

Автономная детско-юношеская спортивная некоммерческая организация
дополнительного образования
«Уральские надежды»

Принято
педагогическим советом
от « 15 » августа 20 24 г.



Утверждаю
Директор АНО СДЮ ДО
«Уральские надежды»
С.М.М. М.В. Алексеева
« 15 » августа 20 24 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивная акробатика»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 6-16 лет

Срок реализации: 9 лет

Автор-составитель:
Алексеев Максим Юрьевич,
педагог дополнительного образования

г. Челябинск, 2024 г.

Содержание

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Учебный план
- 1.4. Содержание программы
- 1.5. Планируемые результаты
- 1.6. Методы и формы обучения

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1. Условия реализации программы
- 2.2. Оценочные материалы
- 2.3. Техника безопасности при занятиях спортивной акробатикой

Раздел III. «Рабочий план спортивной секции»

- 3.1. Рабочий план спортивной секции первого года
- 3.2. Рабочий план спортивной секции второго года
- 3.3. Рабочий план спортивной секции третьего года
- 3.4. Рабочий план спортивной секции четвертого года
- 3.5. Рабочий план спортивной секции пятого года
- 3.6. Рабочий план спортивной секции шестого года
- 3.7. Рабочий план спортивной секции седьмого года
- 3.8. Рабочий план спортивной секции восьмого года
- 3.9. Рабочий план спортивной секции девятого года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная акробатика»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 5 февраля 2013г №40 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика», с Типовым планом-проспектом учебной программы для спортивных школ, утвержденным приказом Госкомспорта Российской Федерации №390 от 28.06.2001 г, с классификационной программой по спортивной акробатике, с учетом рекомендаций тренеров, преподавателей по спортивной акробатике, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического развития.

Данная программа дополнительного образования, предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по спортивно-оздоровительному воспитанию учащихся общеобразовательных учреждений.

Новизна данной программы заключается в том, что она впервые разработана для обучающихся общеобразовательных учреждений с учетом требований учебной программы для спортивных школ, а также раскрывает нам достаточно интересную дисциплину как спортивная акробатика. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении стадий обучения с освоением огромного арсенала техники акробатики.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей акробатикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня акробатика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают акробатику основным средством физического воспитания детей. Многообразие акробатических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей и подростков.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов и спортсменок играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в ней предусмотрены разделы как для девочек, так и для мальчиков, дифференцированные с учётом специфики спорта. Программная работа с обучающимися строится в соответствии с возрастными и половыми особенностями развития организма, психики, личности акробатов, а также в связи с закономерностями динамики спортивного совершенствования

обучающихся. Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 6 -16 лет. Группы детей первого года обучения набираются без предварительных требований физической и технической подготовки. Для успешной реализации программы обучающиеся делятся на учебные группы численностью от 10-16 человек.

Режим занятий – у I и II года обучения тренировки проходят 2 раза в неделю по 1 часу; с III по IX год обучения тренировки проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на девять лет обучения. Первые два года обучения (этап начальной подготовки) даёт обучающимся базовые умения и знания. Программа с третьего по девятый годов обучения (учебно – тренировочный этап) акцентирована на специализированной подготовке.

1-этап начальной подготовки – 2 года.

В группы начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательной школы, желающие заниматься акробатикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники акробатики. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям акробатикой.

Возрастные особенности детей 6-11 лет.

В этом возрасте происходят качественные и структурные изменения головного мозга (он увеличивается). Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов - возбуждения и торможения. Проявляется самостоятельность, (желание делать все самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство (желание добиться результатов, даже если не понимают цели или не имеют средств для их достижения). Слабые стороны в физиологии детей этого возраста - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях, поэтому время занятий поначалу может быть ограничено и постепенно увеличиваться от 25-30 минут до 60, а потом и до 90 минут.

Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность. Объем учебного материала

должен быть рассчитан по возможностям детей. В классах этого возраста надо уделять внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритмичности, музыкальности. В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому эти дети особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера.

Возрастные особенности детей и подростков 11-16 лет.

Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Ведущая деятельность в этом возрасте - учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы.

В юношеском возрасте происходит интенсивное физиологическое и психическое развития. Особое значение в юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности - учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств.

Психическое развитие личности в юношеском возрасте тесно связано с обучением, трудовой деятельностью и усложнением общения со взрослыми. В связи с началом трудовой деятельности отношения между личностью и обществом значительно углубляются, что приводит к наиболее четкому пониманию своего места в жизни.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей на основе обучения техники акробатики сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Задачи 1 и 2 года обучения (этап начальной подготовки):

- познакомить с правилами безопасного выполнения упражнений;
- научить основам техники выполнения общих физических упражнений и специальных физических упражнений по спортивной акробатике в соответствии с уровнем 3 юношеского разряда;
- способствовать раскрытию задатков и способностей детей;
- привить стойкий интерес к занятиям акробатикой;

- привить навыки общения друг с другом, умение организованно заниматься в коллективе, дружелюбно относиться к товарищам, соперникам;
- прививать навыки здорового образа жизни;
- способствовать развитию физической подготовленности.

Задачи 3 года обучения (учебно-тренировочный этап):

- познакомить с правилами безопасного выполнения упражнений;
- повысить уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладеть основами техники выполнения общих физических упражнений и специальных физических упражнений по спортивной акробатике в соответствии с уровнем 2 юношеского разряда;
- овладеть основами беспредметной технической подготовки в соответствии с уровнем 2-го юношеского разряда (обязательные элементы для упражнения №1) и предметной технической подготовки для уровня 2 юношеского разряда (упражнение №1 (статическое, пирамиды №1, 2, 3) по спортивной акробатике;
- повысить уровень физической подготовленности;
- способствовать достижению спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Задачи 4 года обучения(учебно-тренировочный этап):

- познакомить с правилами безопасного выполнения упражнений;
- повысить уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладеть основами предметной технической подготовки в соответствии с уровнем 2 юношеского разряда (упражнение №1 (статическое, пирамиды №4, 5, 6) по спортивной акробатике;
- способствовать приобретению соревновательного опыта путём участия в соревнованиях различного уровня;
- повысить уровень техники и тактики спортивной акробатики;
- развить специальные физические качества;
- повысить уровень функциональной подготовленности;
- освоить допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- способствовать накоплению соревновательного опыта.

Задачи с 5-го по 9-ый годов обучения (учебно-тренировочный этап):

- познакомить с правилами безопасного выполнения упражнений;
- улучшить физическое развитие и состояние здоровья;
- повысить уровень физической подготовленности;
- способствовать достижению спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;

- прививать навыки здорового образа жизни;
- способствовать развитию физической подготовленности. повысить уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладеть основами беспредметной технической подготовки в соответствии с уровнем 2 юношеского разряда (обязательные элементы для упражнения №1 и 2), и 1 юношеского разряда (обязательные элементы для упражнения №1 и 2), а также предметной технической подготовкой для уровня 2 юношеского разряда (упражнение №1 (статическое) и упражнение №2 (динамическое) по спортивной акробатике;
- повысить уровень техники и тактики спортивной акробатики;
- освоить допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- способствовать накоплению соревновательного опыта.

Основные принципы реализации программы.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями современной дидактики, в этом качестве она обеспечивает реализацию следующих принципов:

Сознательность и активность занимающихся могут быть достигнуты только в том случае, если они будут видеть перспективу своего спортивного совершенствования и понимать какими путями и средствами можно достигнуть поставленной цели. Чем обширнее и прочнее знания, тем выше сознательность занимающихся. Отсюда в данной программе перед педагогом ставится задача вооружить занимающегося необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, теоретическими сведениями о акробатике, ее технике, тактике, правилах соревнований и пр.

Сознательность и активность занимающихся в значительной мере зависит от их заинтересованности. А чтобы заинтересовать занимающихся, необходимо доступно и ярко объяснить цель каждого занятия, каждого приема и упражнения, и их значения для акробатики. Для повышения сознательности и активности занимающихся широко используются самостоятельные задания.

Принцип доступности требует так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу занимающихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Преподаватель должен учитывать опыт занимающихся, усвоение ранее приобретённых знаний и навыков, а также состояние их здоровья.

Занимающиеся должны усваивать в начале менее, а затем более трудные упражнения. Перед учащимися не следует ставить задачу овладения одновременно многими трудными приемами и упражнениями. В одном занятии предлагается ставить одну основную задачу и на ее решение мобилизовать все средства.

Принцип наглядности. Исходя из этого принципа, преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения занимающийся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях.

Зрительное восприятие движения создает у занимающихся наиболее верное представление о нем. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ приемов и упражнений, чтобы занимающиеся видели самое основное, существенное, то есть движения, от которых зависит успех выполнения приема.

Преподаватель должен выбрать важную для показа стойку, свое положение по отношению к группе. Для лучшего восприятия и осмысливания изучаемого движения, очень важно установить правильные временные промежутки между отдельными элементами приема, показать его ритм. Показ должен сопровождаться объяснениями.

Систематичность и последовательность - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего

требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и умения на основе предыдущего опыта. При расположении материала надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники - простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы. Освоив типовую структуру упражнений, нужно перейти к более сложным, к изучению акробатических комбинаций.

Принцип последовательности и систематичности должен соблюдаться. В планировании нагрузки повышаются не равномерно, а небольшими скачками. Обычно они распределяются по недельным циклам тренировки. Следует учитывать, что физические качества занимающихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе.

Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений.

Если, например, на занятии предполагается изучить легкие по координации приемы, не требующие большого напряжения со стороны нервной системы. Тогда в подготовительную часть занятия можно включить сложные специальные и общеразвивающие упражнения, требующие повышенного внимания и напряжения.

Если же на уроке предполагается изучать сложные по координации приемы, то подготовительная часть должна состоять из простых упражнений. В ходе занятий надо регулировать трудность упражнений, чтобы они были доступны занимающемуся, но вместе с тем требовали от него определенных усилий.

Так, например, если преподаватель видит, что занимающийся не может усвоить упражнение, то нужно подобрать ему такое, с которым он сможет справиться. В других случаях, подбирая упражнение, преподаватель должен усложнить выполнение этого упражнения для тех акробатов, которые готовы к закреплению и совершенствованию его.

Принцип гуманистической направленности обучения, поддерживающий субъектно-субъектный характер в отношении взаимодействия, устанавливающий равноправное партнерство между всеми участниками образовательной деятельности;

Принцип индивидуальности – учет возрастных особенностей, , учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Принцип прочности требует такого построения занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Чем прочнее закреплены упражнения, тем выше техническое совершенство акробата.

Повторение упражнений должно проводиться на соревнованиях (учебных, тренировочных и отборочных). Для того, чтобы добиться устойчивого навыка, упражнение должно совершенствоваться в различных условиях: незнакомое помещение, другое освещение, непривычный костюм и т.п. В закреплении техники упражнений важную роль играют соревнования, но к планированию соревнований следует подходить осторожно. Если слишком рано допускать занимающихся к соревнованиям, то можно развить у них одностороннюю несовершенную технику. С другой стороны, если акробат долго не участвует в соревнованиях, он не может проверить эффективность усвоенной техники и тактики, не получит стимул к дальнейшему соревнованию.

1.3. Учебный план

Объем и сроки освоения программы:

Направление	Название программы	Количество часов:									
Спортивно-оздоровительное	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная акробатика «Горизонт»	за учебный год:									
		Первый год обуч.	Второй год обуч.	Третий год обуч.	Четвертый год обуч.	Пятый год обуч.	Шестой год обуч.	Седьмой год обуч.	Восьмой год обуч.	Девятый год обуч.	Всего за год
		74 ч.	74 ч.	148 ч.	148 ч.	148 ч.	148 ч.	148 ч.	148 ч.	148 ч.	1184 ч.
		Продолжительность занятий:									
		45 мин.	45 мин.	90 мин.	90 мин.	90 мин.	90 мин.	90 мин.	90 мин.	90 мин.	

Первый год обучения

№	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теоретические	Практические	
1.	Теоретическая подготовка	6ч	6ч	—	
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2ч	2 ч	-	
1.2.	Физическая культура и спорт в России	2ч	2 ч	-	
1.3.	История возникновения и развития спортивной акробатики	2ч	2ч	-	
2.	Физическая подготовка	38 ч	-	38 ч	
2.1.	Общая физическая подготовка для уровня 3 юношеского разряда	38ч	-	38ч	
3.	Техническая подготовка	26ч	1ч	25ч	
3.1.	Музыкально-двигательная подготовка	13ч	1ч	12ч	
3.2.	Подвижные игры и игры по заданию	13ч	-	13ч	
4.	Контрольные нормативы	2ч	-	2ч	Тестирование
5.	Открытый урок	2ч	-	2ч	Открытый

					урок
	Итого:	74ч	7ч	67ч	

Второй год обучения

№	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теоретические	Практические	
1.	Теоретическая подготовка	6ч	6ч	-	
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности во время выполнения акробатических элементов.	2ч	2ч	-	
1.2.	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль	2ч	2ч	-	
1.3.	Правила соревнований по спортивной акробатике. Тренерско-инструкторская и судейская практика	2ч	2ч	-	
2.	Физическая подготовка	38 ч	-	38 ч	
2.1.	Общая физическая подготовка для уровня 3 юношеского разряда	12ч	-	12ч	
2.2.	Специальная физическая подготовка для уровня 3 юношеского разряда	26ч	-	26ч	
3.	Техническая подготовка	26ч	1ч	25ч	
3.1.	Музыкально-двигательная подготовка	13ч	1ч	12ч	
3.2.	Подвижные игры и игры по заданию	13ч	-	13ч	
4.	Контрольные нормативы	2ч	-	2ч	Тестирование
5.	Открытый урок	2ч	-	2ч	Открытый урок
	Итого:	74ч	9ч	213ч	

Третий год обучения

№	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теоретические	Практические	
1.	Теоретическая подготовка	8ч	8ч	-	
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж	4ч	4ч	-	

	по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности во время выполнения акробатических элементов, поддержек и пирамид.				
1.2.	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль	2ч	2 ч	-	
1.3.	Правила соревнований по спортивной акробатике. Тренерско-инструкторская и судейская практика	2ч	2ч	-	
2.	Физическая подготовка	32ч	-	32ч	
2.1.	Общая физическая подготовка для уровня 2-го юношеского разряда	16ч	-	16ч	
2.2.	Специальная физическая подготовка для уровня 2-го юношеского разряда	16ч	-	16ч	
3.	Техническая подготовка	100ч	-	100ч	
3.1.	Беспредметная подготовка для уровня 2 юношеского разряда	40ч	-	40ч	
3.2.	Предметная подготовка для уровня 2 юношеского разряда	32ч	-	32ч	
3.3.	Хореографическая подготовка	14ч	-	14ч	
3.4.	Композиционная подготовка	10ч	-	10ч	
3.5.	Подвижные игры и игры по заданию	4ч	-	4ч	
4.	Контрольные нормативы	4ч	-	4ч	Тестирование
5.	Открытый урок	4ч	-	4ч	Открытый урок
	Итого:	148 ч	8ч	140ч	

Четвертый год обучения

№	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теоретические	Практические	
1.	Теоретическая подготовка	8ч	8ч	-	
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности во время	4ч	4ч	-	

	выполнения акробатических элементов, поддержек и пирамид.				
1.2.	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль	2ч	2ч	-	
1.3.	Правила соревнований по спортивной акробатике. Тренерско-инструкторская и судейская практика	2ч	2ч	-	
2.	Физическая подготовка	30ч	-	30ч	
2.1.	Общая физическая подготовка для уровня 2-го юношеского разряда	14ч	-	14ч	
2.2.	Специальная физическая подготовка для уровня 2-го юношеского разряда	16ч	-	16ч	
3.	Техническая подготовка	98ч	-	98ч	
3.1.	Беспредметная подготовка для уровня 2 юношеского разряда	40ч	-	40ч	
3.2.	Предметная подготовка для уровня 2 юношеского разряда	30ч	-	30ч	
3.3.	Хореографическая подготовка	14ч	-	14ч	
3.4.	Композиционная подготовка	10ч	-	10ч	
3.5.	Подвижные игры и игры по заданию	4ч	-	4ч	
4.	Контрольные нормативы	4ч	-	4ч	Тестирование
5.	Открытый урок	4ч	-	4ч	Открытый урок
6.	Участие в соревнованиях и концертной деятельности	4ч	-	4ч	Соревнования, концерты, показательные выступления
	Итого:	148 ч	8ч	140ч	

Пятый год обучения

№	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теоретические	Практические	
1.	Теоретическая подготовка	8ч	8ч	-	
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности во время	4ч	4ч	-	

	выполнения акробатических элементов, поддержек и пирамид.				
1.2.	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль	2ч	2ч	-	
1.3.	Правила соревнований по спортивной акробатике. Тренерско-инструкторская и судейская практика	2ч	2ч	-	
2.	Физическая подготовка	26ч	-	26ч	
2.1.	Общая физическая подготовка для уровня 2-го юношеского разряда	12ч	-	12ч	
2.2.	Специальная физическая подготовка для уровня 2-го юношеского разряда	14ч	-	14ч	
3.	Техническая подготовка	98ч	-	98ч	
3.1.	Беспредметная подготовка для уровня 2 юношеского разряда	40ч	-	40ч	
3.2.	Предметная подготовка для уровня 2 юношеского разряда	30ч	-	30ч	
3.3.	Хореографическая подготовка	14ч	-	14ч	
3.4.	Композиционная подготовка	10ч	-	10ч	
4.	Контрольные нормативы	4ч	-	4ч	Тестирование
5.	Открытый урок	4ч	-	4ч	Открытый урок
6.	Участие в соревнованиях и концертной деятельности	8ч	-	8ч	Соревнования, концерты, показательные выступления
	Итого:	148 ч	8ч	140ч	

Шестой год обучения

№	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теоретические	Практические	
1.	Теоретическая подготовка	8ч	8ч	-	
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности во время выполнения акробатических элементов, поддержек и	4ч	4ч	-	

	пирамид.				
1.2.	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль	2ч	2ч	-	
1.3.	Правила соревнований по спортивной акробатике. Тренерско-инструкторская и судейская практика	2ч	2ч	-	
2.	Физическая подготовка	26ч	-	26ч	
2.1.	Общая физическая подготовка для уровня 2-го юношеского разряда	12ч	-	12ч	
2.2.	Специальная физическая подготовка для уровня 2-го юношеского разряда	14ч	-	14ч	
3.	Техническая подготовка	98ч	-	98ч	
3.1.	Беспредметная подготовка для уровня 2 юношеского разряда	40ч	-	40ч	
3.2.	Предметная подготовка для уровня 2 юношеского разряда	30ч	-	30ч	
3.3.	Хореографическая подготовка	14ч	-	14ч	
3.4.	Композиционная подготовка	10ч	-	10ч	
4.	Контрольные нормативы	4ч	-	4ч	Тестирование
5.	Открытый урок	4ч	-	4ч	Открытый урок
6.	Участие в соревнованиях и концертной деятельности	8ч	-	8ч	Соревнования, концерты, показательные выступления
	Итого:	148 ч	8ч	140ч	

Седьмой год обучения

№	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теоретические	Практические	
1.	Теоретическая подготовка	8ч	8ч	-	
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности во время выполнения акробатических элементов, поддержек и пирамид.	4ч	4ч	-	
1.2.	Сведения из анатомии,	2ч	2ч	-	

	физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль				
1.3.	Правила соревнований по спортивной акробатике. Тренерско-инструкторская и судейская практика	2ч	2ч	-	
2.	Физическая подготовка	26ч	-	26ч	
2.1.	Общая физическая подготовка для уровня 2-го юношеского разряда	12ч	-	12ч	
2.2.	Специальная физическая подготовка для уровня 2-го юношеского разряда	14ч	-	14ч	
3.	Техническая подготовка	98ч	-	98ч	
3.1.	Беспредметная подготовка для уровня 2 юношеского разряда	40ч	-	40ч	
3.2.	Предметная подготовка для уровня 2 юношеского разряда	30ч	-	30ч	
3.3.	Хореографическая подготовка	14ч	-	14ч	
3.4.	Композиционная подготовка	10ч	-	10ч	
4.	Контрольные нормативы	4ч	-	4ч	Тестирование
5.	Открытый урок	4ч	-	4ч	Открытый урок
6.	Участие в соревнованиях и концертной деятельности	8ч	-	8ч	Соревнования, концерты, показательные выступления
	Итого:	148 ч	8ч	140ч	

Восьмой год обучения

№	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теоретические	Практические	
1.	Теоретическая подготовка	8ч	8ч	-	
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности во время выполнения акробатических элементов, поддержек и пирамид.	4ч	4ч	-	
1.2.	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены,	2ч	2ч	-	

	врачебный контроль и самоконтроль				
1.3.	Правила соревнований по спортивной акробатике. Тренерско-инструкторская и судейская практика	2ч	2ч	-	
2.	Физическая подготовка	26ч	-	26ч	
2.1.	Общая физическая подготовка для уровня 2-го юношеского разряда	12ч	-	12ч	
2.2.	Специальная физическая подготовка для уровня 2-го юношеского разряда	14ч	-	14ч	
3.	Техническая подготовка	98ч	-	98ч	
3.1.	Беспредметная подготовка для уровня 1 юношеского разряда	40ч	-	40ч	
3.2.	Предметная подготовка для уровня 2 юношеского разряда	30ч	-	30ч	
3.3.	Хореографическая подготовка	14ч	-	14ч	
3.4.	Композиционная подготовка	10ч	-	10ч	
4.	Контрольные нормативы	4ч	-	4ч	Тестирование
5.	Открытый урок	4ч	-	4ч	Открытый урок
6.	Участие в соревнованиях и концертной деятельности	8ч	-	8ч	Соревнования, концерты, показательные выступления
	Итого:	148 ч	8ч	140ч	

Девятый год обучения

№	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теоретические	Практические	
1.	Теоретическая подготовка	8ч	8ч	-	
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности во время выполнения акробатических элементов, поддержек и пирамид.	4ч	4ч	-	
1.2.	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и	2ч	2ч	-	

	самоконтроль				
1.3.	Правила соревнований по спортивной акробатике. Тренерско-инструкторская и судейская практика	2ч	2ч	-	
2.	Физическая подготовка	26ч	-	26ч	
2.1.	Общая физическая подготовка для уровня 2-го юношеского разряда	12ч	-	12ч	
2.2.	Специальная физическая подготовка для уровня 2-го юношеского разряда	14ч	-	14ч	
3.	Техническая подготовка	98ч	-	98ч	
3.1.	Беспредметная подготовка для уровня 1 юношеского разряда	40ч	-	40ч	
3.2.	Предметная подготовка для уровня 2 юношеского разряда	30ч	-	30ч	
3.3.	Хореографическая подготовка	14ч	-	14ч	
3.4.	Композиционная подготовка	10ч	-	10ч	
4.	Контрольные нормативы	4ч	-	4ч	Тестирование
5.	Открытый урок	4ч	-	4ч	Открытый урок
6.	Участие в соревнованиях и концертной деятельности	8ч	-	8ч	Соревнования, концерты, показательные выступления
	Итого:	148 ч	8ч	140ч	

1.4. Содержание программы

В содержании спортивно-оздоровительной программы выделяют следующие виды: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую и интегральную. Программа выступления акробатов включает в себя индивидуальные и групповые упражнения.

Физическую подготовку подразделяют на:

- общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности;
- специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств;
- специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны приземления партнера);

В технической подготовке целесообразно выделять:

- беспредметную - обучение технике гимнастических, акробатических упражнений и прыжков без взаимодействия с партнером (обязательные индивидуальные элементы для первого и второго упражнения);
- предметную - обучение технике упражнений при взаимодействии учеников в паре (начиная со 2 юношеского разряда - первое упражнение включает в себя 6 статических пирамид, второе упражнение включает в себя 6 динамических пирамид);
- хореографическую - обучение элементам классического и современного танцев;
- музыкально-двигательную - обучение элементам музыкальной грамоты, развитие ритмичности, музыкальности и выразительности;
- композиционную — составление соревновательных и показательных программ;
- подвижные игры и игры по заданию.

В психологическую подготовку входят:

- базовая — психическое развитие, образование и обучение;
- тренировочная — формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
- соревновательная — формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

- индивидуальной — обучение обязательным элементам для упражнений соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения;
- групповой—подбор и расстановка акробатов в пары, составление программы, взаимодействие акробатов, тактика поведения;
- командной — формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления акробатов в личном зачете.

Теоретическая подготовка — формирование у акробатов специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной акробатике. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Содержание программы (по годам обучения)

Группа первого года обучения

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

1.2. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место спортивной акробатики в общей системе средств физического воспитания.

1.3. История возникновения и развития спортивной акробатики

Истоки акробатики. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной акробатики.

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка для уровня 3 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №1).

3. Техническая подготовка.

3.1. Музыкально-двигательная подготовка (см. в приложении №2)

3.2. Подвижные игры и игры по заданию (см. в приложении №3)

4. Контрольные нормативы.

Сдаются в начале и в конце учебного года и являются показателем освоения занимающимися подготовительного уровня подготовки. (см. сводную таблицу контрольных нормативов в приложении № 4)

5. Открытый урок проводится в конце каждого полугодия, и является своеобразный итогом полученных знаний за прошедший период времени.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам.

В результате изучения данного курса на первом году обучения учащиеся получают возможность формирования

Личностных результатов:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы),
- в предложенных педагогом ситуациях на тренировках, делать выбор как поступить, опираясь на этические нормы.

Метапредметных результатов:

Регулятивные УДД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога,
- проговаривать последовательность действий,
- учиться высказывать предложение (версию),
- учиться работать по предложенному педагогом плану,
- учиться отличать верно выполненное упражнение от неверного,

- учиться совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УДД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога,
- учиться добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя информацию, полученную от педагога, и используя учебную литературу и электронные носители,
- учиться овладевать главным инструментом в физической культуре и спорте – своим телом, а также уметь взаимодействовать и понимать партнера.

Коммуникативные УДД:

- учиться выражать свои мысли,
- учиться объяснять свое несогласие и пытаться договориться,
- овладение навыками сотрудничества в группе в совместном решении учебной задачи.

Предметными результатами являются формирование следующих умений:

- знать правила техники безопасности и поведения в тренировочном классе, основные требования форме одежды, причёски;
- понимать роль и значение физической культуры и спорта в России, знать историю возникновения и развития спортивной акробатики;
- уметь выполнять упражнения по ОФП для уровня 3 юношеского разряда (наклоны в разные стороны, складка на полу, «Бабочка», складка на полу ноги врозь, приседания, равновесие на двух ногах, равновесие на одной ноге по 10 секунд, прыжки на одной ноге, упражнения для пресса, спины и рук, т.д.);
- понимать что такое «характер» музыки, музыкальный размер, такт музыки, ее части и фразы;
- выполнять простейшие движения под музыкальное сопровождение;
- приобретение навыка начинать и заканчивать движение с музыкой;
- уметь соблюдать правила в музыкально-ритмических играх;
- знать правила и последовательность выполнения изучаемых комплексов упражнений;
- понимать направления «право», «лево», соответственно ноги, руки;
- уметь играть в подвижные игры: «Горелки», «Ловишки» (сленточками), «Мороз- красный нос», «Коршун и наседка», «Краски», «Быстро возьми», «Чья колонна скорее построится?», «Совушка», «Пятнашки», «Бег шеренгами», «Догони соперника»,

«Перемена мест», «Будь внимателен», «Перемени предмет», «Догони свою пару», «Второй лишний», «Простые ловишки».

Группа второго года обучения

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности во время выполнения акробатических элементов.

1.2 Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль

1.3. Правила соревнований по спортивной акробатики. Тренерско-инструкторская и судейская практика

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка для уровня 3 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №1).

2.2. Специальная физическая подготовка для уровня 3 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №1).

3. Техническая подготовка.

3.1. Музыкально-двигательная подготовка (см. в приложении №2).

3.2. Подвижные игры и игры по заданию (см. в приложении №3)

4. Контрольные нормативы.

Контрольные нормативы сдаются в начале и в конце учебного года и являются показателем освоения занимающимися подготовительного уровня подготовки. (см. сводную таблицу контрольных нормативов в приложении № 4)

5. Открытый урок.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам.

В результате изучения данного курса на втором году обучения учащиеся получают возможность формирования

Личностных результатов:

- учиться объяснять свое несогласие и пытаться договориться,
- учиться выражать свои мысли, аргументировать,
- овладевать креативными навыками, действуя в нестандартной ситуации.

Метапредметными результатами изучения курса второго года обучения являются формирование следующих УДД:

Регулятивные УДД:

- учиться отличать правильное исполнение упражнения от неправильного,
- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,
- формировать умение оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей.

Познавательные УДД:

- овладевать логическими операциями сравнения и анализа к уже сложившимся школам по спортивной акробатики,
- перерабатывать полученную информацию: повторять и заучивать упражнения,

Коммуникативные УДД:

- учиться выполнять в группе различные роли (лидера, исполнителя),
- развивать доброжелательность и отзывчивость,
- развивать способность вступать в общение с целью быть понятым.

Предметными результатами являются формирование следующих умений:

- умение соблюдать технику безопасности при выполнении элементов специальной физической подготовке;
- знать основные понятия и термины спортивной акробатики, их оценивание на соревнованиях;
- уметь уверенно выполнять упражнения по ОФП для уровня 3 юношеского разряда (наклоны в разные стороны, складка на полу, «Бабочка», складка на полу ноги врозь, приседания, равновесие на двух ногах, равновесие на одной ноге по 10 секунд, прыжки на одной ноге, упражнения для пресса, спины и рук, т.д.);
- выполнять упражнения специальной физической подготовки для уровня 3 юношеского разряда (различные виды складок, отталкивание одной или обеими руками от стены, пола, подводящие упражнения к кувыркам, мостам, стойкам на руках, лопатках и голове, равновесий и переворотов);
- понимать что такое «характер» музыки, музыкальный размер, такт музыки, ее части и фразы;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- выполнять простейшие движения под музыкальное сопровождение по различным пространственным рисункам;
- исполнить музыкально-ритмический этюд с мелодией русской народной пляски;
- четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения;
- уметь играть в подвижные игры: «Горелки», «Ловишки» (сленточками), «Мороз- красный нос», «Коршун и наседка», «Краски», «Быстро возьми», «Чья колонна скорее построится?», «Совушка», «Пятнашки», «Бег шеренгами», «Догони соперника», «Перемена мест», «Будь внимателен», «Перемени предмет», «Догони свою пару», «Второй лишний», «Простые ловишки».

Группа третьего года обучения

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности во время выполнения акробатических элементов, поддержек и пирамид.

1.2 Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль

1.3. Правила соревнований по спортивной акробатике. Тренерско-инструкторская и судейская практика

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка для уровня 2-го юношеского разряда (см. упражнения в приложении №1).

2.2. Специальная физическая подготовка для уровня 2-го юношеского разряда (см. упражнения в приложении №1).

3. Техническая подготовка.

3.1. Беспредметная подготовка для уровня 2 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №5):

- обязательные индивидуальные элементы для первого упражнения;

3.2. Предметная подготовка для уровня 2 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №7):

- Упражнение №1 (статическое), изучаем пирамиды №1, 2, 3;

3.3. Хореографическая подготовка (см. приложение №6).

3.4. Композиционная подготовка

Составление групповых упражнений: перемещения и взаимодействия, поддержки. Составление упражнений в малых группах.

3.5. Подвижные игры и игры по заданию (см. в приложении №3).

4. Контрольные нормативы.

Контрольные нормативы сдаются в начале и в конце учебного года и являются показателем освоения занимающимися подготовительного уровня подготовки. (см. сводную таблицу контрольных нормативов в приложении № 4).

5. Открытый урок.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам.

В результате изучения данного курса на третьем году обучения учащиеся получают возможность формирования

Личностных результатов:

- уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков,
- сотрудничать с учителем и сверстниками в разных ситуациях.

Метапредметными результатами на третьем году обучения являются формирование следующих УДД:

Регулятивные УДД:

- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха в спортивной деятельности,

- формировать умение планировать и контролировать свои действия в соответствии с поставленной задачей,

Познавательные УДД:

- овладевать современными средствами массовой информации: сбор, преобразование, применение и сохранение информации,
- соблюдать нормы этики и этикета,
- овладевать логическими действиями анализа, синтеза своих движений, устанавливать причинно-следственные связи;
- уметь овладевать и организовываться в группе, создавая пространственные рисунки.

Коммуникативные УДД:

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика),
- научиться быть социально-активной личностью,
- учиться аргументировать, доказывать.

Предметными результатами на третьем году обучения является формирование следующих умений:

- умение соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических элементов, поддержек и пирамид;
- знать основные сведения из анатомии, физиологии, гигиены;
- понятия и термины спортивной акробатики, их оценивание на соревнованиях;
- уметь выполнять упражнения ОФП для уровня 2 юношеского разряда (общеразвивающие упражнения, строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков и т.д.);
- выполнять упражнения СФП для уровня 2 юношеского разряда (различные виды стоек на лопатках, груди, голове, на руках, равновесия, мосты, шпагаты, упоры, перекаты, кувырки, перевороты боком, парные упражнения);
- выполнять обязательные индивидуальные элементы 2 юношеского разряда для первого упражнения;
- выполнять статические пирамиды №1,2 и 3 для уровня 2 юношеского разряда;
- знать и уметь показать основные положения корпуса, головы, рук и ног в классическом танце;
- знать основные понятия современного танца, такие как «Координация», «Изоляция», «Центр».
- уметь играть в подвижные игры: «Совушка», «Пятнашки», «Бег шеренгами», «Догони соперника», «Перемена мест», «Будь внимателен», «Перемени предмет», «Догони свою пару», «Второй лишний», «Простые ловишки», «Веревочка», «Эстафета парами», «Ослик», «Не попадись», «Лягушки и цапля».

Группа четвертого года обучения

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности во время выполнения акробатических элементов, поддержек и пирамид.

1.2 Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль

1.3. Правила соревнований по спортивной акробатике. Тренерско-инструкторская и судейская практика

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка для уровня 2 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №1).

2.2. Специальная физическая подготовка для уровня 2 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №1).

3. Техническая подготовка.

3.1. Беспредметная подготовка для уровня 2 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №7):

- обязательные индивидуальные элементы для первого упражнения;

3.2. Предметная подготовка для уровня 2 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №7):

Упражнение №1 (статическое), изучаем пирамиды №4, 5, 6;

3.3. Хореографическая подготовка (см. приложение №6).

3.4. Композиционная подготовка

Составление групповых упражнений: перемещения и взаимодействия, поддержки.

3.7. Подвижные игры и игры по заданию заданию (см. в приложении №3).

4. Контрольные нормативы.

Контрольные нормативы сдаются в начале и в конце учебного года и являются показателем освоения занимающимися уровня подготовки. (см. сводную таблицу контрольных нормативов в приложении № 4).

5. Участие в соревнованиях и концертной деятельности.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам.

В результате изучения данного курса на четвертом году обучения учащиеся получают возможность формирования

Личностных результатов:

- развивать самостоятельность и личностную ответственность,
- формировать целостный взгляд на окружающий мир,
- формировать личностный смысл учения.

Метапредметными результатами на четвертом году обучения являются формирование следующих УДД:

Регулятивные УДД:

- осваивать способы решения проблем поискового характера,
- познавательные УДД,

- осознанно строить речевое высказывание,
- овладеть логическими действиями: обобщение, классификация, построение рассуждения,
- учиться использовать различные способы анализа, передачи и интерпретации информации в соответствии с задачами.

Коммуникативные УДД:

- учиться давать оценку и самооценку своей деятельности и других,
- формировать мотивацию к работе на результат,
- учиться конструктивно разрешать конфликт посредством сотрудничества или компромисса.

Предметными результатами на четвертом году обучения является формирование следующих умений:

- умение соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических элементов, поддержек и пирамид;
- знать основные сведения из анатомии, физиологии, гигиены;
- понятия и термины спортивной акробатики, их оценивание на соревнованиях;
- уметь уверенно выполнять упражнения ОФП для уровня 2 юношеского разряда (общеразвивающие упражнения, строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков и т.д.);
- уметь уверенно выполнять упражнения СФП для уровня 2 юношеского разряда (различные виды стоек на лопатках, груди, голове, на руках, равновесия, мосты, шпагаты, упоры, перекаты, кувырки, перевороты боком, парные упражнения);
- уметь уверенно выполнять обязательные индивидуальные элементы 2 юношеского разряда для первого упражнения;
- знать принципы работы с партнером и сочетать его работу с акробатическими элементами,
- выполнять все статические пирамиды для первого упражнения для уровня 2 юношеского разряда;
- знать и уметь показать основные положения корпуса, головы, рук и ног в классическом танце;
- знать основные понятия современного танца, такие как «Координация», «Изоляция», «Центр», «Стрейчинг».
- знать основы джаз-танца.
- знать и уметь показать 1 упражнение для уровня 2 юношеского разряда;
- умение держаться на спортивной площадке и сцене,
- уметь выразительно и грамотно исполнять составленные упражнения и композиции,
- уметь играть в подвижные игры: «Второй лишний», «Простые ловишки», «Веребочка», «Эстафета парами», «Ослик», «Не попадись», «Лягушки и цапля», «Не наступи», «Прыгни-присядь», «Загони

льдинку», «Перелет птиц», «Не оступись», «Прыжковая эстафета», «Волшебная скакалка», «Бочком», «Волки и овцы», «Кто прыгает», «Серая утка».

Группа пятого года обучения

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности во время выполнения акробатических элементов, поддержек и пирамид.

1.2 Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль

1.3. Правила соревнований по спортивной акробатике. Тренерско-инструкторская и судейская практика

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка для уровня 2 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №1).

2.2. Специальная физическая подготовка для уровня 2 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №1).

3. Техническая подготовка.

3.1. Беспредметная подготовка для уровня 2 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №7):

- обязательные индивидуальные элементы для первого упражнения;
- обязательные индивидуальные элементы для второго упражнения.

3.2. Предметная подготовка для уровня 2 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №7):

- Упражнение №1 (статическое), включает в себя 6 пирамид;

3.3. Хореографическая подготовка (см. приложение №6).

3.4. Композиционная подготовка

Составление групповых упражнений: перемещения и взаимодействия, поддержки.

4. Контрольные нормативы.

Контрольные нормативы сдаются в начале и в конце учебного года и являются показателем освоения занимающимися уровня подготовки. (см. сводную таблицу контрольных нормативов в приложении № 4).

5. Участие в соревнованиях и концертной деятельности.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам.

В результате изучения данного курса на пятом году обучения учащиеся получают возможность формирования

Личностных результатов:

- развивать самостоятельность и личностную ответственность,
- формировать целостный взгляд на окружающий мир,
- формировать личностный смысл учения.

Метапредметными результатами на пятом году обучения являются формирование следующих УДД:

Регулятивные УДД:

- осваивать способы решения проблем поискового характера,
- познавательные УДД,
- осознанно строить речевое высказывание,
- овладеть логическими действиями: обобщение, классификация, построение рассуждения,
- учиться использовать различные способы анализа, передачи и интерпретации информации в соответствии с задачами.

Коммуникативные УДД:

- давать оценку и самооценку своей деятельности и других,
- формировать мотивацию к работе на результат,
- учиться конструктивно разрешать конфликт посредством сотрудничества или компромисса.

Предметными результатами на пятом году обучения является формирование следующих умений:

- умение соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических элементов, поддержек и пирамид;
- знать основные сведения из анатомии, физиологии, гигиены;
- понятия и термины спортивной акробатики, их оценивание на соревнованиях;
- уметь уверенно выполнять упражнения ОФП и СФП для уровня 2 юношеского разряда;
- уметь уверенно выполнять обязательные индивидуальные элементы 2 юношеского разряда для первого упражнения;
- уметь выполнять обязательные индивидуальные элементы 2 юношеского разряда для второго упражнения;
- знать принципы работы с партнером и сочетать его работу с акробатическими элементами,
- выполнять все статические пирамиды для первого упражнения для уровня 2 юношеского разряда;
- знать основы джаз-модерн танца, новые элементы, комбинации.
- уверенно исполнять 1 упражнение для уровня 2 юношеского разряда;
- умение держаться на спортивной площадке и сцене,
- уметь выразительно и грамотно исполнять составленные упражнения и композиции.

Группа шестого года обучения

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности во время выполнения акробатических элементов, поддержек и пирамид.

1.2 Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль

1.3. Правила соревнований по спортивной акробатике. Тренерско-инструкторская и судейская практика

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка для уровня 2 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №1).

2.3. Специальная физическая подготовка для уровня 2 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №1).

3. Техническая подготовка.

3.1. Беспредметная подготовка для уровня 2 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №7):

- обязательные индивидуальные элементы для первого упражнения;
- обязательные индивидуальные элементы для второго упражнения.

3.2. Предметная подготовка для уровня 2 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №7):

- Упражнение №1 (статическое), включает в себя 6 статических пирамид;
- Упражнение №2 (динамическое), изучаем пирамиды №1, 2, 3, которые выполняются в динамике.

3.1. Хореографическая подготовка (см. приложение №6).

3.2. Композиционная подготовка

Составление групповых упражнений: перемещения и взаимодействия, поддержки.

4. Контрольные нормативы.

Контрольные нормативы сдаются в начале и в конце учебного года и являются показателем освоения занимающимся уровня подготовки. (см. сводную таблицу контрольных нормативов в приложении № 4).

5. Участие в соревнованиях и концертной деятельности.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам.

В результате изучения данного курса на шестом году обучения учащиеся получают возможность формирования

Личностных результатов:

- развивать самостоятельность и личностную ответственность,
- формировать целостный взгляд на окружающий мир,
- формировать личностный смысл учения.

Метапредметными результатами на шестом году обучения являются формирование следующих УДД:

Регулятивные УДД:

- осваивать способы решения проблем поискового характера,

- познавательные УДД,
- осознанно строить речевое высказывание,
- овладеть логическими действиями: обобщение, классификация, построение рассуждения,
- учиться использовать различные способы анализа, передачи и интерпретации информации в соответствии с задачами.

Коммуникативные УДД:

- давать оценку и самооценку своей деятельности и других,
- формировать мотивацию к работе на результат,
- учиться конструктивно разрешать конфликт посредством сотрудничества или компромисса.

Предметными результатами на шестом году обучения является формирование следующих умений:

- умение соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических элементов, поддержек и пирамид;
- знать основные сведения из анатомии, физиологии, гигиены;
- понятия и термины спортивной акробатики, их оценивание на соревнованиях;
- уметь уверенно выполнять упражнения ОФП и СФП для уровня 2 юношеского разряда;
- уметь уверенно выполнять обязательные индивидуальные элементы 2 юношеского разряда для первого и второго упражнения;
- знать принципы работы с партнером и сочетать его работу с акробатическими элементами,
- выполнять уверенно все статические пирамиды для первого упражнения для уровня 2 юношеского разряда;
- уметь выполнять динамические пирамиды №1, 2 и 3 для второго упражнения для уровня 2 юношеского разряда
- уметь выполнить в современном танце свободные падения корпуса вперед и в сторону, свинговые движения, новые танцевальные комбинации;
- уверенно исполнять 1 упражнение для уровня 2 юношеского разряда;
- умение держаться на спортивной площадке и сцене,
- уметь выразительно и грамотно исполнять составленные упражнения и композиции.

Группа седьмого года обучения

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности во время выполнения акробатических элементов, поддержек и пирамид.

1.2 Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль

1.3. Правила соревнований по спортивной акробатике. Тренерско-инструкторская и судейская практика

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка для уровня 2 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №1).

2.4. Специальная физическая подготовка для уровня 2 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №1).

3. Техническая подготовка.

3.3. Беспредметная подготовка для уровня 2 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №7):

- обязательные индивидуальные элементы для первого упражнения;
- обязательные индивидуальные элементы для второго упражнения.

3.4. Предметная подготовка для уровня 2 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №7):

- Упражнение №1 (статическое), включает в себя 6 статических пирамид;
- Упражнение №2 (динамическое), изучаем пирамиды №4, 5, 6, которые выполняются в динамике.

4.1. Хореографическая подготовка (см. приложение №6).

4.2. Композиционная подготовка

Составление групповых упражнений: перемещения и взаимодействия, поддержки.

5. Контрольные нормативы.

Контрольные нормативы сдаются в начале и в конце учебного года и являются показателем освоения занимающимися уровня подготовки. (см. сводную таблицу контрольных нормативов в приложении № 4).

5. Участие в соревнованиях и концертной деятельности.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам.

В результате изучения данного курса на седьмом году обучения учащиеся получают возможность формирования

Личностных результатов:

- развивать самостоятельность и личностную ответственность,
- формировать целостный взгляд на окружающий мир,
- формировать личностный смысл учения.

Метапредметными результатами на седьмом году обучения являются формирование следующих УДД:

Регулятивные УДД:

- осваивать способы решения проблем поискового характера,
- познавательные УДД,
- осознанно строить речевое высказывание,

- овладеть логическими действиями: обобщение, классификация, построение рассуждения,
- учиться использовать различные способы анализа, передачи и интерпретации информации в соответствии с задачами.

Коммуникативные УДД:

- давать оценку и самооценку своей деятельности и других,
- формировать мотивацию к работе на результат,
- учиться конструктивно разрешать конфликт посредством сотрудничества или компромисса.

Предметными результатами на седьмом году обучения является формирование следующих умений:

- умение соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических элементов, поддержек и пирамид;
- знать основные сведения из анатомии, физиологии, гигиены;
- понятия и термины спортивной акробатики, их оценивание на соревнованиях;
- уметь уверенно выполнять упражнения ОФП и СФП для уровня 2 юношеского разряда;
- уметь уверенно выполнять обязательные индивидуальные элементы 2 юношеского разряда для первого и второго упражнения;
- знать принципы работы с партнером и сочетать его работу с акробатическими элементами,
- выполнять уверенно все статические пирамиды для первого упражнения для уровня 2 юношеского разряда;
- уметь выполнять все динамические пирамиды для второго упражнения для уровня 2 юношеского разряда
- знать основы импровизации в танце, партнеринга;
- уверенно исполнять 1 упражнение для уровня 2 юношеского разряда;
- исполнять 2 упражнение для уровня 2 юношеского разряда
- умение держаться на спортивной площадке и сцене,
- уметь выразительно и грамотно исполнять составленные упражнения и композиции.

Группа восьмого года обучения

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности во время выполнения акробатических элементов, поддержек и пирамид.

1.2 Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль

1.3. Правила соревнований по спортивной акробатике. Тренерско-инструкторская и судейская практика

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка для уровня 2 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №1).

2.2. Специальная физическая подготовка для уровня 2 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №1).

3. Техническая подготовка.

3.1. Беспредметная подготовка для уровня 1 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №7):

- обязательные индивидуальные элементы для первого упражнения;

3.2. Предметная подготовка для уровня 2 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №7):

- Упражнение №1 (статическое), включает в себя 6 статических пирамид;
- Упражнение №2 (динамическое), включает в себя 6 статических пирамид.

3.3. Хореографическая подготовка (см. приложение №6).

3.4. Композиционная подготовка

Составление групповых упражнений: перемещения и взаимодействия, поддержки.

4. Контрольные нормативы.

Контрольные нормативы сдаются в начале и в конце учебного года и являются показателем освоения занимающимися уровня подготовки. (см. сводную таблицу контрольных нормативов в приложении № 4).

5. Участие в соревнованиях и концертной деятельности.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам.

В результате изучения данного курса на восьмом году обучения учащиеся получают возможность формирования

Личностных результатов:

- развивать самостоятельность и личностную ответственность,
- формировать целостный взгляд на окружающий мир,
- формировать личностный смысл учения.

Метапредметными результатами на восьмом году обучения являются формирование следующих УДД:

Регулятивные УДД:

- осваивать способы решения проблем поискового характера,
- познавательные УДД,
- осознанно строить речевое высказывание,
- овладеть логическими действиями: обобщение, классификация, построение рассуждения,
- учиться использовать различные способы анализа, передачи и интерпретации информации в соответствии с задачами.

Коммуникативные УДД:

- давать оценку и самооценку своей деятельности и других,
- формировать мотивацию к работе на результат,
- учиться конструктивно разрешать конфликт посредством сотрудничества или компромисса.

Предметными результатами на восьмом году обучения является формирование следующих умений:

- умение соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических элементов, поддержек и пирамид;
- знать основные сведения из анатомии, физиологии, гигиены;
- понятия и термины спортивной акробатики, их оценивание на соревнованиях;
- уметь уверенно выполнять упражнения ОФП и СФП для уровня 2 юношеского разряда;
- уметь выполнять обязательные индивидуальные элементы 1 юношеского разряда для первого упражнения;
- знать принципы работы с партнером и сочетать его работу с акробатическими элементами,
- выполнять уверенно все статические и динамические пирамиды для двух упражнений для уровня 2 юношеского разряда;
- знать основы импровизации в танце, уметь исполнить более сложные танцевальные комбинации с использованием сочетания нескольких уровней, шагов, прыжков, вращений, спиралей и наклонов торса, скольжений;
- уверенно исполнять 1 и 2 упражнение для уровня 2 юношеского разряда;
- умение держаться на спортивной площадке и сцене,
- уметь выразительно и грамотно исполнять составленные упражнения и композиции.

Группа девятого года обучения

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности во время выполнения акробатических элементов, поддержек и пирамид.

1.2 Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль

1.3. Правила соревнований по спортивной акробатике. Тренерско-инструкторская и судейская практика

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка для уровня 2 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №1).

2.3. Специальная физическая подготовка для уровня 2 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №1).

3. Техническая подготовка.

3.1. Беспредметная подготовка для уровня 1 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №7):

- обязательные индивидуальные элементы для первого упражнения;
- обязательные индивидуальные элементы для второго упражнения.

4.2. Предметная подготовка для уровня 2 юношеского разряда (см. упражнения в приложении №7):

- Упражнение №1 (статическое), включает в себя 6 статических пирамид;
- Упражнение №2 (динамическое), включает в себя 6 статических пирамид.

4.3. Хореографическая подготовка (см. приложение №6).

4.4. Композиционная подготовка

Составление групповых упражнений: перемещения и взаимодействия, поддержки.

5. Контрольные нормативы.

Контрольные нормативы сдаются в начале и в конце учебного года и являются показателем освоения занимающимися уровня подготовки. (см. сводную таблицу контрольных нормативов в приложении № 4).

5. Участие в соревнованиях и концертной деятельности.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам.

В результате изучения данного курса на девятом году обучения учащиеся получают возможность формирования

Личностных результатов:

- развивать самостоятельность и личностную ответственность,
- формировать целостный взгляд на окружающий мир,
- формировать личностный смысл учения.

Метапредметными результатами на девятом году обучения являются формирование следующих УДД:

Регулятивные УДД:

- осваивать способы решения проблем поискового характера,
- познавательные УДД,
- осознанно строить речевое высказывание,
- овладеть логическими действиями: обобщение, классификация, построение рассуждения,
- учиться использовать различные способы анализа, передачи и интерпретации информации в соответствии с задачами.

Коммуникативные УДД:

- давать оценку и самооценку своей деятельности и других,
- формировать мотивацию к работе на результат,

- учиться конструктивно разрешать конфликт посредством сотрудничества или компромисса.

Предметными результатами на девятом году обучения является формирование следующих умений:

- умение соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических элементов, поддержек и пирамид;
- знать основные сведения из анатомии, физиологии, гигиены;
- понятия и термины спортивной акробатики, их оценивание на соревнованиях;
- уметь уверенно выполнять упражнения ОФП и СФП для уровня 2 юношеского разряда;
- уметь выполнять обязательные индивидуальные элементы 1 юношеского разряда для первого упражнения и второго упражнения;
- знать принципы работы с партнером и сочетать его работу с акробатическими элементами,
- выполнять уверенно все статические и динамические пирамиды для двух упражнений для уровня 2 юношеского разряда;
- самостоятельно импровизировать под заданную педагогом музыку, уметь исполнить более сложные танцевальные комбинации с использованием твистовых движений, спирали, скольжений;
- уверенно исполнять 1 и 2 упражнение для уровня 2 юношеского разряда;
- умение держаться на спортивной площадке и сцене,
- уметь выразительно и грамотно исполнять составленные упражнения и композиции.

1.5. Планируемые результаты

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях акробатикой, школьники приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают и развивают художественно-эстетический вкус, укрепляют здоровье и гармонически развивают свою форму и функции организма. Занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему общеобразовательных учреждений. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут принимать участие в соревнованиях, концертах, фестивалях и конкурсах различного масштаба.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый уровень знаний для физкультурно-спортивного и художественно-эстетического самосовершенствования, знание различных видов хореографии, навыки владения своим телом. В процессе обучения

формируются правильная осанка, нарабатывается и совершенствуется специальная двигательная, функциональная, хореографическая подготовка, развиваются коммуникативные способности, чувство коллективизма, что так необходимо в стремительно развивающемся обществе.

1.6. Методы и формы обучения.

Методами достижения цели и задач программы является в первую очередь организация системы регулярных занятий, открытых уроков и выступлений объединения дополнительного образования. Важен метод – сочетания воспитательного и учебного аспекта. Метод преемственности учебного материала также положен в основу данной программы. И, наконец, метод интеграции общего и дополнительного образования, и спортивной, и творческой, и досуговой деятельности акробатов.

Программный материал с учетом психофизических особенностей младших школьников: слабого развития мышц, быстрой утомляемости, чрезвычайной подвижности, неумения длительное время удерживать внимание на предмете. Поэтому учитель должен предусматривать осторожное увеличение нагрузки, чередование быстрых и медленных темпов, переключение внимания на игру.

Очень важна целенаправленная работа педагога по подбору музыкального материала, который должен восприниматься учащимися осмысленно в соответствии с музыкальной и метроритмической структурой и должен формировать хороший эстетический вкус.

Методы обучения технике акробатики.

В практике обучения акробатики пользуются несколькими методами. Основными из них являются:

1. Рассказ или лекция. Применяется для изучения теории гимнастики и акробатики (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.).
2. Беседа. Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов, тренировок и т.п.
3. Показ. Применяются при демонстрации упражнений, в показательных и индивидуальных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.
4. Наблюдения занимающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими занимающимися в группе.
5. Самостоятельная работа занимающихся заключается в изучении и повторении теории акробатики, совершенствование техники, тактики, физических и волевых качеств.
6. Упражнения (тренировки) применяются для закрепления знаний и навыков.
7. Соревнования. Применяются для проверки знаний и навыков спортсменов. Очевидно, что главным в обучении техники акробатики является формирование соответствующих двигательных навыков занимающихся. Чтобы представить себе, как в ходе обучения у акробата формируется

двигательный навык в выполнении упражнений, условно разделим этот процесс на три фазы:

- Преподаватель создает у занимающихся представление об изучаемом упражнении.
- Занимающиеся овладевают упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью тренера.
- Занимающиеся закрепляют упражнение и совершенствуют его выполнение в соревновательной практике.

Раздел II.

2.1. Условия реализации программы

2.1.1. Материально-техническое обеспечение занятий

Для тренировок необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Гимнастический зал (помещение должно быть светлым, чистым, с хорошей вентиляцией), оборудованный станками и зеркалами.
2. Гимнастические маты, размером 2м * 1м, 4 штуки
3. Магнитофон.
4. Аудиозаписи.
5. Шкаф для одежды.
6. На тренировках и соревнованиях занимающиеся должны быть одеты в гимнастические костюмы: обтягивающие футболки, спортивные шорты для мальчиков, гимнастический купальник для девочек, носки, чешки (балетки).

2.1.2. Методическое обеспечение

Учебно-методическая литература:

- Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/ В.Д. Фискалов.- М: Советский спорт, 2010. – 392с.
- Игнашенко А.М. Акробатика. – М: Физическая культура и спорт, 1951. – 156с.
- Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
- Перлина Л.В. Танец модерн и методика его преподавания: учебное пособие/ Л.В. Перлина; ред. Г.В. Бурцева; Алт. гос. акад. культуры и искусств. – Барнаул: изд АлтГАКИ, 2010. -123с.
- Трасов Н.И. Классический танец. –М: Искусство, 1971. – 493 с.
- Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта/ Р.М. Загайнов. – М: Советский спорт, 2012. – 292с.
- Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М: Терра-Спорт, 2002. - 512 с.
- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М: Физкультура и спорт, 1966. – 198с.

- Кисленко А.П. Акробатика. Методические рекомендации по обучению технике упражнений.- М: Советский спорт, 2006. – 16с.
- Коркин В.П. Акробатика. Азбука спорта. –М: Физкультура и спорт, 1983. – 127с.
- Кожевников С.В. Акробатика. – 3-е изд., доп. Учебн. Пособие для училищ циркового искусства. – М: Искусство, 1984. -222с.
- Куневич О.Г., Любкина А.Г. Модифицированная программа по спортивной акробатике. Кафедра педагогических и здоровьесберегающих технологий. Кемерово: 2012. – 28с.
- Полятков С.С. Основы современного танца. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 80 с.
- Классификационная программа по спортивной акробатике на 2006 - 2010 годы.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG - European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
3. Министерство спорта РФ– www.minstm.gov.ru
4. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России www.sportgymrus.ru
5. Официальный сайт федерации художественной гимнастики России – www.vfrg.ru/
6. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России – www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/
7. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
8. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru

2.2. Оценочные материалы

Методические рекомендации по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проходит ежегодно в начале и в конце учебного года, она включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (см. в приложении №4). Контрольные нормативы являются показателем освоения занимающимися уровня подготовки (см. Протокол сдачи контрольных нормативов в приложении №5).

Еще одной формой аттестации является проведение в конце каждого полугодия открытого урока для родителей, с целью дать представление о физическом развитии детей, средством показательных упражнений, выученных в течение полугодия, а также совершенствовать навыки

выполнения общих и специальных физических упражнений, основных начальных акробатических элементов и пирамид в условиях отчетной, показательной тренировки.

А также проводится анализ:

- регулярности посещения тренировочных занятий,
- освоения объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями;
- результатов выступления на соревнованиях различного уровня в течение учебного года (начиная с 4-го года обучения);
- участие в показательных выступлениях на различных школьных, районных, городских мероприятиях с 4-го года обучения, с целью продемонстрировать спортивную технику, достижения в таком виде спорта как спортивная акробатика, для пропаганды физической культуры и спорта;
- выполнение разрядных и нормативных требований согласно классификации Всероссийской Федерации спортивной акробатики.

В работе реализуется методика индивидуального подхода к подготовке и участию в соревновательной деятельности, а также методика формирования навыков и технологии выполнения спортивных элементов в составе мини - групп.

2.3. Техника безопасности при занятиях спортивной акробатикой

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

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

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки акробатов; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым акробат не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

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

Общие требования безопасности

1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортивной акробатикой.
2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и готовность зала к занятиям.
2. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
3. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15-17°C.
4. Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.
5. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования безопасности во время занятия

1. Занятия в зале проходят согласно расписанию.
2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.
3. При занятиях акробатикой должно быть исключено:
 - пренебрежительное отношение к разминке;
 - неправильное обучение технике физических упражнений;
 - отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
 - плохая подготовка инвентаря для проведения занятий;
 - нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.
3. На занятиях в зале акробатики запрещается:
 - находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя,
 - при занятиях на акробатической дорожке возвращаться в зону разбега по дорожке,
 - находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение,
 - бегать по классу во время занятий,

- перебегать от одного места занятий к другому,
- выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это тренера;
- ставить на страховку учащегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

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

При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что зона разбега и приземления свободна.

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

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

Требования безопасности после окончания занятий

1. После занятий весь спортивный инвентарь должен быть аккуратно поставлен на места хранения.
2. Проветрить спортивный зал.
3. В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).
4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.
3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.
4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть разрешения объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации

осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.