

Управление образования администрации Копейского городского округа
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи»
Копейского городского округа

РАССМОТРЕНО
на заседании Методического совета
МУДО ДТДиМ Копейского
городского округа
Протокол № 4 от 23.06.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МУДО ДТДиМ
Копейского городского округа
Т.В.Сапожниковой
№ 215 от 23.06.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОЛИМПИОНИКИ.
МАСТЕРСТВО АКРОБАТИКИ»**

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст обучающихся 13-18 лет
Срок реализации 3 года

Составители:
Ульянова Ирина Анатольевна,
педагог дополнительного образования
Акульшина Алла Александровна,
педагог дополнительного образования

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Планируемые результаты освоения программы	6
1.4. Учебный план	7
1.5. Содержание учебного плана.	17

2. Комплекс организационно-педагогических условий19

2.1. Календарный учебный график	19
2.2. Условия реализации программы	21
2.3. Формы аттестации/контроля	21
2.4. Оценочные материалы	22
2.5. Методическое обеспечение программы	22
2.6. Воспитательный компонент	23

3. Список литературы 26

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. В рамках реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года обозначено, что в области физической культуры и спорта необходимо создать условия для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы разрабатывается с учетом следующих документов:

Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 31.07.2020);

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу 01.03.2023);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

Постановление 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";

Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Копейского городского округа (Постановление администрации Копейского городского округа Челябинской области от 07.04.2020 №699-п);

Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Копейского городского округа (утв. приказом директора МУДО ДТДиМ от 06.04.2023 №185).

Актуальность программы данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

Занятия спортивной акробатикой развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде (коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся). Акцент в программе делается на то, чтобы привить обучающимся любовь к занятиям акробатикой и к здоровому образу жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мастерство акробатики» является углубленной для изучения и реализуется для обучающихся, прошедших базовую подготовку по спортивной акробатике.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от спортсменов юношеского возраста до мастеров спорта России международного класса. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности. В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах многолетней спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные

годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам подготовки.

Основная функция программы - спортивная подготовка. Вспомогательные функции программы - физическое образование, физическое воспитание. Результат реализации программы - максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации. Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

Спортивная акробатика - молодой вид спорта согласно единой всероссийской спортивной классификации спортивное звание «Мастер спорта России» присваивается с 14 лет, спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» - с 10 лет, 1 спортивный разряд - с 9 лет. Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. Специфика вида спорта состоит в том, что в составе пары, группы занимаются разные по возрасту спортсмены. Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет. И тренеру необходимо подбирать партнеров не только согласно возрасту, а также учитывать росто-весовые показатели, 5 антропометрические данные. Все

это очень актуально при оценивании артистизма. Проблема вида спорта, что девочки (верхние) быстро растут, «оформляются», набирают вес, и у тренера стоит задача, как можно дольше сохранить подобранный состав, ведь меняя одну из партнерш приходится порой начинать всю работу с нуля. И нижние девочки бывает за свою спортивную карьеру меняют 2-4 верхних, на что тратится время, за которое необходимо сработаться и подобрать необходимую программу.

Отличительные особенности программы. Разработана авторская методика последовательности изучения акробатических элементов – разработаны комплексы подводящих упражнений, к основным элементам акробатики. Комплексы разработаны на основе многолетнего опыта работы с обучающимися

разных возрастов и отобраны по их доступности и эффективности усвоения; разработаны критерии оценки результативности по каждому году обучения, которые должны освоить обучающиеся.

Спортивная акробатика - это вид спорта, дающий полноценную нагрузку на все мышечные группы и позволяющий выступать как в групповых упражнениях, так и индивидуально.

В программе содержится учебный материал для теоретических и практических занятий с учетом возрастных особенностей детей. Даны рекомендации по организации тренировочных занятий, поставлены задачи обучения на каждый из этапов подготовки спортсменов. Распределены часы по разделам, возрастным категориям подготовленности. В программе представлены классификационные упражнения для присвоения спортивных разрядов по спортивной акробатике, а также контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП начиная с групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

Адресат программы

Программа разработана для обучающихся 13-18 лет. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся.

Форма и режим занятий

Занятия проходят в групповой форме. Оптимальное количество обучающихся в группе 12 - 20 человек, что связано с необходимостью страховки (поддержки) детей для обеспечения безопасности на занятиях.

Объем программы, срок освоения

Объем программы 1512 часов. Программа рассчитана на 3 года обучения и предусматривает обучение как в группе (от 10 до 15 человек), так и индивидуально-групповые занятия и занятия малыми группами (пары, тройки).

Программа строится с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей (физические данные, мотивационная направленность).

	Спортивная акробатика	Хореография с элементами акробатики
1 год обучения	8 часов в неделю/288 часов в год	6 часов в неделю/216 часов в год
2 год обучения	8 часов в неделю/288 часов в год	6 часов в неделю/216 часов в год
3 год обучения	8 часов в неделю/288 часов в год	6 часов в неделю/216 часов в год

Формы обучения: очная, с использованием дистанционных технологий.

Уровень программы базовый

Особенности организации образовательного процесса

Занятия построены с учетом здоровьесберегающих технологий.

Физическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером (тренером-преподавателем) по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: поддержки, броски, прыжки;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в разных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;
- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него в различных исходных положениях и позах; повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;
- упражнения для формирования «чувства» ритма.

Специальная парно-групповая подготовка:

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

Режим занятий:

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытой площадке в форме учебно-тренировочного занятия.

Занятия проходят в следующем режиме:

- 4 раза в неделю по 2 часа акробатики
- 3 раза в неделю по 2 часа хореографии

Элементы ОФП и СФП проводятся во всех группах. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: раскрытие спортивного и творческого потенциала обучающихся, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение спортивной акробатике.

Задачи.

Обучающие:

1. Обучить общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость; базовым статическим элементам; основам техники исполнения акробатических элементов.

2. Изучить балансовые элементы акробатики; вольтажные элементы акробатик; технику исполнения элементов индивидуальной работы.

3. Обучать правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений.

4. Обучать основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков.

Развивающие:

1. Развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть); эстетические качества (музыкальность, выразительность).

2. Развивать творческие способности детей, содействовать развитию духовному, нравственному, физическому совершенствованию.

3. Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям акробатикой к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

1. Воспитывать физические, морально-этические и волевые качества; профилактика вредных привычек.

2. Воспитывать умение общаться в коллективе, организованность, трудолюбие.

3. Воспитывать творческую инициативную личность.

1.3. Прогнозируемый результат

Обучающие:

1. Обучены общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость; базовым статическим элементам; основам техники исполнения акробатических элементов.

2. Изучены балансовые элементы акробатики; вольтажные элементы акробатик; технику исполнения элементов индивидуальной работы.

3. Обучены правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений.

4. Обучены основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков.

Развивающие:

1. Развиты физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть); эстетические качества (музыкальность, выразительность).

2. Развиты творческие способности детей, содействовать развитию духовному, нравственному, физическому совершенствованию.

3. Сформирован устойчивый интерес, мотивацию к занятиям акробатикой к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

1. Воспитаны физические, морально-этические и волевые качества; профилактика вредных привычек.

2. Воспитано умение общаться в коллективе, организованность, трудолюбие.

3. Воспитана творческая инициативная личность.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения
предмет – спортивная акробатика

№ раздела	Название раздела	Количество часов
I.	Вводная часть	8
II.	Обще-развивающие упражнения (ОФП)	64
III.	Специальная физическая подготовка (СФП)-	216
	ИТОГО:	288 часов

СОДЕРЖАНИЕ

Вводная часть

Введение. Инструктаж по ТБ. Терминология. Правила соревнований. ФК и С в РФ. Обзор развития акробатики в РФ.

Общеразвивающие упражнения (ОФП)

Повторение пройденного материала

упражнение на координацию и ориентировку в пространстве
 прыжки в длину с места, с подскока, через козла.

Подвижные игры. Эстафета с элементами акробатики

Прыжки с гимнастического мостика с подскока, с двух ног. Прыжки на козла в группировке.

Прыжки через барьеры

Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения для мышц спины.

Прыжки на скакалке.

прыжки в длину с места, с подскока, через козла, с мостика.

Упражнение с мячом, передача мяча, броски друг другу, отбивание мяча. Ловля мяча с закрытыми глазами.

Общеразвивающие упражнения для мышц спины, плечевого пояса.

Прыжки на скакалке, двойные прыжки на выносливость

Махи ногами

Наклоны

Упражнение на растяжку (махи ногами с опорой). Упражнение на мышцы спины

Растяжка с автокамеры. Прыжки в шпагат без опоры.

Растяжка. Прыжки у опоры в шпагаты, без опоры. Гибкость.

Затяжка на правую и левую ноги

Прыжки с поворотом на 360 в поперечный шпагат

Специальная физическая подготовка (СФП)-

Рондат-сальто.

Сальто вперед с места
Стойка на предплечьях, стойка на руках, повороты на руках на 720*
Рондат-фляк . Темповой переворот на две ноги
Упражнение «Спичак»
Рондат-кувырок назад-колесо. Темповой переворот на одну ногу.
Рондат-фляк-сальто.
Техника выполнения упражнения подьем-разгибом.
Угол ноги вместе, ноги врозь на стоялках.
«фляк» в шпагат, на колено, на одну ногу.
Рондат –сальто назад
Техника выполнения прыжков на автокамере.
Прыжки в лежку на живот на мыты, прыжки в группировке
«фляк» с автокамеры.
Прыжки на мостике, подскоки на одну ногу, наскоки.
Рондат-фляк-бланж
«Колонна», пирамида в тройке
Упражнения в парах. Подсечка в согнутые
Стойка на руках у Н. – горизонт
Стойка на руках у Н. – мексиканка
Стойка В. на ногах у партнера Н.опускание в угол
Стойка В. плечевым хватом у Н. переход в мексиканку
Подсечка в группировке в прямые руки
Подсечка согнувшись в прямые руки
Бросок-вход в согнутые руки к Н.
Стойка В. на руках у Н. в согнутых
Сальто согнувшись с фусса
Бланж с фусса самостоятельно в парах
«Винт» с фусса в страховочной лонже
Сальто с фусса самостоятельно в парах
Бланж с фусса самостоятельно в парах
«Винт» с фусса самостоятельно в парах
«Угол-крокодил» в парах, тройках
«Спичак» в парах , тройках
«Накат» в ласточку на руки Н.
Стойка в ускоручке
Спичак в ускоручке
Стойка на одной руке у Н.на шее

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 год обучения
предмет – спортивная акробатика

№ раздела	Название раздела	Количество часов
I.	Вводная часть	8
II.	Обще-развивающие упражнения (ОФП)	64
III.	Специальная физическая подготовка (СФП)-	216
	ИТОГО:	288 часов

СОДЕРЖАНИЕ

Вводная часть

Введение. Инструктаж по ТБ. Терминология. Правила соревнований. ФК и С в РФ. Обзор развития акробатики в РФ.

Обще-развивающие упражнения (ОФП)

Повторение пройденного материала

упражнение на координацию и ориентировку в пространстве
прыжки в длину с места, с подскока, через козла.

Подвижные игры. Эстафета с элементами акробатики

Прыжки с гимнастического мостика с подскока, с двух ног. Прыжки на козла в группировке.

Прыжки через барьеры

Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения для мышц спины.

Прыжки на скакалке.

прыжки в длину с места, с подскока, через козла, с мостика.

Упражнение с мячом, передача мяча, броски друг другу, отбивание мяча. Ловля мяча с закрытыми глазами.

Общеразвивающие упражнения для мышц спины, плечевого пояса.

Прыжки на скакалке, двойные прыжки на выносливость

Махи ногами

Наклоны

Упражнение на растяжку (махи ногами с опорой). Упражнение на мышцы спины

Растяжка с автокамеры. Прыжки в шпагат без опоры.

Растяжка. Прыжки у опоры в шпагаты, без опоры. Гибкость.

Затяжка на правую и левую ноги

Прыжки с поворотом на 360 в поперечный шпагат

Специальная физическая подготовка (СФП)-

Рондат-сальто.

Сальто вперед с места

Стойка на предплечьях, стойка на руках, повороты на руках на 720*
Рондат-фляк . Темповой переворот на две ноги
Упражнение «Спичак»
Рондат-кувырок назад-колесо. Темповой переворот на одну ногу.
Рондат-фляк-сальто.
Техника выполнения упражнения подьём-разгибом.
Угол ноги вместе, ноги врозь на стоялках.
«фляк» в шпагат, на колено, на одну ногу.
Рондат –сальто назад
Техника выполнения прыжков на автокамере.
Прыжки в лежку на живот на мыты, прыжки в группировке
«фляк» с автокамеры.
Прыжки на мостике, подскоки на одну ногу, наскоки.
Рондат-фляк-бланж
«Колонна», пирамида в тройке
Упражнения в парах. Подсечка в согнутые
Стойка на руках у Н. – горизонт
Стойка на руках у Н. – мексиканка
Стойка В. на ногах у партнера Н.опускание в угол
Стойка В. плечевым хватом у Н. переход в мексиканку
Подсечка в группировке в прямые руки
Подсечка согнувшись в прямые руки
Бросок-вход в согнутые руки к Н.
Стойка В. на руках у Н. в согнутых
Сальто согнувшись с фусса
Бланж с фусса самостоятельно в парах
«Винт» с фусса в страховочной лонже
Сальто с фусса самостоятельно в парах
Бланж с фусса самостоятельно в парах
«Винт» с фусса самостоятельно в парах
«Угол-крокодил» в парах, тройках
«Спичак» в парах , тройках
«Накат» в ласточку на руки Н.
Стойка в ускоручке
Спичак в ускоручке
Стойка на одной руке у Н.на шее

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3 год обучения
предмет – спортивная акробатика

№ раздела	Название раздела	Количество часов
I.	Вводная часть	8
II.	Обще-развивающие упражнения (ОФП)	64
III.	Специальная физическая подготовка (СФП)-	216
	ИТОГО:	288 часов

СОДЕРЖАНИЕ

Вводная часть

Введение. Инструктаж по ТБ. Терминология. Правила соревнований. ФК и С в РФ. Обзор развития акробатики в РФ.

Обще-развивающие упражнения (ОФП)

Повторение пройденного материала

упражнение на координацию и ориентировку в пространстве
прыжки в длину с места, с подскока, через козла.

Подвижные игры. Эстафета с элементами акробатики

Прыжки с гимнастического мостика с подскока, с двух ног. Прыжки на козла в группировке.

Прыжки через барьеры

Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения для мышц спины.

Прыжки на скакалке.

прыжки в длину с места, с подскока, через козла, с мостика.

Упражнение с мячом, передача мяча, броски друг другу, отбивание мяча. Ловля мяча с закрытыми глазами.

Общеразвивающие упражнения для мышц спины, плечевого пояса.

Прыжки на скакалке, двойные прыжки на выносливость

Махи ногами

Наклоны

Упражнение на растяжку (махи ногами с опорой). Упражнение на мышцы спины

Растяжка с автокамеры. Прыжки в шпагат без опоры.

Растяжка. Прыжки у опоры в шпагаты, без опоры. Гибкость.

Затяжка на правую и левую ноги

Прыжки с поворотом на 360 в поперечный шпагат

Специальная физическая подготовка (СФП)-

Рондат-сальто.

Сальто вперед с места

Стойка на предплечьях, стойка на руках, повороты на руках на 720*
Рондат-фляк . Темповой переворот на две ноги
Упражнение «Спичак»
Рондат-кувырок назад-колесо. Темповой переворот на одну ногу.
Рондат-фляк-сальто.
Техника выполнения упражнения подьём-разгибом.
Угол ноги вместе, ноги врозь на стоялках.
«фляк» в шпагат, на колено, на одну ногу.
Рондат –сальто назад
Техника выполнения прыжков на автокамере.
Прыжки в лежку на живот на мыты, прыжки в группировке
«фляк» с автокамеры.
Прыжки на мостике, подскоки на одну ногу, наскоки.
Рондат-фляк-бланж
«Колонна», пирамида в тройке
Упражнения в парах. Подсечка в согнутые
Стойка на руках у Н. – горизонт
Стойка на руках у Н. – мексиканка
Стойка В. на ногах у партнера Н.опускание в угол
Стойка В. плечевым хватом у Н. переход в мексиканку
Подсечка в группировке в прямые руки
Подсечка согнувшись в прямые руки
Бросок-вход в согнутые руки к Н.
Стойка В. на руках у Н. в согнутых
Сальто согнувшись с фусса
Бланж с фусса самостоятельно в парах
«Винт» с фусса в страховочной лонже
Сальто с фусса самостоятельно в парах
Бланж с фусса самостоятельно в парах
«Винт» с фусса самостоятельно в парах
«Угол-крокодил» в парах, тройках
«Спичак» в парах , тройках
«Накат» в ласточку на руки Н.
Стойка в ускоручке
Спичак в ускоручке
Стойка на одной руке у Н.на шее

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

Начало учебных занятий для обучающихся: с 01.09.2025 г.

Окончание учебных занятий для обучающихся: 31.05.2026 г.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Количество часов в год: 504.

Продолжительность и периодичность занятий: 7 раз в неделю по 2 академических часа.

Промежуточная аттестация: с 22 по 28 декабря 2025 года (по графику, утвержденному приказом директора).

Аттестация по итогам освоения программы: с 20 по 31 мая года (по графику, утвержденному приказом директора).

Выходные и праздничные дни: 04.11.2025 г., 29.12.2025-08.01.2026 г., 23.02.2026 г., 08-09.03.2026 г., 01.05.2026 г., 08-09.05.2026 г.

Объем программы: 1512 часов

Срок освоения программы: 3 года.

2.2. Условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям

Сведения о помещении: помещение для занятий спортом в соответствии с 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".

Материально-технические условия:

Просторный спортивный зал с наличием:

-окон с открывающимися форточками

-хорошим освещением

Необходимый инвентарь для занятия акробатикой и хореографией:

- спортивный зал, оснащенный согласно СанПиН ковровым покрытием, матами и соответствующим оборудованием;

- раздевалки

- хореографические станки и зеркала

- акробатическая дорожка

- автокамера

- гимнастический конь

- музыкальный центр

- канат

- страховочная лонжа (веревка)

- страховочная лонжа (резинка)

- ковровое покрытие
- гимнастические стойки
- мячи
- скакалки
- шведская стенка

Требования к кадровому составу

К реализации программы допускаются лица, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Форма аттестации

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Текущий контроль		
В течение всего учебного года (в конце раздела)	Определение степени освоения обучающимися учебного материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление отстающих обучающихся и обучающихся, опережающих обучение.	сдача нормативов; соревнования различных уровней; присвоение спортивных разрядов
Промежуточная аттестация		
В середине учебного года	Определение степени освоения обучающимися учебного материала. Выявление отстающих обучающихся и обучающихся, опережающих обучение.	сдача нормативов; соревнования различных уровней; присвоение спортивных разрядов
Аттестация по итогам освоения программы		
В конце учебного года (обучения по программе)	Определение результатов обучения	сдача нормативов; соревнования различных уровней; присвоение спортивных разрядов

Формы подведения итогов реализации программы:

- коллективные и индивидуальные показательные выступления обучающихся;
- тестирование

- анкетирование
- соревнования.

2.4. Оценочные материалы

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, тренера-преподавателя, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Для оценки знаний в процессе обучения применяются опросы обучающихся по пройденному теоретическому материалу.

Тестирование является одним из актуальных форм контроля качества объема усвоенной той или иной учебной дисциплины. Использование тестирования способствует улучшению организации и повышению качества учебного процесса.

Для диагностики теоретических знаний, помимо других форм оценки освоения общеобразовательной программы по акробатике, используются тесты. Оценка при помощи тестирования позволяет ответить на вопрос - в каком объеме происходит освоение программы и соответствует ли реальное положение вещей нашим ожиданиям. Полученный результат анализируется и при необходимости вносятся корректировки в способы и методы подачи информации, в содержание программы.

Ориентиром для оценки результатов может служить таблица нормативов по ОФП и СФП (Приложения 1 и 2).

Обучающиеся, освоившие данную программу, принимают участие в соревнованиях, концертных и показательных выступлениях различного уровня. Критерии оценки каждого задания по баллам:

8-10 баллов – высокий уровень,

4-7 балла-средний уровень,

1 -3 балла-низкий уровень.

Общая сумма баллов за каждое выполненное задание выявляет общий уровень подготовки обучающихся (шесть заданий по каждому году обучения).

Критерии оценки общего уровня подготовки обучающихся (общее количество баллов за выполнение всех зачетных заданий): достаточный уровень (до 19 баллов); средний уровень (20-49 баллов); высокий уровень (50-60 баллов).

2.5. Методическое обеспечение

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств,

которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер – преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении акробатических упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

В учебно-тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умения преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводятся спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, выполнение комбинаций «на оценку».

Основными психологическими факторами в акробатике являются:

- координационная сложность акробатических упражнений;
- напряженность спортивной борьбы;
- необходимость проявить максимум своих **физических возможностей** в условиях соревнований;
- риск при выполнении сложных упражнений;
- сложность взаимоотношений в парах и группах;
- необходимость соблюдать жесткий режим.

Психологическая подготовка условно делится на общую, проводимую во все периоды тренировки, и специальную – к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка – предусматривает совершенствование психических качеств спортсмена, формирование мотивов спортивной деятельности, **воспитание волевых качеств**, выработку умения управлять своим психическим состоянием.

Отношение человека к спортивной деятельности обусловлено теми или иными мотивами. К числу наиболее распространенных мотивов в спорте относится стремление к успеху, славе, популярности.

Тренер, формируя положительные мотивы, связанные с совершенствованием спортивного мастерства, стремится укреплять общественную основу: товарищество, дружба, поддержка, коллективизм.

Хореографическая подготовка

Под хореографической подготовкой в гимнастических видах спорта понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры спортсменов, на расширение их арсенала выразительных средств.

Для данной программы спортивной подготовки хореографическая подготовка основана на разучивании основных позиций рук и ног, а также хореографических упражнений и их названия.

Экзерсис - хореографические упражнения в установленной последовательности у опоры или на середине. В этом случае прикладное значение хореографии следует понимать в широком смысле слова.

Большое значение имеют упражнения для туловища и головы, овладение установленными позициями для ног и рук, освоение техники равновесий, поворотов, прыжков, приземления;

1) овладение элементами хореографии, которые используются в соревновательных упражнениях (позами, прыжками, выпадами, сложными элементами типа перекидных и горизонтальных прыжков и т. п.);

2) развитие творческих способностей (композиция, составление соревновательных упражнений);

3) развитие музыкальности, ритмичности;

4) обучение мягкости движений;

5) решение многих задач специальной физической подготовки.

Основной целью спортсменов акробатов является совершенствование спортивного мастерства, критерием которого является успешное выступление на соревнованиях различного уровня.

Итоговая оценка складывается из двух частей: техническая сторона и артистизм. Понятие артистизма связано с хореографической структурой или замыслом упражнения и разнообразием содержания, взаимодействия партнеров, а также соотношением движения и музыки.

Артистизм эстетически связывает элементы трудности с помощью элементов хореографии (шагов, прыжков, поворотов и пр.). Он требует творческого использования окружающего пространства, площади соревновательного ковра и пространства над ним, использования разнообразных движений, уровней, направлений, форм тела, скорости и ритма в представлении элементов трудности.

В целом упражнение (соревновательная композиция) должно:

- впечатлять творческой неповторимостью и артистическим мастерством исполнения в сочетании с технически точными гимнастическими и акробатическими элементами;

- должно быть построено так, чтобы пара или группа смогли продемонстрировать способность эмоционально выражать настроение музыки, используя мимику (лицо) и раскрывая ее сюжет (замысел);

- выполняться под музыку, не содержащую слов;

- быть хореографически гармоничным, логически и эстетически согласоваться с ритмом и настроением музыкального сопровождения; существенное значение имеют синхронность или гармония музыки и движений в упражнении, а также между партнерами.

- быть выстроено так, чтобы выбранная музыка изменяла скорость движения (медленно, средне, быстро);

- быть выполнено с максимальной амплитудой;

- задействовать всю площадь ковра и пространства над ним (задействовать все уровни: высоко (то есть выше двойного роста нижнего), средне, низко; а также всевозможные направления);

- иметь индивидуальную особенность, которая заключается в незабываемом и оригинальном замысле композиции, костюма и музыки;

В упражнении должно просматриваться:

- творческий потенциал, специфическая особенность и артистизм пары или группы (оригинальность);

- единство и насыщенность логически расставленных движений;

- способы, в которых элементы, включая хореографические связки, привлекают внимание зрителей;

- плавность, не нарушаемая прерываниями;

- разнообразие во взаимодействиях партнеров;

- разнообразие в характере движений (легкие, сильные, свободные; составные), которые соответствуют выбранному музыкальному настроению. Должно быть разнообразие шагов, прыжков, подскоков, волн тела, взлетов и приземлений;

- баланс между хореографией и элементами трудности;

- равномерное распределение движений различного характера;

- разнообразие осей вращения, количества вращений и форм тела во вращениях

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытой площадке в форме учебно-тренировочного занятия по общепринятой схеме.

Элементы ОФП и СФП проводятся во всех группах. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

Число занимающихся в группе – не должно превышать двенадцати – пятнадцати человек на одного преподавателя. Акробатические упражнения приходится неоднократно повторять с каждым учеником, что занимает много времени. В чрезмерно большой группе медленнее усваиваются упражнения, и ученики теряют интерес к занятиям.

Рекомендуется проводить регулярные контрольные занятия. Хорошо успевающих, следует выделять в особую группу, с отстающими следует многократно повторять неосвоенные упражнения.

Зачётные соревнования проводятся 2 раза в год (в декабре и в мае). Занимающиеся выполняют комбинации, составленные из ранее изученных элементов акробатики и танцевальных движений.

Показательные выступления – комбинации простых танцевальных форм движений с несложным композиционным построением. Этюды, составленные из элементов акробатики с танцевальными движениями. Участие в концертах, смотрах художественной самодеятельности и конкурсах хореографических

коллективов. Разучивание танцевальной лексики и постановка номера, участие в концертах и хореографических конкурсах.

В работе применяются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные:

- Использование учебных, наглядных пособий, видеозаписей, соревнований

- Двигательный показ под музыку педагогом.

- Показ движений в упражнениях.

- Показ под музыку сюжетно-образных движений.

- Показ элементов народных, бальных, эстрадных, спортивных танцев под музыку (под счет).

- Показ ребёнком движения.

Словесные:

- Беседа о характере музыки, средствах её выразительности.

- Образный рассказ о новом танце.

- Пояснения в ходе выполнения движений.

- Напоминание о правильности, образности движений.

- Указания, распоряжения, описания

- Объяснение.

- Оценка, поощрение.

Практические:

- Многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения.

- Упражнения для развития музыкально-ритмических навыков детей (изменение движений в соответствии с характером музыки, регистровых изменений, динамических оттенков, темповых изменений, метроритма).

- Подготовительные упражнения (освоение в интересной, занимательной форме танцевальных движений).

- Последовательное разучивание материала.

- Соревнования

- Метод круговой тренировки

Игровые:

- Обыгрывание упражнений.

- Сюжетные игры для организации детской деятельности.

Сознательному усвоению знаний, развитию познавательных интересов способствует использование разнообразных средств обучения. Эффективными средствами в решении задач являются: физические упражнения (подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения, парногрупповые упражнения), визуальные средства (картины, книги, карточки, плакаты и т. д.), аудиальные средства (магнитофон, музыкальные инструменты и т. д.), аудиовизуальные (кино, телевидение, ИКТ и др.) и спортивное оборудование (скакалки, скамейки, маты, флажки, обручи, мячи и т. д.).

Основной формой проведения учебной работы в группах является тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера-преподавателя. Кроме групповых учебно-тренировочных занятий, обучающимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера по совершенствованию теоретической, физической подготовленности. В свободное от тренировок время занятия проводятся индивидуально и в группе в форме бесед, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведения общественных мероприятий, спортивно-показательных выступлений.

Фронтальная форма работы предусматривает, что все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом, обручем, шуршунчиками, лентами.

Поточная форма работы предусматривает, дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки, кувырки и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Подгрупповая форма работы предусматривает, дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, упражнения с мячом, на растяжку и др.).

Индивидуальная форма работы предусматривает, применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Программа предусматривает занятия по отдельным видам подготовки и интегрированные (сочетание основ акробатики и ритмики, акробатики и хореографии).

Учебно-концертный репертуар составляется по усмотрению художественного руководителя коллектива. Постоянно год за годом совершенствуется трюковая часть номеров, что требует постоянного повышения сценического мастерства, которая совершенствуется только при постоянном контакте со зрителями.

Контрольные занятия проходят 1 раз в семестр в форме открытого или итогового занятия (для групп первого этапа обучения), концерта (для групп второго и третьего этапа обучения).

Формы занятий:

Типичное занятие (вводная часть, основная и заключительная);

Самостоятельное занятие. Первым шагом к самостоятельным занятиям, практическим приучением к ним являются домашние задания. Посредством домашних заданий формируется привычка к систематическим занятиям, выполнение которых становится потребностью к совершенствованию. Большие возможности к интенсификации учебного процесса заложены в содержании и организации самостоятельных заданий на занятиях. Очень важно правильно подобрать задания для самостоятельной деятельности детей. Эти задания должны строго учитывать степень подготовленности детей и изучаемый материал, его объем и место на занятии, способы проверки.

Комбинированное занятие. Без выдумки и творчества занятие безрадостное, а значит неэффективное. Занятие должно быть каждый раз иным, не должно быть повторений. Комбинированное занятие способствует этому. Такое занятие сочетает в себе различные виды и формы деятельности. Здесь большое значение имеет творчество педагога, его умение грамотно составить такое занятие.

Соревновательное занятие. Соревновательное занятие проводится тогда, когда дети хорошо освоили упражнения, элементы, фигуры и т.д. Соревнование повышает интерес к занятиям, содействует лучшему выполнению элементов, у детей развивается способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях. В начале соревнования организуется на правильность выполнения упражнений. В дальнейшем критериями оценки может стать, например, быстрота, ловкость и т.д., в зависимости от предложенных заданий.

Игровое занятие. Игровые занятия дают возможность в непринужденной обстановке выполнить какое-либо упражнение, закрепить пройденное на предыдущих занятиях или подвести к более прочному освоению программного материала. Игры оказывают благотворное влияние на эмоциональный настрой детей, способствуют воспитанию и проявлению таких качеств, как решительность, мужество, смелость, организованность, ответственность. В играх закрепляются навыки движений, которые становятся более точными, координированными. Педагог приучает детей играть дружно, не ссориться, подчинять свои желания общим для всех правилам игры, воспитывает навыки культурного поведения в коллективе. Выполнение правил требует от детей выдержки, сосредоточенности, внимания, наблюдательности, ловкости. После проведения игрового занятия подводятся итоги: отмечаются те, кто правильно выполнял движения, проявлял ловкость, быстроту, смекалку, соблюдал правила, выручал товарищей.

Занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной.

Общее назначение подготовительной части занятия – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются:

- строевые упражнения;
- различные виды ходьбы и бега;
- несложные прыжки,
- упражнения на внимание и быстроту реакции,
- танцевальные комбинации, состоящие из основных ранее изученных элементов, которые сопровождаются музыкой.

Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Общеразвивающие упражнения заменены элементами акробатики. Упражнения включаются с целью развития у детей подвижности, гибкости и эластичности позвоночника и суставов, совершенствования координации и точности выполнения движений.

Методические особенности.

В зависимости от задач занятия и физической подготовленности, занимающихся педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает рассказ об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колонне, в шеренге, в кругах, у опоры и т.д. Поточный метод предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время. При проходном методе упражнения выполняются на ходу или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, использовать различные повороты, прыжки, повороты танца.

Задачами основной части занятия являются: развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности, изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики и хореографии.

Средства основной части занятия:

- акробатические упражнения,
- группировки перекаты,
- кувырки и упражнения на снарядах,
- растягивания и расслабления,
- специальные упражнения для формирования правильной осанки,
- хореографические упражнения,
- ритмические, прикладные упражнения,
- специальные виды ходьбы и бега,
- элементы современного и народного танца,

- упражнения на связь движений с музыкой.

Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и если нужно снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

Методические особенности.

К основным методам обучения относятся показ техники упражнений и рассказ. Посредством этого у детей создаются двигательные представления о движениях. Обычно на занятиях разучиваемое упражнение показывает инструктор. В отдельных случаях его могут выполнять специально подготовленные дети. Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия.

Основными средствами заключительной части являются:

- различные формы ходьбы,
- спокойные танцевальные шаги,
- упражнения на расслабления,
- плавные движения руками,
- несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой,
- малоподвижные игры,
- короткие беседы,
- аутотренинг, релаксация.

Методические особенности.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы рук и ног целесообразно научить детей простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги. В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. Более способные активно помогают слабым.

Рекомендуется детям давать домашние задания: проделать упражнения на силу, гибкость, растягивание, повторять элементы акробатических упражнений.

Несмотря на классическую структуру занятий, есть некоторая специфика, которая возникает, если учитывать интегрированную направленность программы.

В подготовительной части урока хореографическими средствами, которыми решаются основные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные соединения на основе народных танцев, общеразвивающие упражнения. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

Для проведения упражнений применяются различные методы: раздельный, в движении, игровой (например, в виде музыкальной игры).

Решение поставленных задач основной части достигается применением большого арсенала разнообразных движений: элементов классического танца, элементов народного танца, элементов свободной пластики.

Подразделяют три вида основной части занятия:

- первый строится на основе классического танца;
- второй основан на элементах народных, современных балльных танцев;
- третий преимущественно построен на движениях свободной пластики.

Однако в большинстве случаев применяются смешанные варианты, где в различных сочетаниях чередуются всевозможные средства хореографической подготовки.

Для воспитания умения слитного выполнения акробатических и хореографических движений (необходимого при выполнении вольных упражнений) в основной части урока применяются акробатические элементы: кувырки, перевороты, маховые сальто.

В заключительной части занятия необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности).

Методика обучения элементам хореографии.

- 1) Формирование правильной осанки.
- 2) Обучение позициям ног и рук:
- 3) Обучение элементам партерной хореографии.
- 4) Развитие двигательных навыков и координации движений.
- 5) Обучение технике выполнения элементов у опоры по точкам, в медленном темпе.
- 6) Обучение поворотам.
- 7) Обучение хореографическим прыжкам.

Применение партерной хореографии на данном этапе подготовки позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры, дает возможность привить навык «чувствовать мышцы», видеть красивую линию ног в положении сидя, лежа, быстрее добиться качества выполнения разучиваемых элементов.

После предварительной подготовки, выполнения упражнений в партере (на полу в положении сидя или лежа), когда у детей сформировалось понятие: осанка, прямая нога, носок натянут, выпады, растяжка, взмах, их можно переводить к обучению у опоры. Все изучаемые упражнения выполняются

лицом к опоре, в медленном темпе, чтобы тренер мог увидеть и исправить ошибки у занимающихся. На занятиях необходимо чередовать и сочетать элементы партерной хореографии, с элементами у опоры, с хореографическими прыжками, а также применять элементы игры, имитационные упражнения и доступные танцевальные движения.

Целесообразно преподавание следующих хореографических дисциплин: классический танец, современные направления хореографии (джаз, модерн, степ, хип-хоп, латина и т.д), народно-сценический танец.

Хореографическая подготовка в спортивной акробатике базируется, главным образом, на основе классического танца. При занятиях классической хореографией с акробатами следует учитывать следующее:

1. Во время занятий классическим экзерсисом вырабатывается правильная постановка корпуса, обеспечивающая надежную опору и артистическую окраску. Именно такая постановка корпуса необходима прежде всего в спортивной акробатике, следовательно, движения классической хореографии должны быть неотъемлемой частью средств хореографической подготовки акробатов.

2. Включать в занятия движения классического танца с подниманием на полупальцы (*releve*). При занятиях хореографией важно включать в них упражнения, способствующие укреплению мышц ног, отвечающих за работу стопы. Для решения данной задачи движения классического экзерсиса, такие, как деми и гранд плие, батман тандю, батман жете, батман фондю, следует сочетать с релеве, т.е. с подниманием на полупальцы.

3. Использовать формы *port de bras* (всего их шесть). В уроке классического танца спортсменов акробатов важным представляется организация (формирование) красивых линий и выразительной пластики верхней части тела, и прежде всего рук. Для решения данной двигательной задачи применяют формы *port de bras*.

4. Должное внимание следует уделять изучению и совершенствованию приемов выполнения различных вращений.

5. Использовать в занятиях прыжки (движения группы *Allegro*). Упражнения этой группы, где уступающий режим работы мышц сочетается с преодолевающим, способствуют воспитанию силы мышц, отвечающих за работу голеностопного сустава. Кроме того, выполнение упражнений данной группы повторным методом с ординарными или жесткими интервалами отдыха будет способствовать воспитанию специальной выносливости.

6. Включать в занятия движения «партерной хореографии». Введение партерного экзерсиса рекомендуют самые различные авторы, особенно на этапе начальной подготовки. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии решить сразу три задачи: повысить подвижность суставов, улучшить эластичность мышц и связок, увеличить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног и

эластичность стоп. Кроме того, при использовании упражнений данной группы активно развивается гибкость. Для повышения уровня хореографической подготовленности спортсменов акробатов, следует использовать средства современного танца, способствующие развитию выразительности. Так движения танца-модерн учат красноречивому жесту, его свободе и закрепощенности. При выполнении движений данной группы развивается равновесие. Спортсмены, использующие в своей подготовке элементы танца-модерн, обладают яркой индивидуальностью исполнения. Выполнение движений джаз-танца учит спортсмена прислушиваться к своему телу и точно управлять им в зависимости от поставленных задач, что положительно сказывается на решении задач технической подготовленности спортсмена. Кроме того, упражнения данного раздела хореографии позволяют активно воспитывать такое многоструктурное физическое качество, как координационные способности. Важными средствами хореографической подготовки являются движения народно-характерного танца. Этот танец наиболее интересен тем, что позволяет выделить черты, формирующие различные национальные стили.

Анализ содержания и особенностей хореографической подготовки в спортивной акробатике позволяет сделать следующие заключения.

1. Хореографическая подготовка должна быть неотъемлемой частью тренировочного процесса спортсменов.

2. Хореография полифункциональна. Ее воздействие многогранно. Оно выражается в специально-технической, специально-физической, эстетической направленности.

3. С помощью хореографии решается целый комплекс задач, связанных с подготовкой спортсмена:

- всестороннее и гармоническое развитие спортсмена;
- совершенствование его технической подготовленности;
- повышение уровня развития физических качеств: координационных способностей, гибкости, быстроты, силы, выносливости;
- формирование осанки;
- воспитание эстетических и творческих способностей; развитие индивидуальности, танцевальности, пластичности, выразительности и культуры движений; артистичность исполнения спортивных программ.

4. При хореографической подготовке в спортивной акробатике необходимо учитывать специфические особенности избранного вида спорта.

5. Конкретное использование средств различных видов танцевального искусства и их соотношение в тренировочном занятии будет зависеть от:

- задач тренировочного занятия (микро- и мезо- циклов, периодов, этапов и т.д.);
- возраста спортсменов;
- уровня их подготовленности;
- индивидуальных особенностей спортсменов;
- задач, стоящих перед данным занятием.

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. Разница в возрасте между партнерами не должна превышать 6 лет. Это важный момент, так как подобное разделение позволяет принимать в коллектив разновозрастных детей, что является спецификой деятельности.

Особенность программы в том, что успеха могут достигнуть, как молодые люди, так и девушки, причем с различными физическими данными. Для этого и сначала нужно освоить гимнастику для начинающих. Цель программы не вырастить из детей выдающихся спортсменов, а сделать так, чтобы каждое занятие было для них интересным и полезным.

Если в результате занятий спортивной акробатикой ребенок не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем не сравнимое ощущение владения собственным телом.

Элементы хореографии, акробатики и гимнастики вводятся, постепенно усложняясь, нарабатывая навык. Методика творческого сотрудничества успешно применяется в разновозрастных группах, организация которых постоянно возникает в процессе подготовки к конкурсам, концертам. Она позволяет развиваться всем, от младших до старших, включая и педагога, снимает психологические барьеры неуверенности. Атмосфера психического комфорта, неформального общения, свободного проявления себя, глубокого узнавания друг друга возможна при наставничестве. Создается надежная система внутренней мотивации в совершенствовании мастерства. В двустороннем процессе выявляются проблемы обучающихся, определяются цели и задачи, разрабатывается программа сотрудничества. Наставничество дает первый опыт руководства, систематизирует собственные знания и умения, переводит их на уровень практического осмысления, позволяет наработать жизненный опыт сотрудничества со сверстниками и взрослыми, проектирования совместной деятельности и самообразования.

В старших учебных группах предусматривается индивидуальное обучение. Используются методы стандартно-повторного упражнения, затем, постепенно изменяются условия выполнения - концерты, соревнования, турниры. Особое внимание уделяется формированию индивидуального стиля исполнения. Совместно с педагогом анализируются условия и возможности обучающихся, определяются ожидаемые результаты, ставится цель. Педагог является консультантом и советником, помогающим организовать работу, составить программу действий.

Соревнования по спортивной хореографии и акробатическим танцам - захватывающее зрелище, где каждое выступление является смесью танцевальных и акробатических движений. Ведется целенаправленная работа по подготовке детей к соревнованиям через кастинги, соревнования внутри групп. Особое место в этом отводится психологической подготовке, обеспечивающей гибкость психики в экстремальной ситуации соревнования и снятия страха у

подростков. Участие в соревнованиях определяет мотивацию детей на рост и в профессиональной деятельности. Позволяет выделить ребенка с творческой индивидуальностью, сделав упор на сохранение и развитие этой индивидуальности.

Учебный материал для практических и теоретических занятий распределен с учетом возрастных особенностей детей. Для группы базовой подготовки 1-го года обучения программный материал по специальной физической подготовке (СФП) представлен в форме отдельных блоков, объединенных по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных специальных физических качеств, в которые интегрированы хореографические элементы.

В учебно-тренировочных группах второго и третьего года обучения, программный материал практических занятий носит характер последовательного описательного перечня основных средств подготовки с углубленным изучением спортивной акробатики с учетом хореографической наполненности.

Теоретический материал распределен по учебным группам с 1-го по 3-й год обучения года обучения учебно-тренировочных групп.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований. Воспитательная работа вне учебно-тренировочных занятий заключается в проведении бесед, лекций на различные темы, проведение экскурсий по городу, посещение кино, музеев, соревнований, участие в показательных выступлениях.

В основе учебно-воспитательного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровьесберегающие образовательные технологии, а также технология дифференцированного обучения. Для детского коллектива, занимающегося физкультурно-спортивными видами творчества крайне важно внедрение здоровьесберегающих технологий и методик, целью которых является обеспечение высокого уровня реального здоровья и формирование компетенций, необходимых для ведения здорового образа жизни. Для снятия утомления мышц, профилактики сколиозов и профилактики правильной осанки на занятиях используется технология по профилактике нарушений опорно-двигательной системы, рекомендованная министерством здравоохранения.

В воспитательную работу систематически включаются мероприятия, направленные на формирование навыков здорового образа жизни. Для более эффективной реализации программы так же применяется технология дифференцированного обучения, которая предполагает осуществление практической деятельности обучающихся в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки.

Техника безопасности при занятиях 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 обучающиеся 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 надежность крепления снарядов 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. Обучающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, 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 обучающихся.
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 (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов);
 - нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.
4. 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 ковру во время занятий,
 - перебегать от одного места занятий к другому,
 - выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера,
 - ставить на страховку учащегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.
5. При разучивании элементов использовать гимнастические маты, страховочную лонжу.
6. Недостаточно разученные элементы выполнять со страховкой.
7. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними.
8. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
9. Перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что зона разбега и приземления свободна.
10. При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
11. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования безопасности после окончания занятий

1. После занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены 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 обучающиеся 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 объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

2.6. Воспитательный компонент

Воспитательный компонент в рамках занятий дополнительного образования, независимо от социально-экономических условий, пользуется повышенным спросом в связи с тем, что создает условия для активной самореализации личности детей и подростков, и свободы выбора современных творческих направлений, она дает подрастающему поколению социально значимую для творческой жизни позитивную цель и средств для ее достижения.

Цель воспитательного компонента - создание условий для развития творческих способностей, развития и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии; создание условий для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей.

Задачи:

1. усвоение обучающимися знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

2. формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
3. приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний в практической деятельности социальной направленности.

Формы и методы:

1. Учебное занятие. В ходе учебных занятий дети усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.
2. Практические занятия. Способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.
3. Участие в проектах способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.
4. В коллективных мероприятиях проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.
5. Итоговые мероприятия. Конкурсы, выставки, презентации проектов - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Условия воспитания. Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива в рамках учебных занятий в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросы.

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Место проведения
	Участие в мероприятиях, посвященных Дню города и Дню шахтера	Август 2025	Площадки города, ДТДиМ
	Участие в мероприятиях, посвященных Дню знаний	Сентябрь 2025	Площадки города, ДТДиМ

	Беседа-инструктаж по ПТБ: поведение на занятиях, на улицах города	Сентябрь 2025	ДТДиМ
	Родительские собрания по учебным группам	Сентябрь 2025	ДТДиМ
	Чемпионат Челябинской области по спортивной акробатике г. Челябинск	Ноябрь 2025	г. Челябинск ФСА
	Всероссийские соревнования «Кубок Урала» по спортивной акробатике (г. Екатеринбург)	Ноябрь 2025	г. Екатеринбург
	Открытое Первенство г. Челябинска по спортивной акробатике (г. Челябинск)	Декабрь 2025	г. Челябинск ФСА
	Всероссийские соревнования «На призы ЗМС Ю.Зикунова	Декабрь 2025	г. Омск
	«Батут»- прыжки СК «Спарта»	Январь 2025	г. Копейск
	«Серебряные коньки»	Январь 2025	ПКиО г. Копейск
	УРФО по спортивной акробатике (г. Екатеринбург)	Февраль 2026	г. Магнитогорск ФСА
	Первенство г. Челябинска по спортивной акробатике «Весенние звездочки» (г. Челябинск)	Март 2026	г. Челябинск ФСА
	Всероссийские соревнования по спортивной акробатике «Черное Золото Приобья» ХМАО г. Нижневартовск	Март 2026	г. Нижневартовск
	Открытое Первенство Челябинской области по спортивной акробатике (г. Магнитогорск)	Апрель 2026	г. Магнитогорск ФСА
	Чемпионат г. Челябинска по спортивной акробатике	Май 2026	г. Челябинск ФСА

3. Список литературы

1. Антипас, В.И., Классификационная программа по парной и групповой акробатике / В.И.Антипас, В.И. Леонов. – М.: ФиС, 1952. – 120 с.
2. Анцупов, Е.А.Акробатика: учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть) / Е.А. Анцупов, Г.С. Филимонова. – Госкомспорт СССР. – М.: Советский спорт, 1991. – 115с.
3. Барташевич Ю.В. Методика обучения акробатическим упражнениям школьной программы:методические рекомендации / Барташевич Ю.В.. – Барановичи: РИО БарГУ, 2011. – 29 с.
4. Гусак, Ш. З. Групповые упражнения / Ш. З. Гусак, – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 270с.
5. Зеленко, А.Ф. Обучение акробатическим упражнениям / А.Ф. Зеленко, Кожевников В.И., под редакцией Бейлина В.Р. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 340с.
6. Кожевников, С.В. Акробатика. / С.В. Кожевников. – М.: Искусство. 1984.- 222 с.
7. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика / В.В. Козлов. – Издательский Центр «Владос», 2003. – 256с.
8. Козлов, В.В.: Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. - М.: Владос, 2003. – 73с.
9. Коркин, В.П. Акробатика / В.П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
10. Курысь, В.Н. Спортивная акробатика. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке / В.Н. Курысь. – г. Ставрополь.: Физкультура и спорт, 1994. – 200 с.
11. Менхин Ю.В.: Оздоровительная гимнастика: Теория и методика / Ю.В. Менхин. – Ростов на/Д: Феникс, 2002 – 383с.
12. Фитисов, В.А. Классификационная программа по спортивной акробатике / В.А. Фитисов, А.И. Давыдов. – М.: 2005. – 115с.

4. Приложения

Приложение 1

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

1-й год обучения

- а) стойка на руках
- б) прыжок в длину с места
- в) прыжок через скамью за 45 секунд
- г) приседания на правой ноге «пистолет» /с поддержкой одной рукой/ за 45 секунд
- приседания на левой ноге «пистолет» /с поддержкой одной рукой/ за 45 секунд
- д) хлопки в упоре лёжа за 1 минуту
- е) угол в висе 30 секунд
- ж) отжимание от скамьи за 1 минуту

2-й год обучения

- а) стойка на руках 30 секунд
- б) прыжок в длину с места
- в) прыжок через скамью за 45 секунд
- г) приседания на правой ноге «пистолет» /с поддержкой одной рукой/ за 45 секунд
- приседания на левой ноге «пистолет» /с поддержкой одной рукой/ за 45 секунд
- д) хлопки в упоре лёжа за 1 минуту
- е) угол в висе 1 минута
- ж) отжимание от скамьи за 1 минуту

3-й год обучения

- а) стойка на руках 30 секунд
- б) прыжок в длину с места
- в) прыжок через скамью за 45 секунд
- г) приседания на правой ноге «пистолет» /с поддержкой одной рукой/ за 45 секунд
- приседания на левой ноге «пистолет» /с поддержкой одной рукой/ за 45 секунд
- д) хлопки в упоре лёжа за 1 минуту
- е) угол в висе 1 минута
- ж) отжимание от скамьи за 1 минуту

Контрольно-переводные нормативы по СФП

1-й год обучения

- а) сальто вперед
- б) переворот на две ноги
- в) шпагаты

г) связка акробатическая из двух и более элементов

2-й год обучения

а) сальто вперед с места

б) переворот на две ноги

в) шпагаты

г) связка акробатическая из двух и более элементов

д) спичак

3-й год обучения

а) сальто назад с места

б) переворот на две ноги

в) шпагаты

г) связка акробатическая из двух и более элементов

д) фляк назад

е) спичак

Таблица нормативов по ОФП для мальчиков и девочек

	1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения	
Нормативы	М	Д	М	Д	М	Д
Стойка на руках	30 сек	30 сек	60 сек	60 сек	60 сек	60 сек
Отжимание от скамьи	50	45	60	50	60	50
Прыжок в длину	108	100	112	104	127	120
Прыжок через скамейку	45	40	50	45	50	45
Приседание на правой	35	30	40	35	40	30
Приседание на левой	35	30	40	35	40	30
Хлопки в упоре лежа	50	40	50	45	50	45
Вис углом	30 сек	30 сек	35 сек	30 сек	40 сек	35 сек

Таблица нормативов по СФП для мальчиков и девочек

	1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения	
Нормативы	М	Д	М	Д	М	Д
сальто вперед с места	+	+	+	+	+	+
сальто назад с места	+	+	+	+	+	+
перворот на две	+	+	+	+	+	+
сичак из угла	30 раз	30 раз	35 раз	35 раз	40 раз	40 раз
связка из двух и более элементов	+	+	+	+	+	+