

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ БЕКIROVA ИРИНА AЛЕКСАНДРОВНА

В соответствии с Уставом, локальными
нормативными актами о порядке разработки,
утверждения, согласования программ,
утверждена протоколом совещания при
директоре № 002 от "01" 09. 2021 г.

УТВЕРЖДЕННА:
Приказ №002/2021 от "01"09. 2021г.
_____ И.А. Бекирова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «АКРОБАТИКА»

Направленность программы – художественная

Уровень программы – базовый

Возраст детей: 5 – 12 лет

Срок реализации: 3 года

Автор - составитель: Андреева Наталья Владимировна
хореограф, реализующий программу

Севастополь – 2021

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цели и задачи Программы	5
3.	Категория обучающихся	6
4.	Срок реализации Программы	7
5.	Планируемые результаты	8
6.	Учебный (тематический) план	9
7.	Содержание учебного (тематического) плана	10
8.	Формы подведения итогов реализации Программы	13
9.	Материально-технические условия реализации Программы	14
10.	Методическое обеспечение	15
11.	Список литературы	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Акробатика – сложно-координационный вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Спортивная акробатика успешно развивает силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию движений, ориентировку в пространстве, учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятие о красоте тела.

Акробатика не только укрепляет тело ребенка и способствует гармоничному физическому развитию, но и помогает воспитать характер. Трудлюбие, настойчивость, уверенность в себе, ответственность - это только малая часть того что дает этот вид спорта для детей. Таким образом, занятия акробатикой помогают каждому ребенку лучше познавать и чувствовать окружающий мир.

Актуальность программы состоит в приобщении к здоровому образу жизни, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья обучающихся, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения. Занятия спортивной акробатикой полностью удовлетворяют потребность ребенка в активных движениях и помогают сформировать из него физически полноценного человека.

Современная акробатика - это отдельный вид спорта, в которой существует несколько видов программ: прыжковая, парная и групповая.

Во всех видах акробатики (прыжковая, парная, групповая) существует единая система подготовки.

Упражнения классификационной программы представляют собой свободное передвижение по гимнастическому коврику, включающее в себя групповые упражнения, элементы хореографии, акробатические прыжки, а также индивидуальные элементы на гибкость, равновесие.

В спортивной акробатике, для достижения высоких спортивных результатов, соревновательные упражнения должны быть в строгом соответствии со специальными требованиями, предусмотренными правилами соревнований, регламентированные Сводом Правил ФИЖ.

Полноценное соревновательное выступление акробатов включает в себя следующие упражнения: балансовое, темповое и комбинированное. Каждое выступление (упражнение) - это исполнение парно-групповых **и индивидуальных акробатических элементов** с фрагментами танца.

Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры требуют хорошей технической подготовки от обучающегося и предъявляют к нему очень высокие специфические требования.

Новизна программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Дополнительная общеобразовательная программа «Индивидуальная техническая подготовка в спортивной акробатике» составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая

2015 г. № 996-р), приказом Министерства спорта РФ от 30 декабря 2014 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика», которое определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Отличительная особенность данной программы заключается:

- в поэтапном освоении программного материала, что даёт возможность обучающимся с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям и подготовленности;
- в методике индивидуального подхода к каждому обучающемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого обучающегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью обучающегося на занятии;
- в системе диагностирования результатов обучения и воспитания, дающей возможность определить уровень эффективности и результативности освоения учебного материала, а также уровень достижений обучающихся. Данная система способствует осуществлению индивидуального подхода к каждому обучающемуся;
- в использовании нетрадиционных форм работы с родителями, то есть включение их в активную совместную деятельность.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки обучающихся. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого обучающегося в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения.

Необходимость данной программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение обучающихся спортивной акробатике продолжает увеличиваться. Сегодня акробатика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных обучающихся. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают занятия акробатикой основным средством физического воспитания обучающихся. Многообразие гимнастических и акробатических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма.

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность.**

Программа направлена на:

- создание и обеспечение необходимых условий для воспитания всесторонне и гармонично развитого молодого поколения, личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения обучающихся посредством занятий акробатикой;
- формирование культуры здорового безопасного образа жизни;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной акробатике;
- подготовку одаренных обучающихся к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель – подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса по спортивной акробатике для пополнения сборных команд Республики Башкортостан и России.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать знания, умения, навыки индивидуальных акробатических упражнений;
- обучить техники выполнения индивидуальных упражнений на гибкость, ловкость, прыжковой акробатике;
- обеспечить рост технического мастерства в процессе многолетних занятий акробатикой;
- способствовать повышению мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, сформировать общую культуру обучающихся;
- подготовить обучающихся к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, а также для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- сформировать навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы обучающимся с наибольшей эффективностью демонстрировать свою индивидуальность, а также оригинальность и сложность упражнений в единстве с музыкальным сопровождением.

Развивающие:

- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- развить творческие и спортивные способности обучающихся,
- развить и повысить функциональные возможности организма обучающихся.

Воспитательные:

- сформировать спортивную мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привить навыки самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- воспитать морально-волевые качества, целеустремленность у обучающихся,
- привить чувство патриотизма и общекультурные ценности;
- помочь поверить в свои силы, в свои способности;
- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

3. КАТЕГОРИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Программа рассчитана на занятия с детьми в возрасте от 5 до 12 лет включительно, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий акробатикой. Набор детей производится каждый год. Группы формируются по возрастному признаку, профессиональным данным. Допускается формирование разновозрастных групп с учетом уровня подготовки и с учётом гендерного признака.

Учащиеся, имеющие начальную подготовку, с учётом ожидаемых результатов освоения программы могут быть сразу зачислены на второй и последующий годы обучения.

Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся предоставляют заключение от врача (справка) об отсутствии противопоказаний к занятиям по акробатике (на основании Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14, пункт 8.10.).

Во время приема и формирования групп происходит первичная диагностика творческих способностей ребенка, его знаний, умений, навыков и акробатических данных. По итогам первичной диагностики дети могут быть приняты в группы второго и следующих годов обучения. А также возможен досрочный перевод обучающихся на следующий год обучения по результатам диагностики и аттестации.

4. СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика» рассчитана на 3 года обучения.

- Первый год обучения - дети 5-7 годов жизни, занятие 45 минут, 2 раза в неделю.
- Второй год обучения - дети 7-9 годов жизни, занятие 60 минут, 2 раза в неделю.
- Третий год обучения - дети 9-12 годов жизни, занятие 60 минут, 2 раза в неделю.

Форма и режим занятий

Форма проведения учебных занятий – групповая. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 45-60 минут в зависимости от возраста. Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения, физкультминутки.

Форма обучения – групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом.

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов акробатики, использовать их в соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья, гармоничное развитие физических и морально-волевых качеств,
- повышение уровня физического развитие, физических качеств, освоение необходимых объемов тренировочных функциональных нагрузок
- укрепление навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- научить обучающихся рационально пользоваться своей силой в различных условиях;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Ожидаемые результаты от реализации программы.

К моменту завершения обучения по программе обучающиеся будут знать:

- основы здорового образа жизни;
- историю развития акробатики, правила соревнований по акробатике;
- основы техники безопасности, страховку и самостраховку;
- основные приемы закаливания, самоконтроля. Будут уметь:
- владеть основными техническими элементами акробатики;
- проводить разминку;
- качества личности -стремление к здоровому образу жизни;
- потребность к самостоятельным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- снижение показателей заболеваемости, увеличение показателя индекса здоровья;
- организованный спортивный досуг.

Результатом усвоения обучающимися программы на каждом этапе обучения являются:

- устойчивый интерес к занятиям по спортивной акробатике;
- выполнение спортивных нормативов (разрядов).

Оценка эффективности программы осуществляется путем проверки личных успехов и спортивных достижений обучающихся в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов. Также оценкой эффективности будет являться активное участие обучающихся в районных, городских, мероприятиях, конкурсах и спортивных соревнованиях.

6. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов								
		1 год			2 год			3 год		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	3	3	-	3	3	-	2	2	-
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	-	1	1	-	1	1	-
1.2.	Место спортивной акробатики в общей системе средств физического воспитания	1	1	-	1	1	-	1	1	-
1.3.	Терминология прыжковых и балансовых упражнений	1	1	-	1	1				
2	Статические (балансовые) упражнения	21	-	21	20	-	20	20	-	20
3	Упражнений динамического характера	24	-	24	24	-	24	20	-	20
4	Базовая прыжковая акробатика	24	-	24	25	-	25	30	-	30
ИТОГО		72	3	69	72	3	69	72	2	70

7. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Первый год обучения (дети 5-7 годов жизни)

Тема № 1. Теоретическая подготовка (3 часа).

Тема № 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале во время тренировок.

Теория (1 час). Вводное занятие. Инструктаж по ТБ Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале во время тренировок.

Тема № 1.2 Место спортивной акробатики в общей системе средств физического воспитания.

Теория (1 час). Место спортивной акробатики в общей системе средств физического воспитания. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль.

Тема № 1.3. Терминология акробатических упражнений. Основные термины прыжковых упражнений и упражнений в балансировании (1 час).

Теория (1 час). Терминология акробатических упражнений. Основные термины прыжковых упражнений и упражнений в балансировании.

Тема № 2. Статические (балансовые) упражнения (21 час).

Практика (21 час). Изучение, освоение и выполнение статических упражнений:

- ✓ повторение и совершенствование техники программного материала 1-2 года обучения (мосты, шпагаты (продольный, поперечный), виды равновесий, различные виды упоров;
- ✓ равновесие на локтях, локте («крокодил»);
- ✓ «фронтальное» равновесие, боковое равновесие с захватом ноги, стопы «затяжка»;
- ✓ переход из шпагата в шпагат;
- ✓ переход из одного равновесия в другое и в третье, сочетать с поворотами, прыжками, волнами.

Тема № 3. Упражнений динамического характера (24 часа).

Практика (24 часа). Изучение, освоение и выполнение упражнений динамического характера:

- ✓ повторение и совершенствование техники программного материала 1-2 года обучения (различные виды перекатов, полупереверотов, переворотов);
- ✓ кувырок вперёд с разбега прогнувшись;
- ✓ кувырок назад согнувшись через стойку на руках;
- ✓ из стойки на руках кувырок вперёд согнувшись;
- ✓ переворот в сторону с поворотом в шпагат;
- ✓ из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх;
- ✓ из основной стойки прыжком стойка на руках (полупереворот вперед);
- ✓ из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (курбет);

Тема № 4. Базовая прыжковая акробатика (24 часа).

Практика (24 часа). Изучение и освоение базовых прыжковых упражнений:

- ✓ перевороты с вращением вперед или назад, с поворотом - «фляк», «рондат» (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент);
- ✓ переворот вперёд с опорой на руки и голову, тоже в позу (в упор лежа, на колено);
- ✓ с разбега перевороты вперёд и назад в «позу» (в упор лежа, на колено);
- ✓ сальто вперед, назад, в сторону, положением тела в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись);
- ✓ акробатические связки: переворот вперед на одну ногу- рондад, рондат прыжок с поворотом на 180° переворот вперед на две ноги, два рондата, рондат- фляк, рондат два фляка, рондат-сальто.

Второй год обучения (дети 7-9 годов жизни)

Тема № 1. Теоретическая подготовка (3 часа).

Тема № 1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (1 час).

Теория (1 час). Инструктаж по ТБ. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале во время тренировок.

Тема № 1.2. Принципы, этапы обучения акробатическим упражнениям (1 час).

Теория (1 час). Принципы, этапы обучения акробатических упражнений. Структура и состав характеристика балансовых, динамических упражнений для пар и групп. Основы техники акробатических упражнений.

Тема № 1.3. Ошибки при выполнении акробатических упражнений, предупреждение и исправление ошибок.

Теория (1 час). Рассмотрение и обсуждение ошибок при выполнении акробатических упражнений, предупреждение и исправление ошибок.

Тема № 2. Индивидуальные статические упражнения (20 часов).

Практика (20 часов). Изучение, освоение и выполнение статических упражнений:

- ✓ повторение и совершенствование техники ранее изученных акробатических элементов и связок предыдущих годов обучения (мосты, шпагаты (продольный, поперечный), виды равновесий, различные виды упоров);
- ✓ равновесие на локтях, локте («крокодил»);
- ✓ «фронтальное» равновесие, боковое равновесие с захватом ноги, стопы «затяжка»;
- ✓ переход из шпагата в шпагат;
- ✓ переход из одного равновесия в другое и в третье, сочетать с поворотами, прыжками, волнами;
- ✓ стойка силой прогнувшись через согнутые руки;
- ✓ из стойки на руках опускание на грудь и перекат в упор лёжа на животе.

Тема № 3. Индивидуальная упражнений динамического характера (24 часа).

Практика (24 часа). Индивидуальная упражнений динамического характера. Повторение и совершенствование техники ранее изученных акробатических элементов и связок предыдущих годов обучения:

- ✓ перекаты, полуперевероты, перевороты;
- ✓ сальто с различным направлением вращения (вперед, назад, в сторону, положением тела в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись));

Тема № 4. Прыжковая акробатика (25 часов).

Практика (25 часов). Изучение, освоение и выполнение упражнений прыжковой акробатики:

- ✓ из упора лёжа согнувшись полупереверот с поворотом в упор лёжа;
- ✓ «китайский фляк»; - фляк в стойку на голове и руках;
- ✓ из стойки на руках опускание на грудь и перекат в упор лёжа на животе;
- ✓ сальто темповое, затажное, сгибаясь-разгибаясь;
- ✓ акробатические прыжки с разбега в различные исходные положения;
- ✓ то же выполняя синхронно по два-три человека.
- ✓ сальто назад прогнувшись с поворотом на 180* и 360 (пирует)*;
- ✓ акробатические связки: рондат- фляк, рондат два фляка, рондат- сальто, рондат - фляк- сальто и др;
- ✓ то же выполняя синхронно по два, четыре партнера.
- ✓ работа по индивидуальным планам.

Третий год обучения (дети 9-12 годов жизни)

Тема № 1. Теоретическая подготовка (2 часа).

Тема № 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. (1 час).

Теория (1 час). Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале во время тренировок.

Тема №1.2. Теория и методика освоения техники индивидуальных акробатических упражнений (1 час).

Теория (1 час). Теория и методика освоения техники акробатических упражнений.

Тема № 2. Совершенствование индивидуальных статических упражнений (20 часов).

Практика (20 часов). Совершенствование индивидуальных статических упражнений:

- ✓ равновесие на локтях, локте («крокодил»);
- ✓ «фронтальное» равновесие, боковое равновесие с захватом ноги, стопы «затяжка»;
- ✓ переход из шпагата в шпагат;
- ✓ переход из одного равновесия в другое и в третье, сочетать с поворотами, прыжками, волнами.

Тема № 3. Совершенствование упражнений динамического характера (20 часов).

Практика (20 часов). Совершенствование ранее изученных индивидуальных упражнений:

- ✓ динамического характера акробатических прыжков и связок;
- ✓ из упора лёжа согнувшись полупереворот с поворотом в упор лёжа;
- ✓ «китайский фляк»;
- ✓ фляк в стойку на голове и руках;

Тема № 4. Совершенствование прыжковой акробатики (30 часов).

Практика (30 часов). Совершенствование прыжковой акробатики:

- ✓ сальто темповое, затяжное, сгибаясь-разгибаясь;
- ✓ акробатические прыжки с разбега в различные исходные положения;
- ✓ то же выполняя синхронно по два-три человека.
- ✓ сальто с различным направлением вращения (вперед, назад, в сторону, положением тела в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись));
- ✓ сальто назад прогнувшись с поворотом на 1800 и 3600 (пирует);
- ✓ акробатические связки: рондат- фляк, рондат два фляка, рондат- сальто, рондат - фляк- сальто и др.;
- ✓ то же выполняя синхронно по два, четыре партнера.
- ✓ работа по индивидуальным планам.

8. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Отслеживание (проверка) полученных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии.

Формами промежуточного и итогового контроля являются зачеты по ОФП и СФП, квалификационные соревнования.

По окончании года обучения проводятся контрольно-переводные испытания (можно в форме соревнований), оцениваются результаты нормативов общей и специальной подготовке.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для занятий акробатикой по дополнительной общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика» необходимо следующее материально-техническое оборудование:

1. Хореографический зал
2. Зеркала - 1 штука с размером 5,16 метра на 1,59 метра
3. Кубик - 12 штук
4. Лавочка - 3 штуки
5. Мат - 2 штуки
6. Гантель - 15 штук
7. Коврик для занятий - 5 штук
8. Рециркулятор - 1 штука
9. Музыкальная колонка - 1 штука
10. Часы - 1 штука
11. Кондиционер - 1 штука
12. Санузел для детей
13. Санузел с душевой для взрослых
14. Раздевалка для детей
15. Раздевалка для педагога
16. Методическое пособие "Акробатические элементы"

Кадровые условия: педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

10. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Подготовка в акробатике – сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.);
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка акробатов, как система, обладает и специфическими принципами, которые характерны ей как сложно-координационной спортивной деятельности:

- направленность на достижение максимально возможного индивидуального результата;
- принцип динамичности;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- принцип оптимальности;
- принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности;
- принцип педагогической управляемости.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- повышенные требования ко всем видам подготовки;
- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рост трудности соревновательных программ;
- максимальная реализация индивидуальных способностей;
- повышение важности внедрения научно
- методического сопровождения и научно-исследовательских разработок, инновационных технологий;
- совершенствование всех видов обеспечения тренировочного процесс.

Данная Программа охватывает большой возрастной диапазон, соответственно включает большое разнообразие средств, способов, видов, методов и методических приемов, направлена на успешное освоение и качественное исполнение упражнений. Этому способствуют такие виды подготовки как, общая и специально-физическая, техническая, хореографическая, психологическая, теоретическая.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники акробатических элементов, методики обучения и тренировки, правила соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы.

Формы проведения занятий: теоретическое, практическое, или комбинированное занятие, беседа, соревнование, групповая, индивидуально-коллективная работа.

Вид организации работы обучающихся на занятиях: фронтальный, групповой, коллективно-групповой.

Методы организации занятий.

В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные, практические.

При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям обучающихся, их квалификации и подготовленности.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение (в комплексе с наглядным показом).

Наглядные методы, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит педагог или квалифицированный обучающийся.

Если педагог имеет дело с начинающей группой, обучение следует начать с показа того или иного упражнения. Упражнение нужно выполнять на высоком техническом уровне. Показ, подкрепленный объяснением техники выполнения упражнения, создаст о нем целостное представление.

После показа и объяснения обучающимся предлагается выполнить этот элемент самим. При неудачном выполнении упражнения педагог должен указать на ошибки, допущенные обучающимися и, если необходимо повторить показ.

Организация учебной деятельности.

Планирование многолетней подготовки и прохождения учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической, технической подготовленности обучающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств, методов тренировки обучающихся;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных обучающихся;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.

В группах начальной подготовки необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности обучающихся этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. Рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

В учебно-тренировочных группах и углублённой специализации при подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у обучающихся акробатов этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного обучающегося еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что обучающиеся этого возраста переоценивают свои силы и возможности, с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся секции акробатики не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

При планировании тренировочного процесса необходимо учитывать предельные объемы тренировочной нагрузки. На протяжении тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Система обучения спортивной акробатике представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Учитывая значительное омоложение

спортивной акробатики, необходимо учитывать ряд организационных особенностей в осуществлении обучения:

- тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный двигательный режим;
- обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья и подготовленность обучающихся с их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных обучающихся акробатов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

Технология группового обучения.

Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Цель использования технологии: обеспечение активности образовательного процесса и достижение высокого уровня усвоения содержания программы.

Тренировочные занятия спортивной акробатикой проводятся в форме занятия по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделять 5-10 мин на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения для подготовки к упражнениям основной части с учетом поставленных задач данного учебно-тренировочного занятия. В основной части занятия изучается и совершенствуется техника индивидуальных акробатических упражнений или парно-групповых упражнений (пирамиды, вольтиж). Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Во всех случаях педагог должен требовать правильного выполнения упражнения, которое он предлагает, учитывая, конечно, при этом доступность упражнения и подготовленностью обучающегося, и не разрешать выполнять упражнение «как-нибудь». Неправильно заученное упражнение потребует в дальнейшем большего количества времени и труда для его переучивания. Выполнение акробатических упражнений сопровождается не только зрительным восприятиями, но и мышечными ощущениями, поэтому, чем большее количество раз обучающийся акробат повторит изучаемое движение, тем лучше он его освоит. Восприятия, полученные от многократных повторений исполнения элемента, результаты сравнений и анализы нескольких попыток (повторений) одного и того же упражнения создадут полное представление о форме и характере изучаемого упражнения. В конце концов, обучающийся акробат выработает двигательный стереотип. Сознание будет контролировать только отдельные элементы техники выполнения, что позволит в дальнейшем перейти к выполнению изученного упражнения в соединении с другими, усвоенными ранее. Процесс обучения простым упражнениям может завершиться по истечении одного занятия, а сложным (перевороты, сальто, стойки, парные и групповые упражнения) может продолжаться несколько занятий подряд.

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой педагог обязан соблюдать основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне;
- соблюдать последовательность в обучении;
- знать и учитывать индивидуальные особенности физическую подготовку и состояние здоровья каждого обучающегося;
- учитывать возрастные и половые особенности обучающихся;
- не допускать нарушения дисциплины вовремя занятий;
- следить за регулярностью прохождения медосмотра обучающимися;
- применять приемы страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховке;
- использовать инвентарь и оборудование по назначению;
- следить за гигиеническим состоянием мест занятий и спортивной формой обучающихся.

Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений производится

соблюдением дидактических принципов:

- последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному);
- повторности, наглядности, индивидуального подхода к обучающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом.

Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Эффективность усвоения материала в процессе разучивания упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

При успешном освоении программы наиболее подготовленные принимают участие в городских, республиканских и всероссийских соревнованиях.

С учетом специфики спортивной акробатики определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок формирования групп по спортивной акробатике определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод обучающихся на следующие этапы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, а также определение эффективности освоения, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Качество усвоения программного материала определяется по результатам контрольно- нормативных тестов, контрольных упражнений по оценке общей, специальной физической подготовки. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

При проведении аттестации (тестирования) следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Комплексы контрольных упражнений по специальной физической и технической подготовленности определяются отдельно для каждого вида спортивной акробатики и специфики парно-групповых упражнений. Они включают в себя упражнения на акробатической дорожке, батуте, «стоялках», на тренажерах и со специальным оборудованием для определения чувства баланса и координации.

Одной из форм тестирования технической подготовленности является проведения контрольных (прикидочных) соревновательных упражнений на оценку, согласно действующих Свода Правил по спортивной акробатике ФИЖ (Приложение 1).

Оценка состояния технической подготовленности (количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники) проводится по результатам выступлений на соревнованиях различного уровня, на которых обучающиеся выполняют классификационные упражнения под музыкальное сопровождение и включает оценку: физической, технической, хореографической и тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

При оценке технического мастерства принимается во внимание амплитуда и техническая точность каждого выполненного элемента. Это касается гибкости, натянутасти

тела, наполненности движений, т.е. использование максимального пространства для выполнения элемента. Принимается во внимание и оценивается каждый парный, групповой и индивидуальный элементы. Форма тела, его линии и точные изгибы (углы) рассматриваются относительно критериев технического совершенства. В течение учебного года на этапах спортивной подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся акробаты сдают нормативы текущей аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей, специальной физической и технической подготовки.

После каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации в форме соревнований или показательных выступлений. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год обучения (этапа подготовки) и реализации программы.

11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция о правах ребёнка. Принята Генеральной Ассамблеей от 20 ноября 1989 г.
2. Конституция Республики Башкортостан от 24 декабря 1993г. № ВС-22/15.
3. Конституция Российской Федерации. Принята 12 декабря 1993 г.
4. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р г. Москва.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва
9. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации».
10. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
11. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
12. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.
13. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта ик срокам обучения по этим программам».
14. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
15. Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».
16. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
17. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации(письмо Минспорта России от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554).

Основной список

1. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. М.: Советский спорт, 2013. – 292с
2. Международные правила по спортивной акробатике для возрастной группы 11-16 лет AGE2017-2020 гг.
3. Свод правил спортивная акробатика 2017-2020 гг. Международная федерация гимнастики.

Дополнительный список

1. Коркин В.П. Начинайте с акробатики. М.: Физкультура и спорт.1971г
2. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М.: Физкультура и спорт 1974г.
3. Спортивная акробатика: Учебник для институтов физкультуры. Под ред. В.П.

Коркина – М.:Физкультура и спорт, 1981 г.

4. М. Монтессори (совершенствование физического состояния, формирование моторных и сенсорных навыков).

5. Павлов И.Б., Баршай В.М. Гимнастика с методикой преподавания - М.Ф. и С. 2006г.

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

7. Малиновский С.К. Методика совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе начальной спортивной специализации: канд. пед. наук: 13.00.04. - Хабаровск, 2003. - 172 с.

8. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям: учеб. пособие. - Челябинск: Изд. центр «Уральская академия», 2006. - 120 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/prezentatsiya-vidy-sporta-k-zanyatiyam-po-fizicheskoj-kulture> Презентация "Виды спорта" к занятиям по физической культуре.

2. <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/diagnostika-dlya-kruzhka-%C2%AB-shkola-zdorovya%C2%BB> Диагностика для кружка «Школа здоровья».

3. <https://infourok.ru/> Официальный сайт проекта «ИНФОУРОК» - курсы, тесты.

4. <http://acrobatica-russia.ru> Официальный сайт Федерации спортивной акробатики.