

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

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

Рассмотрено на  
педагогическом совете

Протокол №3  
от «31» 05 2025 г

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом  
и.о. директора МБУ ДО  
«Спортивная школа г.Торжка»  
№ 51, «30» июля 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно – спортивной направленности  
«Спортивная акробатика»**

Уровень: базовый

Срок реализации программы: 1 год

Общий объем программы в часах: 138/184/276 часов

Возраст обучающихся: 6-12 лет

Рег. № 3

Торжок – 2025 г.

1

**Пояснительная записка**

1

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». 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.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса.

#### **Комплекс основных характеристик программы**

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная акробатика»
<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Уровень программы</b>	базовый
<b>Автор программы</b>	Заместитель директора по учебно – воспитательной работе Бычкова М.С. Старший тренер – преподаватель Кузнецов В.И.
<b>Дата создания</b>	2025 год
<b>Форма реализации</b>	очная
<b>Адресат программы</b>	Обучающиеся в возрасте 6-12 лет. При приеме в группу для занятий по Программе специальный отбор обучающихся не проводится.
<b>Язык обучения</b>	русский
<b>Общий объем часов по программе</b>	138/184/276 часов
<b>Срок реализации</b>	1 год

<p><b>Цели и задачи программы</b></p>	<p><b>Цель реализации программы:</b></p> <p>формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения спортивной акробатике.</p> <p><b>Задачи программы:</b></p> <p><b>Обучающие:</b></p> <p>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.</p> <p><b>Развивающие:</b></p> <p>развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование двигательных умений и навыков, необходимых для изучения базовых действий в спортивной акробатике;</p> <p><b>Воспитательные:</b></p> <p>воспитание дисциплинированности, ответственности, самоорганизации, трудолюбия; формирование ценностей здорового образа жизни; формирование чувства коллективизма и взаимопомощи.</p>
---------------------------------------	---

**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.

#### **Педагогическая целесообразность**

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 объемами 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 сложными, 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 6-12 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.

**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 6-12 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-	до 6	6	14-16	25

оздоровительный				
этап				

**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.

### **Методы образовательной деятельности**

В период обучения применяются такие методы обучения и воспитания, которые позволяют 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, созворчества.

В практике выступают различные комбинации этих технологий, их элементов.

### **Определение 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.

**Итоговый контроль** – 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 применять 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 также 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 также 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.

### **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 корректизы 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.

### **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.

### **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.

### 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>	
3.1	Упражнения для развития ловкости и координации	5	8	10	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий Анализ выполнения заданий
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>	
4.1	Прыжки	6	10	12	Результаты и анализ выполнения индивидуальных и групповых заданий
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>	

### 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	01.09.25 - 31.05.26	июль-август 2026 г.
		184	18	166	46	92		
		138	13	125	46	69		

### 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, полуспагат, спагат. 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: односторонние, 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 колено, сгибая ноги назад, на полупальцах, бег с выносом прямых ног вперед, бег на четвереньках

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

**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 поочереднокаждой 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.

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

**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.

### **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 самостраховке,
- 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 точнойстыковкой 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 осуществляют 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 превозмогать боль.

### **Информационное обеспечение**

#### **Нормативно-правовое обеспечение:**

1. ФЗ РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.12г. № 273- ФЗ;
2. Приказ Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022г. № 629;
3. Концепция развития дополнительного образования обучающихся до 2030 г. Распоряжение от 31.03.2022г. № 678-р;
4. Письмо Минобрнауки России «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся № 06-1844 от 11.12.2006г.;
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» Постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021г.;
6. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28, действующие до 1 января 2027 года.

7. Приказ Министерства образования Тверской области от 23.09.2022 № 939/ПК "Об утверждении Регламента проведения независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Тверской области".

#### **Список рекомендованной литературы**

1. Смолевский В.М., Курьес 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>