованиях осуществляется врачами медицинских учреждений.

Для оперативного контроля за состоянием здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Основными формами контроля являются:

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Уровень спортивной подготовленности оценивается по приросту показателей ОФП у каждого обучающегося.

### **Контрольные упражнения по физической подготовке**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Единица измерения</b>
--------------	-------------------	--------------------------

<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>		
1.1	Бег на 30 м	с
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз
1.3	Наклон из положения стоя на скамье (от уровня скамьи)	см
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>		
2.1	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз
2.2	И.п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и.п.	количество раз
2.3	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения.	с
2.4	И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия.	с
2.5	И.п. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см («мост»). Фиксация положения. (мальчики)	с
2.6	И.п. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см («мост»). Фиксация положения. (девочки)	с

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения федеральных стандартов спортивной подготовки.

#### **Методические указания по организации тестирования учащихся.**

Тестирование проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (апрель-май).

Тестирование проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Уровень спортивной подготовленности оценивается по приросту показателей ОФП у каждого учащегося.

### **5. Информационное обеспечение**

#### **Нормативные документы**

1.2.Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

1.3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

#### **Список рекомендованной литературы**

1.Смолевский В.М., Курьсь В.Н. Сложные акробатические прыжки. – М., 1985.



2. Спортивная акробатика. Учебник для ИФК. Под ред. В.П. Коркина- М., 1981.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М., 1984
5. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987
6. Компоненты структуры технической подготовки акробатов. // «Теория и практика физической культуры», 2003, № 9
7. Успешность деятельности тренера. // «Теория и практика физической культуры», 2003, № 12
8. Сосина В.Ю., Нетоля В.А. Акробатика для всех. – Изд. «Олимпийская литература», 2014.

#### **Электронные образовательные ресурсы и интернет-ресурсы**

Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство просвещения РФ	<a href="https://edu.gov.ru">https://edu.gov.ru</a>
Федерация спортивной акробатики РФ	<a href="http://acrobatica-russia.ru/">http://acrobatica-russia.ru/</a>
Сайт Российского антидопингового агентства	<a href="http://www.rusada.ru">http://www.rusada.ru</a>
Сайт Олимпийского комитета России	<a href="http://www.roc.ru">http://www.roc.ru</a>