

Российская Федерация
Калининградская область
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СВЕТЛОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
муниципального образования «Светловский городской округ»
«Детская школа искусств г.Светлого»
(МАУ ДО МО «СГО» «ДШИ г. Светлого»)

**Дополнительная общеразвивающая
Общеобразовательная программа
«Спортивная акробатика»
направленность: физкультурно-спортивная, спортивное
совершенствование, индивидуальная подготовка
возраст детей: 6-17
срок реализации программы: летний период (июнь) 16 часов.**

Программу составила:
Капитонова Т.Н., педагог
дополнительного
образования.

г.Светлый
2022 год

ОБСУЖДЕНА И ПРИНЯТА:
Методическим советом
МАУ ДО МО «СГО»
«ДШИ г. Светлого»
Протокол № 1____
от «31»_октября_2022 г

УТВЕРЖДЕНО:
И.о.директора МАУ ДО МО «СГО»
«ДШИ г.Светлого»

Л.Ю. Рябова
«1 »_ноября_2022 г

Пояснительная записка

Направленность программы.

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

Программа разработана на летний месяц спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика, включающий этап совершенствования спортивного мастерства.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе индивидуальной тренировки. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям

спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности. В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапе спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные планы спортивной подготовки, базовый программный материал.

Особенностью представленной программы являются новые понятия:

- федеральные стандарты спортивной подготовки, это совокупность требований к спортивной подготовке по виду спорта, обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку;
- спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой спортивной подготовки.

Спортивная акробатика – сложно-координационный вид спорта, в котором спортсмены выполняют различные акробатические упражнения, связанные с вращением тела и сохранением равновесия. В соревнования входят: парно-групповые упражнения и акробатические прыжки. К парно-групповым упражнениям относятся: мужские пары, женские пары, смешанные пары, женские группы (тройки) и мужские группы (четверки). В каждой дисциплине спортсмены выполняют по два вида упражнений: обязательные и произвольные. В соревнованиях принимают участие только команды, которые имеют готовую композицию, продолжительностью две с половиной минуты. В первой композиции спортсмены демонстрируют балансовые упражнения. Во второй - прыжковые упражнения (вольтиж): вращения, повороты, броски. Все элементы выполняются с применением различных способов прыжков и отталкиваний. В третьей композиции - комбинированные работы. Они включают в себя элементы балансового и прыжкового характера. В ходе соревнований каждое упражнение оценивается по трем пунктам: сложность, техника исполнения и артистизм (оценивается хореография, музыкальность, чистота движений).

Спортивная акробатика - молодой вид спорта согласно единой всероссийской спортивной классификации спортивное звание «Мастер спорта России» присваивается с 14 лет, спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» - с 10 лет, 1 спортивный разряд - с 9 лет. Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. Специфика вида спорта состоит в том, что в составе пары, группы занимаются разные по возрасту спортсмены. Допустимая разница в возрасте

между партнерами 6 лет. И тренеру необходимо подбирать партнеров не только согласно возрасту, а так же учитывать росто-весовые показатели, антропометрические данные. Все это очень актуально при оценивании артистизма.

Актуальность программы.

Отличительная особенность спортивной акробатики заключается в том, что этот вид спорта включает в себя сочетание сложно-координационных элементов с танцевальными движениями.

Задачи.

Спортивная акробатика - один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Медиками уже давно доказано, что активные движения важны для детей любого возраста, они способствуют обменным процессам, улучшают психологическое состояние и формируют хорошее телосложение. У подрастающих детей энергия буквально бурлит, поэтому родителям необходимо направлять ее в нужное русло, а не пытаться сдерживать.

Специалисты рекомендуют занятия детей в различных спортивных секциях, где ребенок научиться отличной координации тела, приобретет гибкость, сформирует хорошую осанку и фигуру, а также будет выплескивать свою энергию. Самыми приспособленными и доступными занятиями для детского организма являются гимнастика, и акробатика которые равномерно распределяют нагрузку на весь организм. В процессе тренировок детей учат управлять своим телом, привыкают к дисциплине и работе в команде, преодолевают многие страхи, повышают свою самооценку. Занятия акробатикой помогают всестороннему развитию физических качеств и укреплению здоровья и развития осанки. Тренировки включают в себя прыжки, поддержки, броски развивают координацию, силу, гибкость и выносливость, а также грацию и красоту движений.

В танцевальной композиции спортсменов учат выражать свой характер и индивидуальность.

Пластика и артистичность в каждом движении показывает всю красоту и изящество данного вида спорта, а выполнение сложно-координационных элементов представляет всю зрелищность акробатики.

Помимо физических качеств, акробатика способствует развитию личностных качеств, таких как целеустремленность, упорство, уверенность в своих силах, эмоциональная устойчивость, ответственность и способность адекватно реагировать на ситуации.

В добавление к вышесказанному, можно сказать, что спортсмен акробат часто бывает успешнее сверстников в учебе, благодаря высокой степени концентрации внимания.

Акробатические упражнения это различные движения, связанные с переворачиванием тела с опорой и без опоры (в полете), с сохранением равновесия (балансированием) самостоятельно или с помощью одного или нескольких партнеров. Во всех видах акробатики существует единая система подготовки. Упражнения квалификационной программы представляют собой свободные передвижения по площадке, включающее в себя: акробатические прыжки, упражнения в балансировании и элементы танца, пластики, хореографии.

Спортивная подготовка ведется на основе настоящей программы спортивную подготовку, в соответствии с федеральным стандартом, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «спортивная акробатика».

Спортивная подготовка это тренировочный процесс, который:

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- подлежит планированию;
- осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг

по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Программа рассчитана на один летний месяц и является основным документом при проведении занятий в спортивной секции для индивидуальной подготовки и подготовки к соревнованиям.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (всего 16 часов).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Основные элементы спортивной подготовки.

Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной деятельности.

Виды подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную подготовку (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Процесс спортивной подготовки состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов.

Темы: закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники выполнения элементов и упражнений спортивной акробатики, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия. В основной части занятия изучают и совершенствуют технику спортивной акробатики. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов:

последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к занимающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от юношей до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие спортсмена акробата.

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

- направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций,

обеспечивающих достижение конечной целевой

установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

- индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

- единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

- непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

- возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

- взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Организационно-педагогические основы обучения

Основой для написания этой части является Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Сроки реализации программы и режим аудиторных занятий

Год обучения	Часов в неделю	Всего часов в месяц
3	4	16

Образовательный курс дополнительной общеразвивающей программы «**Спортивная акробатика**» для индивидуальной подготовки и достижения спортивного мастерства рассчитан на **летний месяц обучения**, ориентирована на обучающихся 6-17 лет, с учетом их физического развития. Методика работы с учащимися данного возраста предполагает развитие способностей к деятельности с нарастающей степенью трудностей.

Наполняемость учебных групп: индивидуальная подготовка 2-4 спортсмена; группа спортивного совершенствования 4-8 спортсменов.

Занятия проводятся по следующему режиму

По 2 часа 2 раза в неделю - 16 часов в месяц - аудиторная нагрузка,

Продолжительность одного занятия 45 минут с перерывами 10 минут.

Система летней образовательно-оздоровительной кампании - это комплекс разноплановой деятельности, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в летний период.

Организация занятий в летний период (внеаудиторные занятия) преследует **следующие цели**: спортивно-тренировочные сборы для совершенствования спортивного мастерства, обучение нормам здорового образа жизни через игровую, спортивную и другие виды

деятельности; воспитание у них бережного отношения к своему здоровью; организация разнообразной общественно значимой и досуговой деятельности детей; развитие коммуникативных, познавательных и личностных качеств детей; содействие развитию личности, раскрытию его творческих способностей.

Основные формы работы:

- Тренировки
- Викторины
- Конкурсы (интеллектуальные, спортивные, музыкальные, изобразительного и декоративно-прикладного творчества, развлекательные)
- Игры-путешествия
- Подвижные игры
- Интеллектуальные игры
- Спортивные соревнования в игровой форме (общеразвивающие, эстафеты и др.)
- Экскурсии
- Акции
- Турниры
- Дидактические игры
- Тренинги
- Праздники.

Ожидаемые результаты:

- Спортивное совершенствование
- Приобретение навыков здорового образа жизни.
- Приобретение навыков общения в разновозрастных группах.
- Расширение кругозора детей.
- Раскрытие и развитие творческого потенциала каждого.
- Формирование и развитие личности, владеющей ключевыми компетенциями.

Результатом реализации программы является:

На тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена.

На этапе совершенствование спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсмена.

В соответствии с объемом сообщаемым обучающимся знаний предполагается достаточная **материально-техническая база**. Для эффективной деятельности по программе необходимы:

- 1) Спортивные маты, скамейки, «шведская стенка», обручи, мячи, скакалки, перекладина, канат.
- 2) Технические средства обучения (магнитофон, DVD-проигрыватель, телевизор и прочие).
- 3) Помещение и мебель, отвечающие санитарно-гигиеническим требованиям.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов программы	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	Общее кол-во часов
Учебный период					
1.	Общая физическая подготовка	0	5	3	8
2.	Специальная физическая подготовка	0	5	3	8
ИТОГО ЗА ЛЕТНИЙ МЕСЯЦ		0	10	6	16

Содержание программы для индивидуальной подготовки и групп спортивного совершенствования

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд. Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты. Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: вперёд, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками. Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений. Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа. Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный. Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений. Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа 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 вперёд, спиной вперёд, 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: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазанье на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения 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 и гимнастики. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину, тройной, с шестом. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

2. Специальная физическая подготовка

Учебный материал данного подраздела способствует формированию базовых гимнастических навыков на тренировочных этапах и овладению конкретными, более сложными акробатическими элементами на последующих этапах спортивной подготовки. При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения.

1. Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание 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 и 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 или различными частями тела с различными усилиями и двигательным режимами: для рук, ног, туловища;
- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости с различными интервалами отдыха и продолжительности.

2. Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: поддержки, броски, прыжки;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в разных плоскостях; переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;
- оценка движений во времени, пространстве и 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 анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;
- упражнения для формирования «чувства» ритма.

3. Специальная парно-групповая подготовка:

- парно-групповая сплоченность, слаботанность спортивного состава;
- поэтапное ознакомление, разучивание и совершенствование акробатических элементов различной сложности; составление и отработка соревновательной композиции.

Методическое обеспечение программы

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

При проведении занятий используются такие виды деятельности как: учение, общение, творчество, игра. В качестве основополагающих, общепризнанных принципов обучения выделяют:

- 1) сознательности и активности;
- 2) наглядности;
- 3) систематичности и последовательности;
- 4) прочности;
- 5) научности;
- 6) доступности;
- 7) связи теории с практикой.

В ходе занятия педагог обеспечивает активную познавательную деятельность обучающихся, используя различные *формы ее организации: фронтальную, коллективную, индивидуальную.*

Организация работы обучающихся теснейшим образом связана с формированием и укреплением чувства коллектива. Этой цели соответствует фронтальное обучение. Фронтальная форма организации учебной деятельности обучающихся способствует установлению особенно близких отношений между педагогом и обучающимся, в ходе которой достигается общее участие в решении не только образовательных, но и воспитательных задач, взаимопомощи, формированию устойчивых познавательных интересов, позволяет использовать разнообразные методы и приемы для активизации процесса обучения. Эта форма обеспечивает привлечение к работе всех обучающихся.

Вместе с тем она не может быть универсальной, так как недостаточно учитывает уровень развития, познавательные интересы и возможности, специфические особенности каждого ребенка. Поэтому фронтальная работа на занятии сочетается с индивидуальной. Так, наряду с фронтальным изложением материала педагогом, которое применяется чаще всего для сообщения новой информации, широко используется фронтальная беседа. Постановкой вопросов (проблемных, наводящих и др.), комментариями и оценочными суждениями педагог направляет ход беседы таким образом, чтобы привлечь к участию в коллективном обсуждении отдельных обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей. Фронтальная работа может быть организована и таким образом, что каждый выполняет задание или упражнение самостоятельно, одновременно с другими, по указанию и под руководством. Индивидуальные задания могут составлять часть общего задания, и после их выполнения все обучающиеся принимают участие в обсуждении полученных результатов.

Индивидуальная форма работы характеризуется высоким уровнем самостоятельности. Ее преимущества состоят в том, что обучение в максимальной степени соответствует уровню развития, способностям и познавательным возможностям каждого ребенка. Индивидуальная форма работы наиболее целесообразна при выполнении различных упражнений и решении задач. Индивидуальная форма работы позволяет регулировать темп продвижения в учении каждого обучающегося, соотносясь с его подготовкой и возможностями. Успех ее определяется правильным подбором дифференцированных заданий, систематическим контролем за их выполнением, оказанием своевременной помощи в разрешении возникающих затруднений. При умелой организации индивидуальная работа формирует потребность и навыки самообразования. Наряду с фронтальной организацией работы применяется и такая коллективная форма, как групповая работа обучающихся, при которой дети делятся на несколько групп, выполняющих одинаковые или различные задания. В зависимости от этого различают единую и дифференцированную групповую работу, причем и в этом и в другом случае она тесно и неразрывно связана с фронтальной и индивидуальной работой обучающихся. Групповая работа обучающихся может применяться для решения почти всех основных дидактических проблем: решения задач и упражнений, закрепления и повторения, изучения нового материала. Как и при индивидуальном обучении, в группах организуется самостоятельная работа обучающихся, но

выполнение дифференцированных групповых заданий приучает обучающихся к коллективным методам работы.

Фронтальная, групповая и индивидуальная работа обучающихся по-разному способствуют реализации образовательных и воспитательных задач. Поэтому необходимо рациональное их сочетание, обоснованный и продуманный выбор той или иной формы с учетом особенностей содержания программного материала, методов обучения, особенностей отдельных обучающихся. *Основной вид занятий – практический.* Практические методы обучения основаны на практической деятельности обучающихся. Этими методами формируют практические умения и навыки. Основным методом являются упражнения.

Педагогические приемы:

- формирование взглядов (убеждение, пример, разъяснение, дискуссии);
- организация деятельности (приучение, упражнения, показ, подражание, требование);
- стимулирование и коррекции (поощрение, похвала, соревнование, оценка);
- сотрудничества, позволяющего тренеру и обучающемуся быть партнерами в увлекательном процессе обучения.

Методы проведения занятий: на занятиях применяются словесные, наглядные и практические. Каждое занятие включает практическое выполнение задания. Теоретические сведения это объяснение нового материала и повтор пройденного.

Организация и проведение учебного занятия включает элементы:

- инструктаж;
- практическая работа;
- подведение итогов, анализ и оценка занятия.

Перечисленные элементы не обязательно использовать на каждом занятии, дополнительное образование позволяет быть более свободным в выборе средств обучения.

Оценочные и методические материалы:

задания для проведения контрольных срезов знаний, умений, навыков.

Приложение.

Текущий контроль. Группы индивидуальной подготовки, группа совершенствования спортивного мастерства

Практика.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Челночный бег 30 м	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.5-5.9	6.8-6.6
Приседания за 30 сек.	30	28	25	28	25	23
Стойка на голове силой, подъем переворотом.	Прямые ноги, удержание 3 сек., встать с моста.	Слегка согнутые ноги, подъем с моста.	Ноги согнуты, не удержание 3 сек.	Прямые ноги, удержание 3 сек., встать с моста.	Слегка согнутые ноги, подъем с моста.	Ноги согнуты, не удержание 3 сек.
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

Используемая литература

Нормативные правовые акты

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Конвенция ООН о правах ребёнка. // Вестник образования. - 1991 - №10, стр.11 - 39.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
7. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
8. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
9. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Нормативные акты образовательной организации

1. Устав МАУДО ДЮЦ «Московский».
2. Положение о порядке комплектования, приёма и отчисления детей в МАУДО ДЮЦ «Московский».
3. Правила внутреннего распорядка обучающихся в МАУДО ДЮЦ «Московский».
4. Положение об аттестации обучающихся детских творческих объединений МАУДО ДЮЦ «Московский».
5. Положение о школе раннего развития дошкольников МАУДО ДЮЦ «Московский».

Литература для педагога.

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
3. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль. - М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2006. – 598 с.
4. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.

5. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений/М.Б. Ингерлейб. – Ростов н/Д: Феникс, 2010 – 187 с.
Кодекс оценок по спортивной акробатике. - М.:ФАР, 2008. - 64 с.
6. Морозевич, Т.А. Особенности подготовки акробатов высокой квалификации: Лекция / Бел.гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2008. - с. 10
7. Хазов А.А. Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков. Учебное пособие. – Рязань: РГУ им.С.А. Есенина, 2006. – 124 с.

Литература для обучающихся.

1. Барташевич Ю.В. Методика обучения акробатическим упражнениям школьной программы, РИО БарГУ, 2011.