

Управление образования администрации  
Анжеро-Судженского городского округа

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»

РАССМОТЕНО  
на заседании  
педагогического Совета  
МБУ ДО «ДЮСШ №1  
«Юность»  
Протокол № 6  
«10» июля 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Заведующий МАДОУ «ДС  
№11»  
Е.В. Сингулова



УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУ ДО «ДЮСШ №1  
«Юность»  
А.Г. Ефимов  
Приказ № 151  
«04» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**  
(стартовый уровень)

**Срок реализации:** 1 год

**Адресат:** обучающиеся 5-18 лет

**Разработчик программы:**

Маркина Наталья Николаевна, инструктор-методист

Анжеро – Судженский городской округ, 2023г

## Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Цель и задачи программы	6
3	Содержание программы	6
4	Планируемые результаты освоения программы	9
5	Оценочные материалы, формирующие систему оценивания	11
6	Образовательные и учебные форматы (формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе)	15
7	Материально-техническое обеспечение программы	17
8	Перечень информационно-методических материалов	18

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная акробатика» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной правительственным распоряжением от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Уставом МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

### **Краткая характеристика вида спорта, его специфика:**

*Спортивная акробатика* – один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия 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. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

*Спортивная акробатика* – один из самых технически и координационно-сложных видов спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - 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 ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека. Даже если в результате занятий спортивной акробатикой ваш ребенок не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем несравнимое



ощущение владения собственным телом.

В настоящее время в соответствии с международными правилами FIG соревнования проводятся по пяти дисциплинам:

- женские пары
- смешанные пары
- мужские пары
- женские группы (тройки)
- мужские группы (четверки)

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** стартовый

стартовый – предусматривает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Уровень программы, рекомендуемый для освоения обучающимися, определяется на основе индивидуального тестирования.

**Актуальность программы**

Резкое снижение уровня здоровья детей и подростков, увеличение количества детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, актуализируют проблему укрепления здоровья подрастающего поколения.

Актуальность программы заключается и в создании условий для развития личности ребёнка и мотивации к познанию, преодолению сложностей и достижению результатов; профилактики асоциального поведения, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.

Программа дает возможность реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что предлагает подростку выбор здорового образа жизни, развитие его индивидуальных качеств.

**Новизна** программы связана с её направленностью не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

**Адресат:** обучающиеся с 5 до 18 лет.

**Формы и режим занятий по программе:**

Форма обучения: очная

Формы проведения занятий: беседа, соревнование, учебно-тренировочные занятия

Режим занятий:

возраст	Количество занятий в неделю	Продолжительность академического часа
5-8 лет	3 раза в неделю	1x45 мин.

9-18 лет	3 раза в неделю	2x45 мин.
----------	-----------------	-----------

**Объем программы:**

108 часов, 1 год (36 недель) обучающиеся до 8 лет,

228 часов, 1 год (38 недель) обучающиеся 9-18 лет

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения.

### Учебно-тематический план

(для обучающихся до 8 лет)

*Стартовый уровень (периоды обучения)*

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	12	12		Опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	92	-	92	Выполнение контрольных нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка (ТПП)				Выполнение контрольных нормативов СФП
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	2	-	2	выполнение контрольных нормативов ОФП, СФП
5	Медицинское обследование	1	-	1	Прохождение первичного осмотра
6	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	1	-	1	Мониторинг участия в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях
<b>Итого часов:</b>		108	12	96	

### Учебно-тематический план

(для обучающихся старше 8 лет)

*Стартовый уровень (периоды обучения)*

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тренировочная деятельность	<b>210</b>	-		
	Общая физическая подготовка	126	-	126	Выполнение контрольных нормативов ОФП
	Специальная физическая подготовка	82	-	82	Выполнение контрольных нормативов СФП
	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	2	-	2	
2	Теоретическая подготовка	12	12	-	Опрос, тестирование
3	Медицинское обследование и медико-восстановительные мероприятия	2	-	2	
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов
<b>Итого часов:</b>		<b>228</b>	<b>12</b>	<b>216</b>	



## Цели и задачи программы

*Цель:* создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия спортивной акробатикой.

*Задачи:*

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимых в спортивной акробатике;
- развивать важные двигательные качества акробата: ловкости, гибкости, силы, координации
- знакомство с основами гимнастической школы движений
- воспитывать ценные морально-волевые качества: коллективизм, целеустремленность, выдержку и самообладание, дисциплинированность.

## Содержание программы

### **РАЗДЕЛ: Теоретическая подготовка**

Техника безопасности. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях по спортивной акробатике во избежание травм.

История возникновения и развития спортивной акробатики. Исторические сведения о зарождении спортивной акробатики как вида спорта. Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира.

Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Спортивная тренировка. Сущность спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов.

Физические качества. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр в тренировке юных футболистов.

### **РАЗДЕЛ: Общая физическая подготовка**

- строевые упражнения (общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте)
- разновидности ходьбы, бега, прыжков (на носках, на пятках, в полуприседе,

бег, сгибая ноги вперед и др.)

– лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочередно перехватывая руки) и канату

– легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, прыжки в длину с места

## **РАЗДЕЛ: Специальная физическая подготовка**

### *1. Упражнения для развития ловкости:*

– ОРУ для рук, ног и туловища без предметов. Положения рук - в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову. Для ног - поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой. Для туловища - наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево и вправо.

– упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо. Прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами. Ходьба с различным положением рук;

– различные прыжки со скакалкой: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др..

– упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми коленями (перекатом с пятки на носок), качи руки на пояс, качи с движением рук, сесть и встать после 3-4 качей, то же на колени.

### *2. Упражнения для развития гибкости:*

– из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, то же, но, захватив руками голени, грудью коснуться колен;

– из седа па полу наклоны вперед, грудью коснуться колен;

– упражнения с гимнастической палкой - выкруты в плечевых суставах;

– у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);

– мост из положения лежа на спине;

– полушпагат на левую и правую ногу;

– стоя у гимнастической стенки, махи одной и другой ногой вперед, в стороны, назад.

### *3. Упражнения для развития силы и быстроты:*

– напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;

– поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны, то же, но с гимнастической палкой, булавами;

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

– приседания: ноги врозь и вместе;

– прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение;

– прыжки в упоре лежа - на месте и с продвижением;

– подтягивания в висе лежа, в висе;

– вис на перекладине;



- лазание по канату с помощью ног;
- лазание на гимнастической стенке на скорость;
- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);
- лежа на спине, поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно).

4. Упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов).

5. Упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 1. Хореография:

– различные виды танцевальных шагов (приставной шаг вперед, в сторону, назад в Пп; переменный шаг, галоп, сочетания шагов и др.)

– элементы классического танца у опоры (изучение позиций 1, 2, 3; demi plie по 1, 2, 3 п-и; grand plie по 1, 2, 3 п-и и др.)

– элементы классического танца на середине (изучение позиций рук Пп., 1, 3, 2; переводы рук по позициям; demi plie по 1, 2, 3 п-и в медленном темпе; Vt.tendu в медленном темпе)

– равновесия (стойка на носках, руки на пояс; то же, руки вперед, в стороны, вверх и вниз; вертикальное, нога назад; «ласточка»; «цапля»)

– различные виды прыжков (прыжок прогнувшись; толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя прыжок ноги врозь, правую или левую вперед)

### 2. Акробатические упражнения:

– группировка стоя, сидя, лежа;

– перекаты вперед, назад, в стороны;

– кувырок в группировке вперед и назад;

– стойка на лопатках с опорой руками;

– равновесие на одной ноге («ласточка»).

Различные соединения: из основной стойки - группировка, перекаат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекаат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост»; «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекаатом назад - стойка на лопатках.

### 3. Парные упражнения:

– стоя лицом друг к другу, соединив носки ног, взяться за руки лицевым или глубоким хватом и выпрямить их, присесть и встать;

– нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, а бедрами на руки нижнего - упор лежа;

– то же, но верхний прогибается назад до касания одной или двумя ногами головы.

## Планируемые результаты освоения программы

### Личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

### метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.

### предметные результаты:

обучающиеся должны

*Знать:*

– простейшие элементы техники и соблюдать их;

– методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;



*Уметь:*

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

*Иметь навыки:*

- технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, перекаты, группировка, стойка на лопатках, равновесия);
- технику выполнения парных упражнений;
- хореографической подготовки (танцевальные шаги, элементы классического танца, равновесия, хореографические прыжки)

*Приобрести опыт:*

- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, спортивной акробатикой с соблюдением правил техники безопасности.

## Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

### Текущий контроль

Нормативы для текущего контроля уровня общей физической подготовки и специальной физической подготовки

№п/п	Упражнения	6-7 лет		7-8 лет		8-9 лет		9-10 лет		10-11 лет		11-12 лет		12-13 лет		13-14 лет		14-15 лет		15-16 лет		16-17 лет		17-18 лет				
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>																												
1	Отжимание в упоре лёжа	13	8	15	9	17	10	19	11	21	12	23	13	25	14	28	14	32	15	37	15	40	16	41	17	41	17	
2	Наклон туловища вперёд	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	9	12	10	12	10	13	11	13	11	13	12	12	12	43	
3	Прыжок в длину с места	112	104	127	120	140	132	152	142	163	152	174	160	185	167	195	173	206	177	216	180	225	180	227	181	227	181	
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>																												
1	Удержание равновесия на одной ноге	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	12	12	13	13	14	14	15	15	15	15	15
2	Удержание положения «Угол» в висе на гимнастической стенке	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	12	12	13	13	14	14	15	15	15	15	15



**Текущий контроль «Общая физическая подготовка»,  
«Специальная физическая подготовка»**

**1. Наклон туловища вперёд**

Исходное положение: Сед ноги вместе, носки оттянуты, колени прижаты к полу. Наклон туловища вперёд. Оценивается по сантиметрам.

**2. Отжимание.**

Исходное положение: упор лёжа, голова-туловище-ноги, составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Без учёта времени.

**3. Прыжки в длину с места.**

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**4. Удержание положения «Угол».** Выполняется из вися на гимнастической стенке. Из положения вис поднимаются ноги под прямым углом и фиксируется время удержания.

**5. Удержание равновесия на одной ноге.** Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты в вверх.

**Вопросы для текущего контроля по теоретическому разделу**

1. Размеры акробатического ковра.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить спортивная акробатика.
4. Терминология в акробатике, хореографии.
5. Акробатика-это олимпийский вид спорта?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по спортивной акробатике.
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских акробатов на международном уровне.
13. Понятие «физическая культура».
14. Виды групповых упражнений.
15. Антидопинговые правила
16. Правила проведения соревнований, их подготовка и проведение

**Нормативы для текущего контроля уровня общей и специальной  
физической подготовленности**

№п/п	Упражнения	6-7 лет		7-8 лет		8-9 лет		9-10 лет		10-11 лет		11-12 лет		12-13 лет		13-14 лет		14-15 лет		15-16 лет		16-17 лет		17-18 лет	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1	Отжимание в упоре лёжа	15	9	17	10	19	11	21	12	23	13	25	14	28	14	32	15	37	15	40	16	41	17	43	18
2	Наклон туловища вперёд	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	9	12	10	12	10	13	11	13	11	12	12	14	12	14
3	Прыжок в длину с места	112	104	127	120	140	132	152	142	163	152	174	160	185	167	195	173	206	177	216	180	225	180	227	183

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1	Удержание равновесия на одной ноге	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	10	12	13	13	14	14	15	15	16	16
2	Удержание положения «Угол» в висе на гимнастической стенке	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	10	12	13	13	14	14	15	15	16	16



### Тестовые задания для оценки уровня технической подготовки

1. *Удержание равновесия на одной ноге.* Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты в вверх.
2. *«Мост».* Удержание положения «Мост» из положения лёжа на спине, расстояние от стоп до пальцев не более 50см., фиксация 5 сек.
3. *Шпагат.* Выполняется продольный шпагат, носки натянуты руки в стороны, фиксация не менее 5 сек.

#### **Вопросы для промежуточной аттестации по теоретическому разделу**

1. Понятие «физическая культура».
2. Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
3. Основные сведения о спортивной квалификации.
4. Понятие об утомлении и переутомлении и переутомлении.
5. Причины утомления.
6. Переутомление. Перенапряжение.
7. Восстановительные мероприятия в спорте.
8. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.
9. Основные сведения о технической подготовке, о её значении для роста спортивного мастерства.
10. Средства и методы технической подготовки.
11. Классификация видов спортивной акробатики.
12. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.
13. Понятие о гигиене и санитарии.
14. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
15. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
16. Гигиенические требования к питанию спортсменов.
17. Профилактика вредных привычек.

## **Образовательные и учебные форматы (формы, методы, приёмы и педагогические технологии, используемые в программе)**

В процессе реализации Программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными **формами** при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- текущий контроль и промежуточная аттестация.

**Методы работы:**

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разнонаправленно воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);



– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации).

**Приёмы работы:**

1. Наглядно-зрительные приемы:

- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
- имитация (подражание)
- зрительное ориентиры (предметы, разметка)

2. Наглядно-слуховые приемы: сигнал свистка;

3. Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие **технологии образования, развития и воспитания:**

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения обучающимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действия, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметных областей и видов спорта. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

## **Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия спортивной акробатикой проводятся в оборудованном зале. Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование:

- гимнастический ковер 9х9 метров
- батут
- маты гимнастические, (поролоновые)
- гимнастические скамейки
- гимнастические стенки
- лонжи подвесные (желательно)
- хореографический станок
- зеркало настенное
- музыкальный центр
- набор CD – дисков
- скакалки
- видеокамера
- возможно использовать различное нестандартное оборудование
- перекладина гимнастическая



## Перечень информационно-методических материалов

### *Список литературы:*

1. Епишин Н.Д. Гимнастика, прыжки на батуте, прочие игры, учебники и учебные пособия по видам спорта. М.: Московская государственная академия физической культуры, 2016. 164 с.
2. Морозевич, Т.А. Особенности подготовки акробатов высокой квалификации: Лекция / Бел.гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2008. -с. 10
3. Конеева Е.М. Эстетическая гимнастика. История, техника, правила соревнований. М.: Прометей, 2013. 170 с.
4. Морозевич, Т.А. Особенности подготовки акробатов высокой квалификации: Лекция / Бел.гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2008. -с. 10
5. Кодекс оценок по спортивной акробатике. - М.:ФАР, 2008. - 64 с.
6. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов / В.П. Коркин. - М.: ФиС, 1974. - 92 с.
7. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культ. - Под.ред. В.П. Коркина. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 238 с, ил.
8. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
9. Терехина Р. Н., Медведева Е. Н., Борисенко С. И., Федорова О. С., Крючек Е. С., Супрун А. А. Акробатика, хореография, теория и методика физкультуры и спорта. М.: Спорт, 2015. 98 с.
10. Терехина Р.Н., Винер-Усманова И.А., Медведева Е.Н. Художественная гимнастика, детско-юношеский спорт. М.: 2016. 325 с.
11. Художественная гимнастика / Под ред. Биндусов Е.Е., Пантелеева Е.А., Сячин В.Д. М.: Московская государственная академия физической культуры, 2017. 180 с.

### *Интернет ресурсы*

Федерация спортивной акробатики России [электронный ресурс]  
<http://acrobatica-russia.ru/>- (дата обращения 09.05.2019)