Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр творческого развития и гуманитарного образования
«Томский Хобби – центр»

Принята на заседании
Педагогического совета
От «28» августа 2020 г.
Протокол № 32

Утверждаю:
Директор Томского Хобби-центра
_____ Л.В. Дубровина
«28» августа 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спартивной направленности
«Акробатика»

Возраст учащихся 5-15 лет
Срок реализации: 6 лет

Автор:
Белова Кристина Владиславовна,
педагог дополнительного образования

г. Томск 2020.

Пояснительная записка

По уровню содержания программа является модифицированной физкультурно-спортивной направленности, является как ознакомительной для дошкольного, младшего и среднего школьного возраста, так и долгосрочной со сроком обучения 6 лет, а также доступна для общего контингента, она написана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Конституция РФ;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование». Министерство Просвещения Российской Федерации 2019 г.;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минбрнауки России) от 9 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Устав МАОУ «Томский Хобби-центр».

Данная программа разработана на основе типовой учебной программы «Акробатика» (М.: Советский спорт, 1991 год) авторы ЗТ РСФСР Анцупов Е.А. и Филиппова Г.С., автором переработана современная методическая литература Л.Н. Буйлова, Е.А. Воронина, Е.Б. Евладова, С.В. Кочнева др.

Согласно нормативно-правовому обеспечению, данная программа направлена:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья,
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Программой предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся учащихся, преемственность в решении

задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного развития личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

Программа ориентирована на социальное развитие учащегося, укрепление его физического и психического здоровья, адаптацию к условиям современной жизни.

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.

Спортивная акробатика – сложно-координационный вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - вот основа акробатических упражнений.

Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. Акробатические упражнения составляют сложную и наиболее важную часть современных вольных упражнений спортивной гимнастики.

Потребность учащегося в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека.

Даже если в результате занятий спортивной акробатикой учащийся не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом.

Для учащегося рекомендуется начинать занятия как можно раньше (оптимальный возраст для начала тренировок в группе начальной подготовки составляет 5-6 лет). Если начинать занятия акробатикой позже, то достичь отличной гибкости и растяжки юному акробату будет сложнее.

Новизна программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии, хореографии, актерского мастерства.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей в занятии спортом. Современные учащиеся много времени проводят за компьютерами, из-за чего у них возникают проблемы со здоровьем. Приходя в объединение Акробатики, у учащихся остается меньше времени на праздное времяпрепровождение. Данная программа востребована среди учащихся и их родителей, о чем свидетельствуют ежегодные осенние наборы. Она актуальна потому, что базируется на социальном заказе муниципального образования, заинтересованного в реализации программ со здоровьезберегающими технологиями.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого воспитанника в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения. Недостаточная двигательная активность в общеобразовательных школах делает дополнительные занятия в секциях и спортивных кружках просто необходимыми. Система

дополнительного образования учащихся, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно- нравственное воспитание. Поэтому комфортные условия в семье, в учебном заведении, в группе неформального общения – важно для социальной защищенности, формирования здорового образа жизни.

Цель программы:

Формирование первоначальных представлений о спортивной акробатике и углубленное обучение учащихся спортивной акробатике в доступной для них форме, посредством использования современных образовательных технологий.

Задачи:

Обучающие задачи

1. Сохранить и укрепить здоровье, развить физические качества обучающихся и необходимых спортсмену двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, координации движения, сохранение равновесия;
2. Сформировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
3. Расширить двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;
4. Повысить уровень функциональной подготовленности, освоить допустимые тренировочные нагрузки;

Воспитательные задачи

1. Сформировать межличностные отношения в группе учащихся;
2. Сформировать чувства партнерства, требующей наличия межличностного доверия в группе, способов договоренности и форм согласия действовать вместе, в результате чего появляется согласованное общее действие и общий темп выполнения работы.
3. Создать стойкий интерес к занятиям, определить избранный вид акробатики, воспитать спортивный характер;

Развивающие задачи

1. Развить творческие способности учащихся, духовного, нравственного совершенствования;
2. Всесторонне развить физические качества обучающихся, повысить уровень культуры движений, овладеть техникой элементов, упражнений, комбинаций, приобрести соревновательный опыт;

Отличительная особенность данной программы заключается в изменении способов и позиции работы педагогов в детском коллективе, когда содержание образования - это нормальное становление ровеснических отношений в детском обществе, а знания и умения являются формой и материалом, способствующим становлению образовательных и общечеловеческих возможностей подрастающего поколения. Можно отметить так же, что программа предполагает более широкий возрастной охват детского населения, в связи с чем увеличивается количество часов, в сравнении с типовой учебной программы «Акробатика» (М.: Советский спорт, 1991 год) авторы ЗТ РСФСР Анцупов Е.А. и Филиппова Г.С.

Если сравнивать данную программу с подобными программами ДЮСШ города, то можно назвать основные принципы работы, которые отличают ее от других подобных программ:

- **принцип последовательности** – учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями);

- **принцип научности** – программа основана на базе программ для спортивных школ, научных монографий, учебных пособий для высших учебных заведений;
- **доступности** – программа построена на доступном в изложении материале;
- **приоритета интереса** группы в целом и каждого учащегося в отдельности;
- **гуманистических начал**, многообразия и вариативности форм организации деятельности;
- **непрерывности** образования и воспитания;
- единства общей и специальной подготовки;
- **цикличности**, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки;

Так же возможна дистанционная форма обучения с использованием видео файлов и видео презентаций на офлайн и онлайн платформах и с использованием Googl диска и WhatsApp (для обратной связи).

Сроки реализации программы 6 лет. Программа предполагает разделение учащихся на 3 основополагающие группы:

I. Группа начальной подготовки – 2 года обучения
II. Учебно-тренировочная группа – 2 года обучения
III. Группа Спортивного совершенствования – 1 год обучения
IV. Группа профессиональной подготовки – 1 год обучения
V. Женские группы – тройки (формируются из учащихся перспективных опытных спортсменок 3, 4, 5, 6 годов обучения)

В первую группу приходят на начальном этапе, чтобы по завершении обучения в ней последовательно перейти на следующий этап, по завершении которого в группу спортивного совершенствования. Этапы связаны между собой, но возможен лишь последовательный переход из группы в группу.

Задачи по годам обучения

Первый год

- сформировать познавательный интерес и желание заниматься спортом
- развить гибкость, координацию движений, ловкость, силу
- повысить уровень физической подготовленности
- воспитать чувства партнерства, коммуникативные способности

Второй год

- сформировать познавательный интерес и желание заниматься спортом
- освоить техники выполнения соответствующих акробатических элементов
- расширить двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений
- повысить уровень физической подготовленности
- воспитать межличностные отношения в группе учащихся

Третий год

- развить гибкость, координацию, силу, выносливость
- развить быстроту и качества выполнения акробатических элементов
- повысить уровень функциональной подготовленности, освоить допустимые тренировочные нагрузки

- воспитать спортивный характер и межличностное доверие в группе, способы договоренности и формы согласия действовать вместе

Четвёртый год

- развить гибкость, координацию, силу, выносливость
- развить быстроту и качество выполнения акробатических элементов
- развить творческие способности, духовное, нравственное совершенствование;
- сформировать согласованное общее действие и общий темп выполнения работы в группе

Пятый год

- всестороннее развить физические качества обучающихся, повысить уровень культуры движений, овладеть техникой элементов, упражнений, комбинаций, приобрести соревновательный опыт
- повысить уровень функциональной подготовленности, освоить допустимые тренировочные нагрузки
- сформировать чувство партнерства, требующее наличие межличностного доверия в группе, способы договоренности и формы согласия действовать вместе, в результате чего появляется согласованное общее действие и общий темп выполнения работ.

Шестой год

- всестороннее развить физические качества обучающихся, повысить уровень культуры движений, овладеть техникой элементов, упражнений, комбинаций, приобрести соревновательный опыт
- сформировать чувство партнерства, требующее наличие межличностного доверия в группе, способы договоренности и формы согласия действовать вместе, в результате чего появляется согласованное общее действие и общий темп выполнения работ.
- воспитать спортивный характер и межличностное доверие в группе, способы договоренности и формы согласия действовать вместе

Женские группы – тройки

- воспитать волю к победе
- развить коммуникативные способности
- осуществить специализированную спортивную подготовку с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов.
- оптимально развить все стороны подготовленности,
- достигнуть высокого уровня спортивного мастерства, овладеть элементами и соединениями высших групп трудности.

Возраст учащихся, участвующих в программе от 5 до 15 лет. Занятия проходят в возрастных группах 5-6 лет, 7-9 лет, 9-12 лет, 12-15 лет. Состав групп постоянный.

Психолого-педагогические особенности учащихся данных возрастных категорий, имеющих отношение к деятельности по программе:

На этапе предварительной подготовки, в группах начальной подготовки первые два года обучения (5-7 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности учащихся этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость

при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. Рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость. На третьем и четвертом году обучения (8-13 лет) при подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у учащихся этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспосабливаемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что учащиеся этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений. При построении тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, т.е. на пятом году обучения, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер-преподаватель должен понимать, что в этот период у учащихся 14-15 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности. На этапе спортивного совершенствования с группами высшего спортивного мастерства открываются более широкие возможности при подготовке спортсменов высокого класса. В этот период у занимающихся продолжается усиленный рост мышечной массы и костной системы. Процесс окостенения еще не заканчивается. У девушек слабее развивается мускулатура плечевого пояса. Завершается формирование суставов, в связи с чем затрудняется освоение упражнений на гибкость.

Формы и режим занятий. Под организационными формами в акробатике мы понимаем способы организации тренировок, а также варианты взаимодействия тренера и учащегося, в процессе которого реализуется содержание тренировки. Правильное использование организационных форм дает возможность решать все поставленные перед тренировкой задачи оптимально:

- *коллективная тренировка*;
- *групповая тренировка;*
- *индивидуальная тренировка*.
- *возможна дистанционная форма обучения занятий. В этом случаи 1 урок составляет не более 30 мин.*

В соответствии с рекомендациями СанПиНом 2. 4. 4. 3172 – 14 (от 04.07. 2014 № 41):

- Группа начальной подготовки (1- 2 год обучения) 2 час 2 раза в неделю, 1 час соответствует 30 мин.;
- Учебно-тренировочная группа (3-4 год обучения) 2 часа 3 раза в неделю, 1 час соответствует 45 мин.;
- Группа Спортивного совершенствования (5 год обучения) 2 часа 3 раза в неделю, 1 час соответствует 45 мин.;
- Группа профессиональной подготовки - тройки(6 год обучения) 2 часа 4 раза в неделю, 1 час соответствует 45 мин.

Количество занятий и учебных часов в неделю и за год (на 1 группу):

- Группа начальной подготовки 4 часа в неделю, 144 часа в год;
- Учебно-тренировочная группа 6 часов в неделю, 216 часов в год;
- Группа Спортивного совершенствования (5 год обучения) 6 часов в неделю, 216 часов в год;
- Группа профессиональной подготовки 8 часов в неделю, 288 часов в год

Количество учащихся в объединении, их возрастные категории

Возрастные категории: учащиеся дошкольного возраста, учащиеся младшего школьного возраста, учащиеся среднего школьного возраста, учащиеся старшего школьного возраста.

Общее количество учащихся в объединении 60 человек. В среднем, в каждой группе 10-12 учащихся.

Особенности набора учащихся. Прием на обучение на Акробатику проводится на условиях, определенных Уставом МАОУ «Томский Хобби-центр» и в соответствии с законодательством РФ (ч. 5 ст. 55 Федерального закона № 273-ФЗ), т.е. по предварительному отбору, направленному на выявление лиц, которые по своим способностям, качествам организма и личности наиболее подходят к программе. *Зачисление* в группы производится по начальным физическим данным, а для перевода в старшую группу, необходимо сдать контрольные нормативы. Занятия групповые. Спортивная акробатика предполагает групповые тренировки и обязательную работу в паре или группе. Специфика данного 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 также учитывать росто - весовые показатели, антропометрические данные. Все это очень актуально при оценивании артистизма.

Ожидаемые результаты:

Первый год обучения

- Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье
- Подтягивание в висе на перекладине
- В висе сгибание туловища на 90º «Углы»
- Прыжок в длину толчком двумя с места
- Высокое равновесие согнув ногу вперёд
- Кувырок вперёд
- Кувырок назад
- Стойка на лопатках
- «Колесо»
- Стойка на голове
- Стойка на руках (у опоры)
- Мост
- Стойка на лопатках
- Стойка на руках опускание в мост
- Прыжок со сменой ног
- Шпагат
- Воспитание чувства партнерства, коммуникативных способностей

- Формирование познавательного интереса и желания заниматься спортом

Второй год

- Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье
- Подтягивание в висе на перекладине
- В висе сгибание туловища на 90º «Углы»
- Прыжок в длину толчком двумя с места
- Равновесие «ласточка».
- Стойка на руках (махом) – кувырок вперёд.
- Перекидка на 2 ноги.
- Перекидка назад (дев.).
- Рондат.
- Фляк (изучение).
- Переворот на 2 ноги.
- Сальто вперёд с разбега.
- Сальто назад (батут).
- Переворот на 1 ногу.
- Стойка на голове.
- Стойка на руках махом (обозначить)
- Воспитание межличностных отношений
- Формирование познавательного интереса и желания заниматься спортом

Третий год

- Отжимания от гимнастической скамейки
- Подтягивание в висе на перекладине
- Угол 90º
- Прыжки в длину толчком двумя с места
- С разбега переворот на одну-на две
- Сальто вперед
- Перекидка назад в прямой шпагат
- Перекидка вперед на колени
- Рондат-фляк
- Сальто назад (батут)
- Батут-фляк-сальто
- Перекидка вперед на одну ногу
- Прыжок со сменой ног впереди
- Затяжка в сторону
- Мост с поднятой ногой – девочки
- Горизонтальный упор на локте – мальчики
- Угол ноги вместе, врозь.
- Воспитание спортивного характера и межличностного доверия в группе, способов договоренности и форм согласия действовать вместе

Четвёртый год

- Из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через плечо.
- Стойка на руках махом, держать.

- Перекидка вперёд, назад на одну и две ноги.
- Стойка на груди или предплечьях.
- Переворот на колено.
- Переворот вперёд на одну и две ноги.
- Маховое сальто с поворотом.
- Сальто вперёд с разбега.
- Переворот на одну ногу - рондат – фляк.
- Затяжка в кольцо – девочки
- Крокодил на двух руках
- Отжимания от гимнастической стенки
- Подтягивание в висе на перекладине
- Угол 90º
- Прыжки в длину толчком двумя с места
- Перекидка назад в продольный шпаг – девочки
- Фляк – мальчики
- Перекидной прыжок
- Рондат – фляк
- Стойка махом на руках (держать)

- Прыжок шагом
  - Стойка на руках толчком двух ног (держать)
  - Равновесие с захватом ноги – девочки,
  фронтальное равновесие – мальчики
  - Маховое с поворотом – девочки,
  сальто вперед – мальчики
  - Формирование согласованного общего действия и общего темпа выполнения работы в группе

Пятый год

- Сгибание и разгибание рук в стойке у опоры
- Отжимания 10 раз на время
- Сгибание и разгибание туловища в пол. Лёжа на спине 10 раз на время
- Прыжок в глубину – в темпе прыж. в высоту
- Рондат-фляк
- Прыжки с поворотом на 360º в темпе
- Шпагаты с возвышения
- арабская
- крокодил на одной руке
- фляк вперед с разбега
- стойка на руках с поворотом на 180^0
- Удержание ноги вперед, в сторону, назад под углом
- Совершенствование техники выполнения выученных элементов
- Усложнение выученных элементов и связок
- Изучение новых элементов в соответствии с изменением требований к составлению упражнений и правил соревнований
- Формирование чувства партнерства, требующей наличия межличностного доверия в группе, способов договоренности и форм согласия действовать вместе, в результате чего появляется согласованное общее действие и общий темп выполнения работы

Группа Профессиональной подготовки (6 год обучения)

- Совершенствование техники выполнения выученных элементов
- Изучение новых элементов в соответствии с изменением требований к составлению упражнений и правил соревнований
- Формирование чувства партнерства, требующей наличия межличностного доверия в группе, способов договоренности и форм согласия действовать вместе, в результате чего появляется согласованное общее действие и общий темп выполнения работы
- Сальто вперед на ноги с разбега
- Рондат-сальто назад
- Спичаг из угла-в угол
- Крокодил на одной руке
- Арабская с одной рукой
- Фляк на колено, в упор, в стойку на голове
- Переворот вперед-фляк вперед
- Перекидка через локти в шпагат
- Стойка на руках с поворотом на 360^0

Критерии оценок параметров, определяющих уровень подготовленности по программе

№	Параметры	1 балл	2 балла	3 балла
Общие параметры для всех годов обучения				
1	Ловкость	Большие сложности в управлении движениями в пространстве и времени	Затруднение в возможности управления движениями в пространстве и времени	Возможность управления движениями в пространстве и времени
2	Сила	Сила не соответствует возрасту	Сила не совсем соответствует возрасту	Сила соответствует возрасту и степени подготовленности
3	Координация движений	Скованность и затрудненность в движениях, не правильное сочетание движений рук и ног в ходьбе	Небольшая скованность в движениях, правильное сочетание движений рук и ног в ходьбе	Точность и ловкость в движениях, правильное сочетание движений рук и ног в ходьбе
4	Гибкость	плохая подвижность суставов, слабая гибкость позвоночника	Некоторая затрудненность в подвижности суставов, гибкости позвоночника	мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные

				акробатические упражнения
5	Шпагат	Неправильная техника исполнения	Правильная техника исполнения с помощью педагога	Правильная техника исполнения, без помощи педагога
6	Мост	Неправильная техника исполнения	Правильная техника исполнения с помощью педагога	Правильная техника исполнения, без помощи педагога
Параметры 1 года обучения				
1	Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье	Мальчики - 6 Девочки - 4	Мальчики - 8 Девочки - 6	Мальчики - 10 Девочки - 8
2	Подтягивание в висе на перекладине	Мальчики - 1 Девочки - 0	Мальчики - 2 Девочки - 1	Мальчики - 3 Девочки - 2
3	В висе сгибание туловища на 90º «Углы»	Мальчики - 6 Девочки - 4	Мальчики - 8 Девочки - 6	Мальчики - 10 Девочки - 8
4	Прыжок в длину толчком двумя с места	Мальчики - 50 Девочки - 50	Мальчики - 100 Девочки - 100	Мальчики - 130 Девочки - 130
5	Бег 20 метров с высокого старта	Мальчики - 2 Девочки - 2	Мальчики - 3 Девочки - 3	Мальчики – 4,6 Девочки – 4,8
6	Отжимание в стойке на руках у опоры	Мальчики – 3 Девочки – 0	Мальчики – 4 Девочки – 1	Мальчики – 5 Девочки – 2
7	10 отжиманий в упоре лежа на скамейке, на время	Мальчики – 4 за 15 сек. Девочки – 2 за 15 сек	Мальчики – 6 за 15 сек. Девочки – 4 за 15 сек	Мальчики – 8 за 15 сек. Девочки – 6 за 15 сек
8	Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх	Мальчики – 100/20 Девочки – 100/10	Мальчики – 100/30 Девочки – 100/20	Мальчики – 100/40 Девочки – 100/30
9	Прыжок вверх с поворотом	Мальчики – 180º Девочки – 180º	Мальчики –300º Девочки – 300º	Мальчики – 360º Девочки – 360º
10	Прыжки вверх с поворотом на 180º	Мальчики – 1 Девочки – 1	Мальчики – 2 Девочки – 2	Мальчики – 3 Девочки – 3
11	Наклон вперед до касания грудью из	Неправильная техника	Правильная техника исполнения с	Правильная техника

	положения сидя ноги врозь	исполнения	помощью педагога	исполнения, без помощи педагога
12	Удержание ноги вперед и в сторону под углом	Мальчики – 30º Девочки – 30º	Мальчики – 45º Девочки – 45º	Мальчики – 50º Девочки – 50º
Параметры 2 года обучения				
1	Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье	Мальчики - 8 Девочки - 6	Мальчики - 10 Девочки - 8	Мальчики - 12 Девочки - 10
2	Подтягивание в висе на перекладине	Мальчики - 2 Девочки - 1	Мальчики - 3 Девочки - 2	Мальчики - 5 Девочки - 3
3	В висе сгибание туловища на 90º «Углы»	Мальчики - 8 Девочки - 6	Мальчики - 10 Девочки - 8	Мальчики - 12 Девочки - 10
4	Прыжок в длину толчком двумя с места	Мальчики - 100 Девочки - 95	Мальчики - 120 Девочки - 120	Мальчики - 140 Девочки - 135
5	Бег 20 метров с высокого старта	Мальчики – 2,5 Девочки – 2,8	Мальчики – 3,5 Девочки – 3,8	Мальчики – 4,5 Девочки – 4,8
6	Отжимание в стойке на руках у опоры	Мальчики – 4 Девочки – 1	Мальчики – 5 Девочки – 2	Мальчики – 6 Девочки – 3
7	10 отжиманий в упоре лежа на скамейке, на время	Мальчики – 4 за 14 сек. Девочки – 2 за 14 сек	Мальчики – 6 за 14 сек. Девочки – 4 за 14 сек	Мальчики – 8 за 14 сек. Девочки – 6 за 14 сек
8	Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх	Мальчики – 100/30 Девочки – 100/20	Мальчики – 100/40 Девочки – 100/30	Мальчики – 100/50 Девочки – 100/40
9	Прыжок вверх с поворотом	Мальчики – 180º Девочки – 180º	Мальчики –300º Девочки – 300º	Мальчики – 360º Девочки – 360º
10	Прыжки вверх с поворотом на 180º	Мальчики – 2 Девочки – 2	Мальчики – 3 Девочки – 3	Мальчики – 5 Девочки – 5
11	Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь	Неправильная техника исполнения	Правильная техника исполнения с помощью педагога	Правильная техника исполнения, без помощи педагога

12	Удержание ноги вперед и в сторону под углом	Мальчики – 30º Девочки – 30º	Мальчики – 45º Девочки – 45º	Мальчики – 50º Девочки – 50º
Параметры 3 года обучения				
1	Отжимания от гимнастической стенки	Мальчики – 8 Девочки – 6	Мальчики – 12 Девочки – 10	Мальчики – 15 Девочки – 13
2	Удержание ноги вперед и в сторону под углом	Мальчики – 25 Девочки – 20	Мальчики – 35 Девочки – 30	Мальчики – 55 Девочки – 60
3	Наклон вперед до касания	Неправильная техника исполнения	Правильная техника исполнения с помощью педагога	Правильная техника исполнения, без помощи педагога
4	Прыжок вверх с поворотом на 180º	Мальчики – 4 Девочки – 4	Мальчики – 5 Девочки – 5	Мальчики – 7 Девочки – 7
5	Прыжок вверх с поворотом в градусах	Мальчики – 350 Девочки – 350	Мальчики – 400 Девочки – 400	Мальчики – 450 Девочки – 450
6	Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх	Мальчики – 100/20 Девочки – 100/10	Мальчики – 100/40 Девочки – 100/30	Мальчики – 100/60 Девочки – 100/50
7	10 складок из положения лежа на спине на время	Мальчики – 8 Девочки – 8	Мальчики – 10 Девочки – 10	Мальчики – 14 Девочки – 14
8	10 отжиманий в упоре лежа на скамье на время	Мальчики – 8 Девочки – 8	Мальчики – 10 Девочки – 10	Мальчики – 14 Девочки – 14
9	Отжимание в стойке на руках у опоры	Мальчики – 5 Девочки – 2	Мальчики – 6 Девочки – 3	Мальчики – 7 Девочки – 4
10	Бег 20 метров с высокого старта	Мальчики – 5 Девочки – 20	Мальчики – 4,5 Девочки – 15	Мальчики – 4,3 Девочки – 13
11	Прыжки в длину толчком двумя с места	Мальчики – 100 Девочки – 90	Мальчики – 140 Девочки – 130	Мальчики – 150 Девочки – 140
12	Угол 90º	Мальчики – 10 Девочки – 8	Мальчики – 12 Девочки – 10	Мальчики – 14 Девочки – 12
13	Подтягивание в висе на перекладине	Мальчики – 2 Девочки – 1	Мальчики – 3 Девочки – 2	Мальчики – 4 Девочки – 3

Параметры 4 года обучения				
1	Отжимания от гимнастической стенки	Мальчики – 10 Девочки – 8	Мальчики – 15 Девочки – 13	Мальчики – 18 Девочки – 15
2	Удержание ноги вперед и в сторону под углом	Мальчики – 35 Девочки – 40	Мальчики – 55 Девочки – 60	Мальчики – 65 Девочки – 70
3	Наклон вперед до касания	Неправильная техника исполнения	Правильная техника исполнения с помощью педагога	Правильная техника исполнения, без помощи педагога
4	Прыжок вверх с поворотом на 180º	Мальчики – 4 Девочки – 4	Мальчики – 5 Девочки – 5	Мальчики – 7 Девочки – 7
5	Прыжок вверх с поворотом в 360º градусах	Мальчики –0 Девочки –0	Мальчики – 1 Девочки – 1	Мальчики – 2 Девочки – 2
6	Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх	Мальчики – 100/20 Девочки – 100/10	Мальчики – 100/40 Девочки – 100/30	Мальчики – 100/60 Девочки – 100/50
7	10 складок из положения лежа на спине на время	Мальчики – 8 Девочки – 8	Мальчики – 10 Девочки – 10	Мальчики – 13 Девочки – 13
8	10 отжиманий в упоре лежа на скамье на время	Мальчики – 8 Девочки – 8	Мальчики – 10 Девочки – 10	Мальчики – 14 Девочки – 14
9	Отжимание в стойке на руках у опоры	Мальчики – 5 Девочки – 3	Мальчики – 7 Девочки – 4	Мальчики – 8 Девочки – 5
10	Бег 20 метров с высокого старта	Мальчики – 5 Девочки – 20	Мальчики – 4,5 Девочки – 17	Мальчики – 4,2 Девочки – 15
11	Прыжки в длину толчком двумя с места	Мальчики – 130 Девочки – 120	Мальчики – 150 Девочки – 140	Мальчики – 170 Девочки – 150
12	Угол 90º	Мальчики – 12 Девочки – 10	Мальчики – 14 Девочки – 12	Мальчики – 16 Девочки – 14
13	Подтягивание в висе на перекладине	Мальчики – 3 Девочки – 2	Мальчики – 4 Девочки – 3	Мальчики – 6 Девочки – 4
Параметры 5 года обучения				
1	Отжимание от	Мальчики – 20	Мальчики – 25	Мальчики – 32

	гимнастической скамейки	Девочки – 15	Девочки – 20	Девочки – 25
2	Подтягивание в висе на перекладине	Мальчики – 6 Девочки – 4	Мальчики – 9 Девочки – 6	Мальчики – 11 Девочки – 7
3	Углы 90º	Мальчики – 15 Девочки – 12	Мальчики – 22 Девочки – 20	Мальчики – 24 Девочки – 22
4	Прыжки в длину толчком двумя с места	Мальчики –150 Девочки – 120	Мальчики –190 Девочки –150	Мальчики – 210 Девочки – 190
5	Бег – 20 метров с высокого старта	Мальчики –5 Девочки –6	Мальчики – 4 Девочки – 5	Мальчики – 3,6 Девочки – 4
6	Сгибание и разгибание рук в стойке у опоры	Мальчики – 8 Девочки – 6	Мальчики – 10 Девочки – 8	Мальчики – 14 Девочки – 10
7	Отжимания 10 раз на время	Мальчики – 8 Девочки – 8	Мальчики – 10 Девочки – 10	Мальчики – 12 Девочки – 12
8	Сгибание и разгибание туловища в пол. Лёжа на спине 10 раз на время	Мальчики –6 Девочки – 6	Мальчики – 8 Девочки – 8	Мальчики – 10 Девочки – 10
9	Прыжок в глубину – в темпе прыж. в высоту	Мальчики – 150/80 Девочки – 150/70	Мальчики – 150/90 Девочки – 150/80	Мальчики – 150/100 Девочки – 150/90
10	Прыжок вверх с поворотом	Мальчики – 530º Девочки – 530º	Мальчики – 600º Девочки – 600º	Мальчики – 630º Девочки – 630º
11	Прыжки с поворотом на 360º в темпе	Мальчики – 3 Девочки – 3	Мальчики – 4 Девочки – 4	Мальчики – 5 Девочки – 5
12	Складка ноги врозь сидя на полу	Неправильная техника исполнения	Правильная техника исполнения с помощью педагога	Правильная техника исполнения, без помощи педагога
13	Удержание ноги вперед, в сторону, назад под углом	Мальчики – 70 Девочки – 60	Мальчики – 90 Девочки – 70	Мальчики – 100 Девочки – 90
6 год обучения				
1	Отжимание от гимнастической скамейки	Мальчики – 34 Девочки – 27	Мальчики – 40 Девочки –30	Мальчики –48 Девочки –37
2	Подтягивание в висе на перекладине	Мальчики – 13 Девочки –9	Мальчики –17 Девочки –12	Мальчики – 20 Девочки –15
3	Углы 90º	Мальчики – 27	Мальчики – 30	Мальчики – 35

		Девочки –25	Девочки –27	Девочки –32
4	Прыжки в длину толчком двумя с места	Мальчики – 230 Девочки –210	Мальчики – 250 Девочки –220	Мальчики – 270 Девочки –235
5	Бег – 20 метров с высокого старта	Мальчики – 3,4 Девочки –4	Мальчики –3,2 Девочки –3,8	Мальчики – 3,1 Девочки –3,6
6	Сгибание и разгибание рук в стойке у опоры	Мальчики – Девочки –	Мальчики – Девочки –	Мальчики – Девочки –
7	Отжимания 10 раз на время	Мальчики – 16 Девочки –14	Мальчики – 18 Девочки –15	Мальчики – 20 Девочки –16
8	Сгибание и разгибание туловища в пол. Лёжа на спине 10 раз на время	Мальчики –12 Девочки –12	Мальчики – 15 Девочки –15	Мальчики – 18 Девочки –18
9	Прыжок в глубину – в темпе прыж. в высоту	Мальчики –150/100 Девочки –150/900	Мальчики –150/110 Девочки –150/100	Мальчики – 150/120 Девочки –150/110
10	Прыжок вверх с поворотом	Мальчики –630^0 Девочки –630^0	Мальчики – 720^0 Девочки –720^0	Мальчики – 980^0 Девочки –980^0
11	Прыжки с поворотом на 360º в темпе	Мальчики – 5 Девочки –5	Мальчики – 6 Девочки –6	Мальчики – 7 Девочки –7
12	Складка ноги врозь сидя на полу	Неправильная техника исполнения	Правильная техника исполнения с помощью педагога	Правильная техника исполнения, без помощи педагога
13	Удержание ноги вперед, в сторону, назад под углом	Мальчики – 100 Девочки –90	Мальчики – 115 Девочки –100	Мальчики – 120 Девочки –105

Педагог оценивает визуально, используя методы наблюдения и контрольного тестирования.

1 балл – низкий уровень

2 балла – средний уровень

3 балла – высокий уровень

Данные заносятся в индивидуальные диагностические карты, предназначенные для проведения промежуточной аттестации.

Формы подведения итогов реализации программы

В соответствии с Федеральным законом №273, ч.1 ст. 58, ч. 2 ст.30 и приказами МАОУ «Томский Хобби-центр» в данной программе разработаны формы промежуточной аттестации, а также контроль за реализацией.

Формы и методы оценивания результатов:

- промежуточная аттестация – диагностика по параметрам;
- открытое занятие;
- сдача нормативов;
- мероприятие;

Задачей диагностики является определение уровня физического и психо - моторного развития учеников, задействованных в программе «Акробатика» по годам обучения, а также эффективности педагогического воздействия.

Основным методом диагностики является педагогическое наблюдение, и фиксация результатов с учетом существующих нормативов, соответствующих возрасту и степени подготовленности.

Общие параметры диагностики для всех годов обучения:

- Ловкость
- Сила
- Координация движений
- Гибкость
- Шпагат
- Мост

Параметры диагностики для первого года обучения:

- Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье
- Подтягивание в висе на перекладине
- В висе сгибание туловища на 90º «Углы»
- Прыжок в длину толчком двумя с места
- Бег 20 метров с высокого старта
- Отжимание в стойке на руках у опоры
- 10 отжиманий в упоре лежа на скамейке, на время
- Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх
- Прыжок вверх с поворотом
- Прыжки вверх с поворотом на 180º
- Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь
- Удержание ноги вперед и в сторону под углом

Параметры диагностики для второго года обучения:

- Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье
- Подтягивание в висе на перекладине
- В висе сгибание туловища на 90º «Углы»
- Прыжок в длину толчком двумя с места
- Бег 20 метров с высокого старта
- Отжимание в стойке на руках у опоры
- 10 отжиманий в упоре лежа на скамейке, на время
- Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх
- Прыжок вверх с поворотом
- Прыжки вверх с поворотом на 180º
- Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь
- Удержание ноги вперед и в сторону под углом

Параметры диагностики для третьего года обучения:

- Отжимания от гимнастической стенки
- Подтягивание в висе на перекладине
- Угол 90º
- Прыжки в длину толчком двумя с места
- Бег 20 метров с высокого старта
- Отжимание в стойке на руках у опоры
- 10 отжиманий в упоре лежа на скамье на время
- 10 складок из положения лежа на спине на время
- Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх
- Прыжок вверх с поворотом в градусах
- Прыжок вверх с поворотом на 360º
- Прыжок вверх с поворотом на 180º
- Наклон вперед до касания
- Удержание ноги вперед и в сторону под углом

Параметры диагностики для четвертого года обучения:

- Отжимания от гимнастической стенки
- Подтягивание в висе на перекладине
- Угол 90º
- Прыжки в длину толчком двумя с места
- Бег 20 метров с высокого старта
- Отжимание в стойке на руках у опоры
- 10 отжиманий в упоре лежа на скамье на время
- 10 складок из положения лежа на спине на время
- Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх
- Прыжок вверх с поворотом в градусах
- Прыжок вверх с поворотом на 360º
- Прыжок вверх с поворотом на 180º
- Наклон вперед до касания
- Удержание ноги вперед и в сторону под углом

Параметры диагностики для пятого года обучения:

- Отжимание от гимнастической скамейки
- Подтягивание в висе на перекладине
- Углы 90º
- Прыжки в длину толчком двумя с места
- Бег – 20 метров с высокого старта
- Сгибание и разгибание рук в стойке у опоры
- Отжимания 10 раз на время
- Сгибание и разгибание туловища в пол. Лёжа на спине 10 раз на время
- Прыжок в глубину – в темпе прыж. в высоту
- Прыжок вверх с поворотом
- Прыжки с поворотом на 360º в темпе
- Складка ноги врозь сидя на полу
- Удержание ноги вперед, в сторону, назад под углом

Педагог оценивает визуально, используя методы наблюдения и контрольного тестирования.

Параметры диагностики для шестого года обучения:

- Отжимание от гимнастической скамейки

- Подтягивание в висе на перекладине
- Углы 90º
- Прыжки в длину толчком двумя с места
- Бег – 20 метров с высокого старта
- Сгибание и разгибание рук в стойке у опоры
- Отжимания 10 раз на время
- Сгибание и разгибание туловища в пол. Лёжа на спине 10 раз на время
- Прыжок в глубину – в темпе прыж. в высоту
- Прыжок вверх с поворотом
- Прыжки с поворотом на 360º в темпе
- Складка ноги врозь сидя на полу
- Удержание ноги вперед, в сторону, назад под углом

Диагностическая карта

Ф.И. учащегося			
Возраст учащегося (месяц и год рождения)			
Параметры	Начало года	Середина года	Конец года
Ловкость			
Сила			
Координация движений			
Гибкость			
Шпагат			
Мост			
Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейки			
Подтягивание в висе на перекладине			
В висе сгибание туловища на 90^0 «УГЛЫ»			
Прыжок в длину толчком двумя с места			
Бег 20м. с высокого старта			
Отжимания в стойке на руках у опоры			
10 отжиманий в упоре лежа на скамейке, на время			
Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх			
Прыжок вверх с поворотом			
Прыжки вверх с поворотом на 180º			

Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь			
Удержание ноги вперед и в сторону под углом			
Итого баллов			

В соответствии с Федеральным законом №273 учащихся с неудовлетворительными результатами аттестации без уважительных причин переводить на следующий год обучения условно.

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 год обучения					
1	Введение, знакомство с оборудованием инвентарем. Элементарные понятия акробатике	2	1	1	Обсуждение
2	Растяжка	38	1	37	Контрольный срез, открытый урок, промежуточная аттестация
3	Индивидуальная работа	35	1	34	дуэль
4	Силовая подготовка	35	1	34	промежуточная аттестация, промежуточная аттестация Сдача нормативов,
5	Акробатическая дорожка	34	1	33	Дуэль, открытый урок
6	итого	144			Конкурс, соревнования, промежуточная аттестация
2 год обучения					
1	Введение, знакомство с	2	1	1	Обсуждение

	оборудованием инвентарем. Элементарные понятия акробатике				
2	Растяжка	38	1	37	Контрольный срез, открытый урок, промежуточная аттестация
3	Индивидуальная работа	35	1	34	дуэль
4	Силовая подготовка	35	1	34	промежуточная аттестация, итоговая аттестация Сдача нормативов,
5	Акробатическая дорожка	34	1	33	Дуэль, открытый урок
6	Итого	144			Промежуточная аттестация. Соревнование
3 год обучения					
1	Введение, знакомство с оборудованием инвентарем. Элементарные понятия акробатике	2	1	1	Обсуждение
2	Растяжка	50	1	49	Контрольный срез, открытый урок, промежуточная аттестация
3	Индивидуальная работа	54	1	53	дуэль
4	Силовая подготовка	53	1	52	промежуточная аттестация, Сдача нормативов,

5	Акробатическая дорожка	57	1	56	Дуэль, открытый урок
6	Итого	216			Промежуточная аттестация. Соревнование. Сдача нормативов.
4 год обучения					
1	Введение, знакомство с оборудованием инвентарем. Элементарные понятия акробатике	2	1	1	Обсуждение
2	Растяжка	48	1	47	Контрольный срез, открытый урок, промежуточная аттестация
3	Индивидуальная работа	58	1	57	дуэль
4	Силовая подготовка	54	1	53	промежуточная аттестация, итоговая аттестация Сдача нормативов,
5	Акробатическая дорожка	54	1	53	Дуэль, открытый урок
6	Итого	216			Конкурс, соревнования, промежуточная аттестация
5 года обучения					
1	Введение, знакомство с оборудованием инвентарем. Элементарные понятия акробатике	2	1	1	Обсуждение

2	Растяжка	56	1	55	Контрольный срез, открытый урок, промежуточная аттестация
3	Индивидуальная работа	60	1	59	дуэль
4	Силовая подготовка	46	1	45	промежуточная аттестация, Сдача нормативов,
5	Акробатическая дорожка	52	1	51	дуэль
6	Итого	216			Конкурс, соревнования, промежуточная аттестация
6 год обучения					
1	Введение, знакомство с оборудованием инвентарем. Элементарные понятия акробатике	2	1	1	обсуждение
2	растяжка	60	1	59	Контрольный срез, Открытый урок, промежуточная аттестация
3	Индивидуальная работа	70	1	69	дуэль
4	Силовая подготовка	74	1	73	промежуточная аттестация, Сдача нормативов,
5	Акробатическая дорожка	82	1	81	дуэль
	итого	288			Конкурс, соревнования,

			промежуточная аттестация

Основные принципы занятий

1. Принцип наглядности: показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных движений.
2. Принцип доступности: обучение упражнениям от простого к сложному, от неизвестного к известному, учитывая степень подготовленности ребенка.
3. Принцип систематичности: регулярность занятий, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.
4. Принцип прочности: многократное выполнение упражнений с целью закрепления навыков.
5. Принцип сознательности: воспитывать понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.
6. Индивидуальный подход: учет особенностей возраста каждого ребенка; воспитание активности ребенка на занятиях и вне, интереса к занятиям

Содержание программы

Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть.

В **подготовительную часть** входят общие развивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств в соответствии с сенситивными периодами и целями занятия. **Основная часть** занятия направлена на решение образовательной цели занятия и включает в себя обучение конкретным акробатическим элементам в соответствии с учебным планом. А так же в основной части занятия используются специальные подготовительные и подводящие упражнения, необходимые для обучения конкретно тех акробатических элементов, которые изучаются на данном занятии. В **заключительной части** используются упражнения и игры, направленные на восстановление дыхания и пульса, так же возможно изучение акробатических этюдов. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений, содержанием основной части занятия. Это зависит от постановочной работы, возраста и степени подготовки учащихся.

1 год обучения

Теоретическая подготовка

Тема №1 «Роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации». (влияние физической культуры в поддержании здоровья молодого поколения, режим дня, гигиена тела)

Тема №2 «История зарождения и развития вида спорта спортивная акробатика». (История развития акробатике в России, история развития акробатике в г.Томске)

Тема №3 «Правила Техники безопасности при занятиях видом спорта акробатика». (правила т.б. до и после занятий, правила поведения в спортивном зале,правили т.б. при выполнении акробатических упражнений)

Тема№4 «Оборудование инвентарь и экипировка в виде спорта акробатика». (оборудование и инвентарь, используемые при занятиях спортивной акробатикой, правила пользования инвентарем, спортивная одежда для занятий спортивной акробатикой и выступлений)

Практическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

1. Упражнения на растяжку и гибкость

Из положения сидя ноги вместе, наклон вперед к ногам (складка ноги вместе), из положения сидя ноги врозь, наклон вперед, грудью коснуться пола (складка ноги врозь). Прямой шпагат, правый и левый полушпагаты. Мост из положения лежа.

2. Упражнения на силовую подготовку

Прыжок в длину толчком двумя, отжимания от гимн. скамейки, подтягивания в висе на перекладине, в висе сгибание туловища на перекладине "углы. Бег 20 метров с высокого старта

3. Индивидуальная работа

Высокое равновесие согнув ногу вперед (ласточка) и в сторону, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках махом(у опоры), стойка на руках опускание в мост (перекидка вперед).

4. Акробатическая дорожка

Кувырок вперед, кувырок назад, «колесо», прыжок со сменой ног («ножницы», «козлик»).

2 год обучения

Теоретическая подготовка

Тема №1 «Роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации» (влияние физической культуры в поддержании здоровья молодого поколения, режим дня, гигиена тела)

Тема №2 «История зарождения и развития вида спорта спортивная акробатика» (история развития акробатики в России, история развития акробатике в г. Томск)

Тема №3 «Правила техники безопасности при занятиях видом спорта спортивная акробатика» (правила т.б. при выполнении акробатических упражнений, правила т.б. при занятиях на гимнастических снарядах)

Тема №4 «Оборудование инвентарь и экипировка в виде спорта спортивная акробатика» (оборудование и инвентарь, используемые при занятиях спортивной акробатикой, правила пользования инвентарем, спортивная одежда для занятий спортивной акробатикой и выступлений)

Тема №5 «Терминология вида спорта спортивная акробатика» (определение направления движения, название основных и промежуточных положений туловища, рук, ног, определение основных терминов акробатических упражнений)

Тема№6 «Спортивная этика и моральный облик спортсмена» (моральные качества, присущие гражданину России: добросовестное отношение к труду, решительность, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, умение преодолевать трудности)

Практическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

2. Упражнения на растяжку и гибкость

Из положения сидя ноги вместе, наклон вперед к ногам (складка ноги вместе), из положения сидя ноги врозь, наклон вперед, грудью коснуться пола (складка ноги врозь). Прямой шпагат, правый и левый шпагаты. Мост из положения стоя.

3. Индивидуальная работа

Равновесие «ласточка», перекидка на 2 ноги, перекидка назад (девочки),стойка на голове, стойка на руках махом (обозначить).

4. Силовая подготовка

Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье, подтягивание в висе на перекладине, в висе сгибание туловища на 90^0 «Углы», прыжок в длину толчком двумя с места

5. Акробатическая дорожка

Повторение упражнений первого года, переворот на две ноги, сальто вперед с разбега, сальто назад на батуте, переворот на 1 ногу, рондат, фляк назад (изучение).

3 год обучения

Теоретическая подготовка

Тема №1 «Правила техники безопасности при занятиях видом спорта спортивная акробатика» (Вводный инструктаж, правила техники безопасности при занятиях на гимнастических снарядах, правила страховки и самостраховки при выполнении акробатических упражнений, правила техники безопасности при парно-групповой работе)

Тема №2 «Положения (регламент) спортивных соревнований по виду спорта спортивная акробатика» (структура и содержание положений спортивных соревнований, наименование спортивных соревнований, цели и задачи спортивных соревнований)

Тема №3 «Первая помощь при травмах» (основные понятия, комплекс спасательных мероприятий)

Тема №4 «Средства и методы воспитания волевых качеств» (Определение понятия «воля», необходимость постановки перед собой четкой цели, преодоление трудностей, самообладание, упорство)

Практическая подготовка

1. **Общеразвивающие упражнения без предметов**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

2. Упражнения на растяжку и гибкость

Из положения сидя ноги вместе, наклон вперед к ногам (складка ноги вместе), из положения сидя ноги врозь, наклон вперед, грудью коснуться пола (складка ноги врозь). Прямой шпагат, правый и левый шпагаты. Мост из положения стоя.

3. Индивидуальная работа

Повторение матери ала 2 года обучения. Перекидка назад в прямой шпагат, перекидка вперед на колени, перекидка вперед на одну ногу, затяжка в сторону, мост с поднятой ногой (девушки), угол ноги вместе, угол ноги врозь.

4. Подкачка

Отжимания от гимнастической скамейки, подтягивание в висе на перекладине, угол «90^0», прыжки в длину толчком двумя с места

5. Акробатическая дорожка

С разбега переворот на одну-на две, сальто вперед с разбега, рондат-фляк, сальто назад (батут), прыжок со сменой ног вперед.

4 год обучения

Теоретическая подготовка

Тема №1 «Правила техники безопасности при занятиях видом спорта спортивная акробатика» (Вводный инструктаж, правила техники безопасности при занятиях на гимнастических снарядах, правила страховки и самостраховки при выполнении акробатических упражнений, правила техники безопасности при парно-групповой работе)

Тема № 2. «Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена»

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема №3. «Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи»

Врачебный контроль при занятиях футболом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Особенности спортивного травматизма, оказание первой помощи. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям спортивной акробатике.

Практическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

2. Упражнения на растяжку и гибкость

Из положения сидя ноги вместе, наклон вперед к ногам (складка ноги вместе), из положения сидя ноги врозь, наклон вперед, грудью коснуться пола (складка ноги врозь). Прямой шпагат, правый и левый шпагаты. Мост из положения стоя.

3. Индивидуальная работа

Стойка на руках махом держать, перекидка вперед ,перекидка назад на одну и две ноги, стойка на груди или предплечьях, Затяжка в кольцо, крокодил на двух руках, стойка на руках толчком двух ног (держать).

4. Силовая Подготовка

Отжимания от гимнастической скамейки, подтягивание в висе на перекладине, угол «90^0», прыжки в длину толчком двумя с места

5. Акробатическая дорожка

Переворот на колено, переворот на одну-на две, маховое сальто вперед, сальто вперед с разбега, переворот на одну-рондат-фляк, перекидной прыжок, рондат-фляк, прыжок шагом.

5 год обучения

Теоретическая подготовка

Тема №1 «Правила техники безопасности при занятиях видом спорта спортивная акробатика» (Вводный инструктаж, правила техники безопасности при занятиях на гимнастических снарядах, правила страховки и самостраховки при выполнении акробатических упражнений, правила техники безопасности при парно-групповой работе)

Тема № 2. «Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена»

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема №3. «Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи»

Врачебный контроль при занятиях футболом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Особенности спортивного травматизма, оказание первой помощи. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям спортивной акробатике.

Практическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

2. Упражнения на растяжку и гибкость

Из положения сидя ноги вместе, наклон вперед к ногам (складка ноги вместе), из положения сидя ноги врозь, наклон вперед, грудью коснуться пола (складка ноги врозь). Правый,левый и прямой шпагаты с возвышения. Мост из положения стоя.

3. Индивидуальная работа

Арабская, крокодил на одной руке, стойка с поворотом на 180^0, удержание ноги в сторону, вперед, назад под углом, совершенствование техники выполнения выученных упражнений

4. Силовая подготовка

Сгибание и разгибание рук у опоры, отжимания 10раз на время, сгибание и разгибание туловища в пол, лежа на спине 10 раз на время, прыжок в глубину-в темпе прыжок в высоту

5. Акробатическая дорожка

Рондат-фляк, прыжки с поворотом на 360^0, фляк вперед с разбега, совершенствование выученных элементов

5 год обучения

Теоретическая подготовка

Тема №1 «Правила техники безопасности при занятиях видом спорта спортивная акробатика»

Вводный инструктаж, правила техники безопасности при занятиях на гимнастических снарядах, правила страховки и самостраховки при выполнении акробатических упражнений, правила техники безопасности при парно-групповой работе

Тема № 2. «Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена»

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема №3. «Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи»

Врачебный контроль при занятиях футболом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Особенности спортивного травматизма, оказание первой помощи. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям спортивной акробатике.

Практическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

2. Упражнения на растяжку и гибкость

Из положения сидя ноги вместе, наклон вперед к ногам (складка ноги вместе), из положения сидя ноги врозь, наклон вперед, грудью коснуться пола (складка ноги врозь). Правый, левый и прямой шпагаты с возвышения. Мост из положения стоя.

3. Индивидуальная работа

Совершенствование выученных элементов, перекидка через локти в шпагат, спичаг из угла в угол, крокодил на одной руке, арабская с одной рукой, перекидка через локти в шпагат, стойка с поворотом на 360^0.

4. Силовая подготовка

Сгибание и разгибание рук у опоры, отжимания 10раз на время, сгибание и разгибание туловища в пол, лежа на спине 10 раз на время, прыжок в глубину-в темпе прыжок в высоту

5. Акробатическая дорожка

Совершенствование выученных элементов, сальто в перед с разбега на ноги, рондат-сальто назад, переворот вперд –фляк вперед**.**

6 год обучения

2 юношеский разряд

1 упражнение

1. В. - стойка плечами на кистях лежащей Н./ ноги верхней в полушпагате/

с опорой на ее колени, С.- поддерживает В. за одну ногу, стоя в выпаде

/ держать/

2. В. стоит на бедрах Н. С.- стойка на руках на полу с поддержкой В.

/держать/

3. В. сидит в шпагате. С. и Н.- равновесие «ласточка» с поддержкой о руки В.

/держать/

4. И.п. – Н. и С. на одном колене лицом друг к другу. В.- стойка ногами на

бедрах Н. и С. с их поддержкой /держать/

2 упражнение

1. С двойного купе темп соскок (с фуса)

2. В.- рондат- ¼ сальто прогнувшись спиной на предплечья

3. И.п. В - лежит спиной на предплечьях Н. и С., В. –поворот на 180 градусов

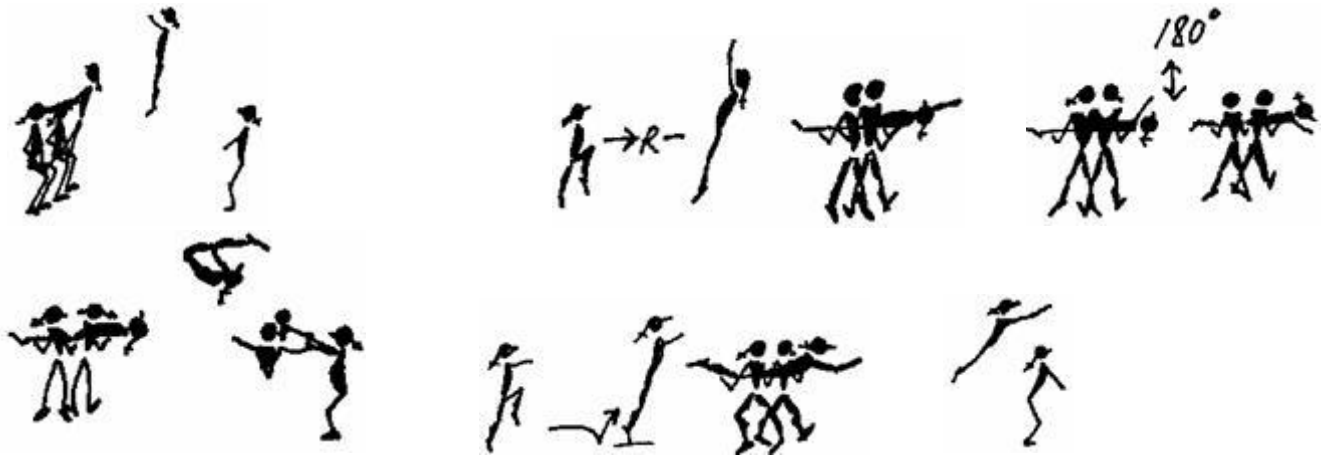
на предплечьях Н. и С.

4. И.п. - В. лежит спиной на предплечьях Н. и С., В- -3/4 сальто назад

согнувшись в соскок.

5. В.- с разбега- 1/ сальто вперед на живот на предплечья Н. и С.

6. С живота на предплечьях Н. и С., В.- лет с продвижением вперед



1 юношеский разряд

1 упражнение

1. В.- полумост на бедрах Н.,С.- стойка на полу с поддержкой В /держать/

2. В.- шпагат на плечах Н. и С., стоящих лицом друг к другу с поддержкой

за руки /держать/

3. Н.- стоит в полуприседе, опираясь спиной на поднятые ноги лежащей С.

В. стойка руками на коленях Н. с ее поддержкой /держать/

4. В.- стойка на руках в полушпагате на согнутых руках сидящей на пятках 5. 5. Н. С.- поддерживает В. за одну ногу /держать/.

2 упражнение

1. Из седа на решетки, В.- ¾ сальто назад прогнувшись в соскок

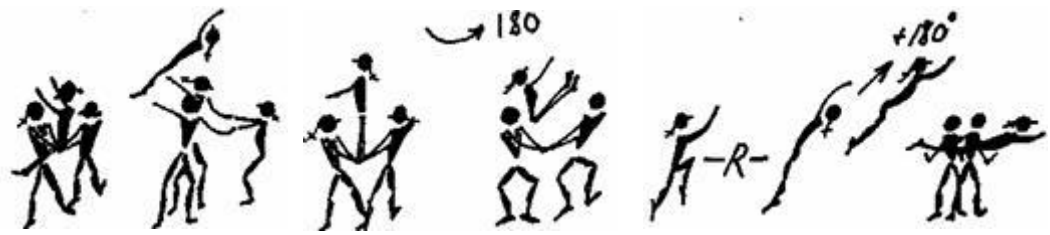
2. Из стойки ногами на решетки, В.- прыжок с поворотом на 180 градусов в сед на 4-е

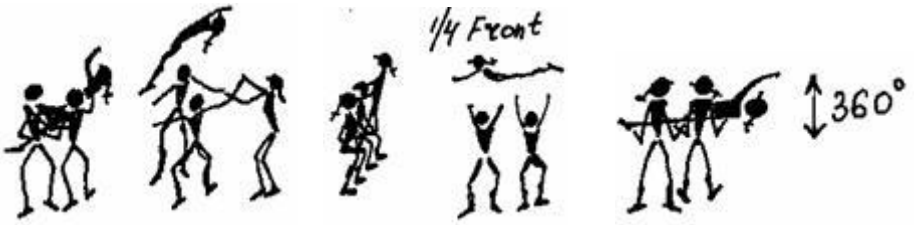
3. В.- рондат- ¼ сальто назад прогнувшись с поворотом на 180 градусов на предплечья

4. И.п. – В - лежит спиной на предплечьях Н. и С., В.- ¾ сальто назад прогнувшись в соскок

5. С двойного купе(с фуса), В.- ¼ сальто прогнувшись вперед на предплечья

6. И.п. - В.- лежит спиной на предплечьях Н. и С., В.- поворот на 360 градусов на предплечьях.





3 взрослый разряд

1 упражнение

1. Н. - в выпаде. В.- равновесие ласточка на плече Н. с опорой на ее руки.

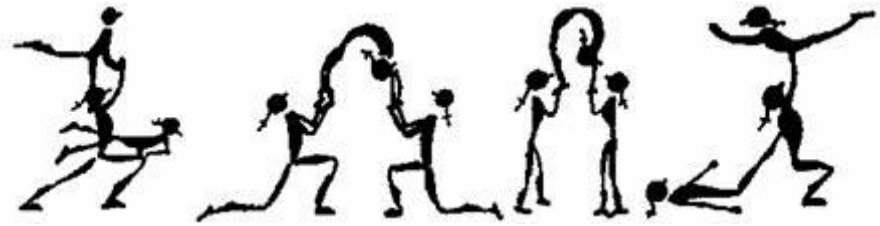
С.- упор на локте на колене Н. с поддержкой /держать/

2. Н. и С. на колене, лицом друг к другу. В.- мост на согнутых руках партнерш /держать/

3. С мостом на согнутых руках - Н и С. встать /держать/

4. Н. - в полуприседе с опорой спиной о поднятые ноги лежащей С.

В. - поддержка под живот на прямых руках Н /держать/



2 упражнение

1. С двойного купе сальто назад в группировке в соскок

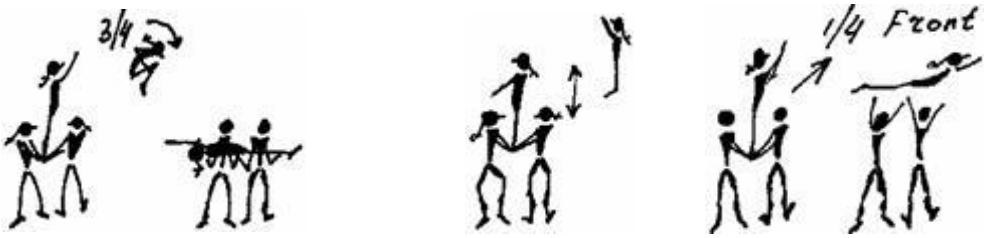
2. Из седа на 4-х броском Н. и С., В.- ¾ сальто назад согнувшись на предплечья

3. Поворот на предплечьях Н. и С. на 180 градусов- в темпе ¾ сальто назад прогнувшись в соскок

4. С 4-х ¾ сальто вперёд в группировке на предплечья

5. Темп в стойке ногами на 4-х.

6. В.- из стойки ногами на 4-х – ¼ сальто вперед на предплечья



2 взрослый разряд

1 упражнение

1.Полуколонна В. –равновесие «ласточка» на плече С. с опорой о ее руки./держать/

2. Полуколонна с упором в прямых руках С. в группировке /держать/

3. Н.- в выпаде. С. – в стойке на ноге сзади с поддержкой о плечо.,

В.- в стойке на колене Н. с ее поддержкой /держать/.

4. Н.- стойка на руках с поддержкой С. за голени, В.- стойка плечами на

ступнях Н. с поддержкой за предплечья С /держать/

2 упражнение

1. С двойного купе сальто назад прогнувшись в соскок

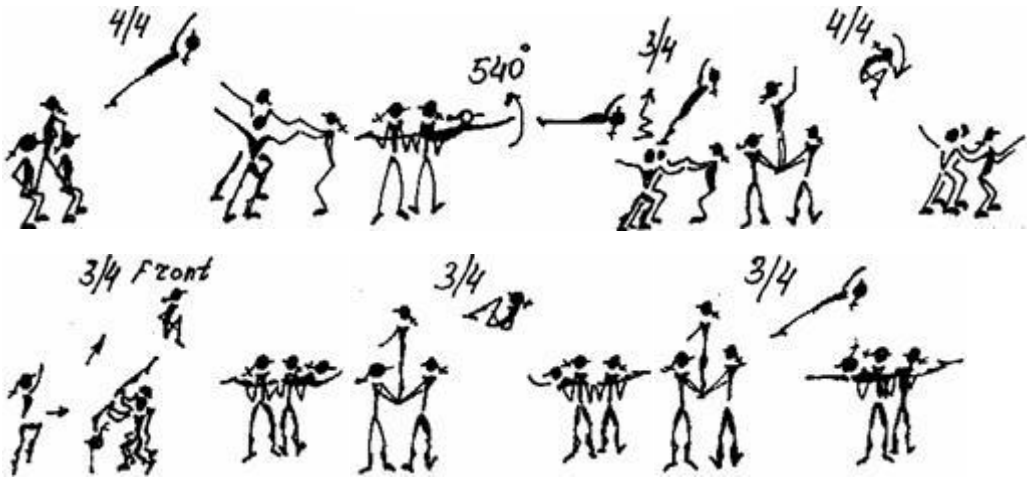
2. Поворот на 540 градусов на предплечьях Н. и С. – в темпе ¾ сальто назад прогнувшись в соскок.

3. В.- сальто вперед с 4-х вперед в соскок

4. Накат ¾ в группировке вперёд на предплечья

5. В.- из стойки ногами на 4-х – ¾ сальто вперед согнувшись на предплечья

6. В.- из стойки ногами на 4-х – ¾ сальто прогнувшись назад на предплечья



1 взрослый разряд

1 упражнение

1.Полуколонна или полумост с опорой одной рукой. В.- упор углом на прямых руках С. / держать /. В.- переход в крокодил с поддержкой /держать/.

2. Н.- полумост с опорой одной рукой., С.- упор на коленях Н. с опорой одной ногой

на кисть Н., свободная нога вверх. В.- упор на локте на шее С. с поддержкой за свободную ногу С., ноги В.- произвольно. /держать/. В.- переход с угол, Н.- оторвать опорную руку от пола / держать/

3. Н. и С. стойки на руках с «зацепом» одной ногой, свободная нога вверх. В- стойка плечами на зацепленных ногах Н. и С. с поддержкой руками

2 упражнение

1. В.- рондат- сальто назад в группировке броском Н. и С. под спину.

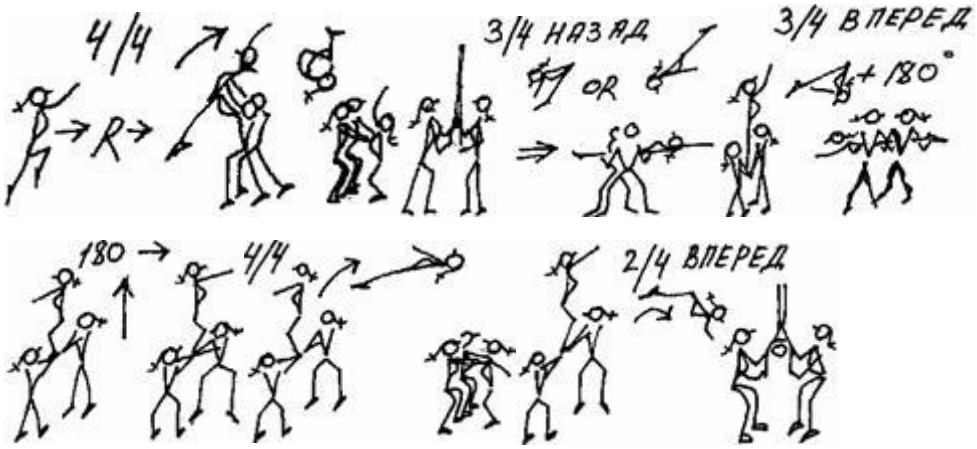
2. В.- из стойки «китайским» хватом-3/4 сальто назад согнувшись или прогнувшись на предплечья.

3. В.- с 4х- 3/4сальто вперед согнувшись с поворотом на 180 градусов на предплечья.

4. В.- поворот на 180 градусов в стойке ногами на 4х.

5. С 4х сальто назад прогнувшись в соскок.

6. С 4х курбет в стойку в «китайский» хват.



КМС

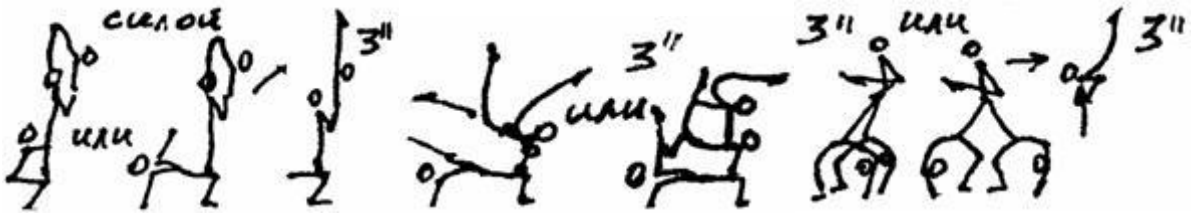
1 упражнение

1. Полуколонна или полумост с опорой Н. о пол одной рукой. В.- с плеч С. стойка

силой согнувшись на согнутых руках С., ноги произвольно /держать/.

2. Н. полумост с опорой одной рукой, С.- горизонтальный упор на коленях Н., В.- стойка обхватом на спине С. / держать/ Вариант: Н.- полумост с опорой одной рукой, С.- упор на коленях Н. с опорой одной ногой на кисть Н., свободная нога вверх. В.- стойка в «мексиканке» на шее С. с поддержкой за свободную ногу С., ноги В.- произвольно /держать/.

3. Н. и С. на «мостах» на одной ноге, свободные ноги вверх, В.- на ступнях свободных ног Н. и С. упор углом, ноги произвольно /держать/.В.- переход в стойку на груди.



2 упражнение

1. Из стойки «китайским» хватом 6/4 сальто назад в группировке в соскок.

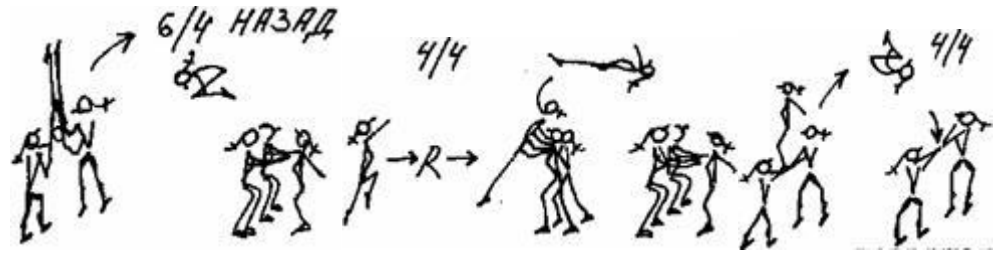
2. В.- рондат- сальто назад прогнувшись броском Н. и С. под спину.

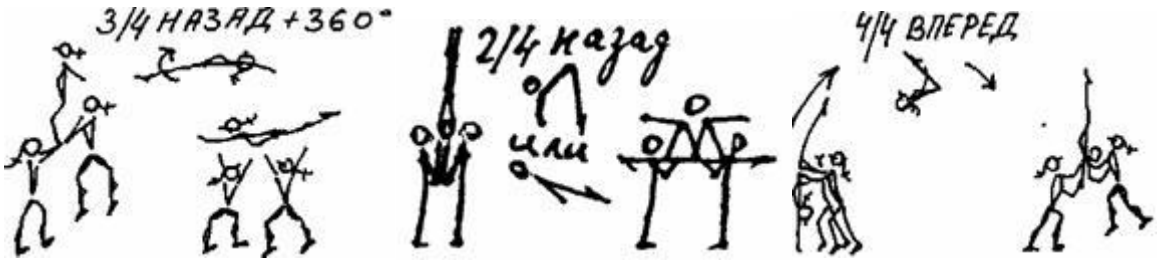
3. В.- с 4х сальто назад в группировке на 4е.

4. В.- с 4х - 3/4 сальто назад прогнувшись с поворотом на 360 градусов на предплечья.

5. В.- из стойки кистями на 4-х курбет в шпагат на плени Н.С. с их поддержкой

6. В.- накат в стойку в «китайский» хват.





Виды и компоненты спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ

1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений на видах
2.	Техническая	Предметная	Освоение техники базовых упражнений. Освоение техники учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового и народного танцев
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия акробатов
		Командная	Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в акробатике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	

6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-2 года обучения), УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (3-4 года обучения) И ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (5 год обучения)

Упражнения	Пол	НП-1 года	НП-2 года
Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамье	м	10	12
	д	8	10
Подтягивание в висе на перекладине	м	3	5
	д	2	3
В висе сгибание туловища на 90º «Углы»	м	10	12
	д	8	10
Прыжок в длину толчком двумя с места	м	130	140
	д	130	135
Бег 20 метров с высокого старта	м	4,6	4,5
	д	4,8	4,8

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ УТ-ГРУПП

Упражнения	Пол	УТ-1	УТ-2
Отжимания от гимнастической стенки	м	15	18
	д	13	15
Подтягивание в висе на перекладине	м	4	6
	д	3	4
Угол 90º	м	14	16
	д	12	14
Прыжки в длину толчком двумя с места	м	150	170
	д	140	150
Бег 20 метров с высокого старта	м	4,3	4,2
	д	13	15

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Упражнения	Пол	СС-1
Отжимание от гимнастической скамейки	м	32
	д	25
Подтягивание в висе на перекладине	м	11
	д	7
Углы 90º	м	24
	д	22
Прыжки в длину толчком двумя с места	м	210
	д	190
Бег – 20 метров с высокого старта	м	3,6
	д	4,0

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Упражнения	Пол	НП-1	НП-2
Отжимание в стойке на руках у опоры	м д	5 2	6 3
10 отжиманий в упоре лежа на скамейке, на время	м д	8 за 15´ 6 за 15´	8 за 14´ 6 за 14´
Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх	м д	100/40 100/30	100/50 100/40
Прыжок вверх с поворотом	м д	360º 360º	360º 360º
Прыжки вверх с поворотом на 180º	м д	3 3	5 5
Шпагат	м д	+ +	+ +
Мостик	м д	+ +	+ +
Наклон вперед до касания грудью из положения сидя ноги врозь	м д	+ +	+ +
Удержание ноги вперед и в сторону под углом	м д	50º 50º	50º 50º

СФП (специальная физическая подготовка) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ
УТ (учебно-тренировочных) ГРУПП

Упражнения	Пол	УТ-1	УТ-2
Отжимание в стойке на руках у опоры	м д	7 4	8 5
10 отжиманий в упоре лежа на скамье на время	м д	14 14	14 14
10 складок из положения лежа на спине на время	м д	14 14	13 13
Прыжок в глубину в темпе прыжок вверх	м д	100/60 100/50	150/60 150/50
Прыжок вверх с поворотом в градусах	м д	450 450	450 450
Прыжок вверх с поворотом на 360º	м д	- -	2 2
Прыжок вверх с поворотом на 180º	м д	7 7	
Шпагат	м д	Для всех годов обучения Для всех годов обучения	
Мост	м д	Для всех годов обучения Для всех годов обучения	
Наклон вперед до касания	м д	Для всех годов обучения Для всех годов обучения	
Удержание ноги вперед и в сторону под углом	м д	55 60	65 70

Нормативы по специальной физической
подготовке для групп спортивного совершенствования

№	Упражнения	СС-1

п/п		
1	Сгибание и разгибание рук в стойке у опоры	Д. 10 М. 14
2	Отжимания 10 раз на время	Д. 12 с. М. 12 с.
3	Сгибание и разгибание туловища в пол. Лёжа на спине 10 раз на время	Д. 10 М. 10
4	Прыжок в глубину – в темпе прыж. в высоту	Д. 150/90 М. 150/100
5	Прыжок вверх с поворотом	Д. 630º М. 630º
6	Прыжки с поворотом на 360º в темпе	Д. 5 М. 5
7	Шпагат	Для всех годов обучения
8	Мост	Для всех годов обучения
9	Складка ноги врозь сидя на полу	Для всех годов обучения
10	Удержание ноги вперед, в сторону, назад под углом	Д. 100 М. 90

Программный материал
для групп начальной подготовки

НП – 1 года обучения

1. Высокое равновесие согнув ногу вперёд (ласточка).
2. Кувырок вперёд.
3. Кувырок назад.
4. Стойка на лопатках
5. «Колесо».
6. Стойка на голове.
7. Стойка на руках (у опоры).
8. Мост из положения стоя.
9. Стойка на руках опускание в мост (перекидка вперед).
10. Прыжок со сменой ног (ножницы, козлик).
11. Шпагат.

НП – 2 года обучения

1. Равновесие с обхватом ноги (затяжка)
2. Стойка на руках (махом) – кувырок вперёд.
3. Перекидка на 2 ноги.
4. Перекидка назад (дев.).
5. Рондат.
6. Фляк (изучение).
7. Переворот на 2 ноги.
8. Сальто вперёд с разбега.
9. Сальто назад (батут).
10. Переворот на 1 ногу.
11. Стойка на руках махом (обозначить)

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
для учащихся учебно-тренировочных групп
отделения спортивной акробатики

УТ -1 года обучения

Изучение и совершенствование техники в избранном виде.
Индивидуальные элементы.

1. С разбега два переворота вперед.
2. Сальто вперед
3. Перекидка назад (девочки).
4. Перекидка вперед (девочки).
5. Рондат-фляк.
6. Сальто назад (батут).
7. Батут-фляк-сальто.

УТ -2 года обучения

Индивидуальные элементы.

1. Из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через плечо.
2. Стойка на руках махом, держать.
3. Перекидка вперёд, назад на одну и две ноги.
4. Стойка на груди или предплечьях.
5. Стойка силой с прямыми ногами на голове и руках у опоры.
6. Переворот вперёд на одну и две ноги.
7. Маховое сальто с поворотом.
8. Сальто вперёд с разбега.
9. Переворот - рондат – фляк.
10. Равновесие в кольцо – девочки
    Горизонтальный упор на локте («крокодил») – мальчики

Техническая подготовка
парно-групповая акробатика

УТ - 1

1. Перекидка вперед на 1 или 2 ноги.
2. Прыжок со сменой ног впереди.
3. Фронтальное равновесие.
4. Мост с поднятой ногой – девочки.
   Горизонтальный упор на локте – мальчики.
5. Стойка на голове силой.

УТ – 2

1. Перекидка назад – девочки
   Фляк – мальчики

2. Перекидной прыжок.
3. Рондат – фляк.
4. Стойка махом на руках (держать).
5. Переворот на одну, переворот на две.
6. Прыжок шагом.
7. Стойка на руках толчком двух ног (держать).
8. Равновесие с захватом ноги – девочки
   фронтальное равновесие – мальчики.
9. Маховое с поворотом – девочки
   сальто вперед – мальчики.

Программа
по учебному материалу
для учащихся групп спортивного совершенствования
отделения спортивной акробатики

СС -1 года обучения

Работа по индивидуальным планам тренера в соответствии с поставленными задачами:

1. Совершенствование техники выполнения выученных элементов.
2. Усложнение выученных элементов и связок.
3. Изучение новых элементов в соответствии с изменением требований к составлению упражнений и правил соревнований.

В своей работе педагог руководствуется следующими принципами:

- Принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы.
- Принцип сотрудничества

Сотрудничество – это стиль жизни коллектива. Умение понять, проникнуть во внутренний мир ребенка, научить его быть заинтересованным, правильно общаться с другими людьми.

- Принцип интеграции различных видов деятельности

При интегрированном обучении формирование умений и навыков осуществляется с опорой на имеющийся опыт в другой деятельности. Благодаря интеграции разных видов деятельности, например, гимнастики и акробатики, расширяются средства и способы обучения; происходит взаимодополнение одного вида деятельности за счет другого.

- Принцип создания благоприятного психологического климата

Разнообразные формы поощрения воспитанников, оказание им помощи при выполнении различных видов упражнений создают атмосферу доброжелательности, взаимовыручки, совместного творчества; помогают преодолевать психологические барьеры: страх, неуверенность; делают процесс обучения радостным, легким и успешным, помогают развитию положительных мотивов.

- Принцип образовательной и воспитательной ценности содержания обучения и танцевального развития

Принцип реализуется через различные ситуации при обучении общеразвивающим упражнениям, танцевальным движениям с помощью чего учащиеся учатся быть внимательными, способными прийти на помощь, дружелюбными по отношению друг к другу.

Методическое обеспечение программы

Методы работы:

1. Частые показы: открытые занятия, конкурсы, соревнования, выступления, так как при гостях и зрителях учащиеся стараются красиво выглядеть, проявить себя, быстрее ощущают чувство позы, у них развиваются актерские данные, активизируется внимание.
2. Обращение на индивидуальную культуру исполнения: замечать способности каждого ребенка, чаще хвалить их, подчеркивая достоинства.
3. Многократный повтор движений, их акцентов, нюансов, подходя к изучению последовательно.
4. Объяснительно-иллюстративный метод (объяснение и разъяснение техники выполнения упражнений и показ правильного выполнения спортивных элементов).
5. Обращение на индивидуальную культуру выполнения упражнений, поведения во время соревнований. Очень важно замечать способности каждого ребенка. Чаще хвалить, подчеркивать достоинства, правильность выполнения упражнений, нацеливать воспитанников на будущее.

Для достижения цели и задач образовательной программы необходимо опираться на следующие дидактические **принципы**:

1. Принцип самооценки человека и его жизни: принимать ребенка таким, каков он есть; уважать его позицию; заботиться о его здоровье.
2. Принцип сотрудничества как стиль жизни: работаем вместе; уважаем мнение друг друга; сотрудничаем с педагогом, родителями, другими спортивными коллективами.
3. Принцип ответственности: воспитание чувства ответственности за себя; за других; за то дело, которое делаем. От тебя, от твоего ответственного поведения зависит успех всего коллектива.
4. Принцип сознательности: выполняя разумные требования педагога и коллектива воспитанников, оставляем за собой право, иметь свою точку зрения.
6. Принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами спортивного мастерства, предъявлении разумных требований к воспитанникам.

Формы:

- *коллективная тренировка*;
- *групповая тренировка;*
- *индивидуальная тренировка*.

Формы проведения занятий и технологии их реализации

- **Коллективная тренировка** - форма занятий, при которой все учащиеся выполняют общие задания под руководством тренера. Преимущество этой формы в простоте организации, позволяющей тренеру получить четкие представления обо всем коллективе, влиять на отдельных учащихся и нормировать упражнения. Коллективная форма занятий целесообразна на разминке, при разучивании отдельных элементов акробатике, а так же при силовой подготовки.
- **Групповая тренировка**. Каждая группа учащихся тренируется самостоятельно, выполняет разные упражнения, имеет разную нагрузку и использует свои вспомогательные средства. Обычно групповую тренировку проводят с учащимися одно физического развития. Групповая тренировка создает хорошие условия для развития самостоятельности и активности.
- **Индивидуальная тренировка** – форма занятий, когда тот или иной учащийся выполняет задания индивидуально, хотя остальные занимаются вместе. Индивидуальная тренировка помогает акробатам развивать самостоятельность и инициативу, способствует устранению, каких либо недостатков.

- **Дистанционная форма занятий**- предполагает работу с учащимися с использованием интернет платформ: Zoom, Whatsapp,VK, Googl-диск и тд.

Календарный учебный график

Учебный период	**Количество учебных недель**	**Дата начала учебного периода**	**Каникулы**	
			Продолжительность	**Организация деятельности по отдельному расписанию и плану**
1 полугодие	17 недель	01 сентября	С 01 по 02 января	С 21.12 по 12 января участие в организации новогодних мероприятий
2 полугодие	21 неделя	03 января	С 01 июня по 01 сентября.	Работа лагеря с дневным пребыванием детей с 28 мая по 17 июня. Работа загородных детских оздоровительно-образовательных лагерей «Лукоморье» и «Солнечная республика». Подготовка и участие в турнирах, соревнованиях.

Продолжительность учебного года – с 01.09.2020 по 31.05.2021 – 38 учебных недель

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, оснащенный согласно СанПиН ковровым покрытием, матами и соответствующим оборудованием;
- методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (планы, конспекты, сценарии, учебники);
- инвентарь: шведская стенка, скакалки, гимнастический мост и т.п..

Информационное обеспечение
Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика.
2. Приложение №11 к Методическим рекомендациям по составлению программ спортивной подготовки.
3. «Спортивная акробатика». Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. В.П.Коркина, М. ФиС.,1988.
4. Коркин В.П. Парные и групповые акробатические упражнения. М. ФиС.,1976.
5. Коркин В.П., Замов Б.М. Акробатические упражнения. Обучения стойкам. Физкультура в школе № 1, 1970.
6. Коркин В.П., Замов Б.М., Аракчеев. Подготовка к парным и групповым упражнениям. Теория и практика физической культуры. № 6. 1971

7. Тузиков А.А., Просветов, В.А.Тах С.Ю. «Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика», 2013г.

Интернет ресурсы:

1. Mvol.gov.by
2. Natural-medicine.ru
3. Sportacadem.ru
4. Sportspravka.com
5. BiblioFond.ru
6. Bmsi/ru
7. Lifeinhockey.ru
8. Olimp-45.com
9. Minsport.gov.ru
10. Dvorsportinfo.ru
11. Ru.Wikipedia.org
12. Nsportal.ru
13. Sportkompas.ru
14. Bestpravo.ru
15. Base.consultant.ru
16. Sportwiki.to
17. Sovsport.ru
18. Ua.sovsport.ru
19. Sport.mos.ru
20. Fasi.gov.ru

Дидактическое обеспечение

Образовательная программа «Акробатика» ориентирована на воспитанников 5 - 15 лет. Обучение по данной программе предоставляет учащимся широкие возможности для развития физических и нравственных качеств, формирования компетенций в сфере здорового образа жизни, углубления знаний основ безопасной жизнедеятельности и анатомии, помогает реализовать субъектную позицию ребенка в самостоятельной творческой деятельности. Образовательная программа «Акробатика» предполагает постоянное расширение и совершенствование спортивных умений и навыков учащихся от одной ступени к другой, более сложной.

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

Для детского коллектива, занимающегося физкультурно-спортивными видами творчества крайне важно внедрение здоровьесберегающих технологий и методик, целью которых является обеспечение высокого уровня реального здоровья и формирование компетенций, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Для снятия утомления мышц, профилактики сколиозов и профилактики правильной осанки на занятиях используется технология по профилактике нарушений опорнодвигательной системы, рекомендованная министерством здравоохранения.

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

В образовательный процесс для успешного развития творческих способностей, формирования основных компетенций (информационных, коммуникативных, учебно-познавательных и т.п.) и расширения возможности для самовыражения обучающихся введены проектные технологии. Доминирующей деятельностью обучающихся в ходе реализации проектов является творческая и ролевая деятельность.

В образовательном процессе с целью приучения учащихся к самоконтролю, к самооценке и формированию общей привычки к осмыслению протекающей жизни применяются рефлексивные технологии. В рефлексивных целях проводится диагностика.

На каждый год обучения определен минимум знаний, умений и навыков, который должен быть усвоен воспитанниками на конец учебного года и служить свидетельством полной и успешной реализации образовательной программы.

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

Основными способами проверки результатов усвоения программного материала являются зачеты, открытые уроки, собеседования по материалам пройденных тем, защита творческих проектов.

Предпочтительными формами подведения итогов реализации программы являются коллективные и сольные показательные выступления воспитанников объединения на мероприятиях различного уровня, концерты, спортивные соревнования и конкурсы.

Кадровое обеспечение

Один педагог – со специальным и педагогическим образованием.

Список литературы

Литература, используемая педагогом

1. Акробатика. Учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР Авторы: Анцупов, Филимонова-1991
2. Классификационная программа по спортивной акробатике 2006 – 2010 г. Давыдов, Винников.
3. Предварительная спортивная подготовка юных акробатов на начальном этапе. Березуцкая, Кошакова -2007г.
4. Подготовка парно – групповых составов в спортивной акробатике на этапе спортивного совершенствования. Березуцкая, Пушилин -2009г.
5. Советы тренерам. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
6. Письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

7. Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 № СК – 02-10/3685(Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».

Литература, рекомендуемая для учащихся и их родителей

1. Введение в мир спортивной акробатики на начальном этапе подготовки. Ленякина Е.И.- 2001г.
2. Пименов - «Опорно - двигательная система» (Презентация)
3. А.А. Панфилова- «Хрестоматия по анатомии», лицей Саратов – 2005г.
4. В.И. Малов-М: Поляков В.С. «На зарядку становись», журнал «Детская энциклопедия 2009г. Д.С. Бакал и др.- М. - Эксмо, 2008г. (Большая олимпийская современная энциклопедия)
5. Под редакцией П.И. Пидкосистого, Издательство Юрайт, 2011г. Педагогика (учебное пособие) Веге, 2007 г. (100 великих спортивных достижений)
6. 1. Буц Л.А. Для вас девочки. М, 1975г;
7. 2. Боброва Г.Д. Искусство грации. М, 1986г;
8. 3. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. С-Пб, 1998г;

Детский оздоровительно-образовательный лагерь

«ЛУКОМОРЬЕ»

ПРОГРАММА 2 СМЕНЫ

«АКРОБАТИКА»

Сроки реализации: 14 дней -2 смена

Томск – 2016

1. **«АКРОБАТИКА»**
2. **Лагерь «Солнечная республика»**
3. **Целью** программы является реализация доктрины здорового образа жизни, вовлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценный отдых учащимся, их оздоровление и творческое развитие.

Задачи:

1. Организовать систему оздоровительных мероприятий, связанных с профилактикой распространенных заболеваний у учащихся;
2. Разрабатывать план и систему спортивных тренировок;
3. Подготовка спортсменов к следующему учебному году;
4. Способствовать укреплению навыков к здорового образа жизни;
5. Раскрыть творческий потенциал учащихся
6. Развить различные формы общения в разновозрастных группах.

7. Сплочение коллектива

4. участниками программы являются учащиеся, которые в течении года уже занимались данным видом спорта, а так же учащиеся которые хотели бы себя в нем попробовать. Возрастная категория от 7- 13 лет.
5. В течении смены учащиеся не только занимаются, но и готовят совместные мероприятия, концерты, отрядные дела, играют и просто отдыхают. Так же им предлагаются обще лагерные игры, мастер- классы, мастерские.
6. Ожидаемый результаты программы: привлечение новых учащихся, более дружный коллектив.

Основные режимы:

1. Мастер-классы;
2. Режим социальных проектов;
3. Обще лагерные праздники и акции;
4. Мастерские;
5. Спортивные мероприятия;
6. Отрядные дела;
7. Концерты.

7. **Ресурсное обеспечение:** В имеющийся педагогический состав входят люди, занимающиеся одним из направлений. Лагерь обладает всеми техническими средствами, в которых нуждается программа.
8. **Критерии эффективности:** Для меня это прежде всего хорошие отзывы о смене со стороны учащихся и остальных участников программы.
   Если сообщество, созданное на смене, продолжит жить в не её (социальные сети, встречи с вожатыми, общение)

С точки зрения разделения учащихся и проведения упражнений во времени и пространстве мы определяем такие режимы, как:

- **поточный метод**, при котором учащиеся выполняют упражнения последовательно друг за другом;

- **упражнения на установленных местах**: учащиеся разделены на группы (пары, тройки, четверки), каждая из которых на определенном участке зала отрабатывает свое упражнение (с последующей сменой мест);

ПРИЛОЖЕНИЯ

8-921-95-33333