

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«спортивная школа»

Принята
на заседании педагогического
совета
от "30" августа 2024г.
протокол № 4



Утверждаю:
Директор МБУ ДО «СШ»
С.В. Огоренко
"30" августа 2024г.

**Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «спортивная акробатика»
(спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки)**

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся – 6 -17 лет
Срок реализации– 1 год

Авторы-составители:
Цуканова Е.П.
Заместитель директора по ВР
Тренеры-преподаватели:
Кочеткова Е.А.,
Королькова Е.С.

Минусинск, 2024 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность программы	4
1.2.	Актуальность программы.	4
1.3.	Педагогическая целесообразность программы	4
1.4.	Отличительные особенности программы.	4
1.5.	Адресат программы.	4
1.6.	Объем и срок реализации программы	7
1.7.	Особенности организации образовательного процесса	4
1.8.	Цель и задачи программы	5
1.9.	Планируемые результаты	5
2.	Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы.	6
2.1.	Учебный план.	6
2.2.	Календарный учебный график	18
2.3.	Методические материалы	18
2.4.	Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы.	22
2.5.	Материально-техническое обеспечение	26
2.6.	Кадровое обеспечение	26
2.7.	Перечень информационного обеспечения	26

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа для групп спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее-программа) разработана и утверждена муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «спортивная школа» г. Минусинска на основании следующих нормативных актов:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «О концепции развития дополнительного образования детей до 20230 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Спортивная акробатика - это отдельный вид спорта. В спортивной акробатике существует несколько видов программ: прыжковая, парная и групповая. В прыжковой акробатике спортсмен выполняет акробатические прыжки на специальной дорожке длиной 30 метров. В парной и групповой акробатике спортсмены выполняют акробатические упражнения различной сложности парами или группами. Пары и группы могут быть мужскими, женскими или смешанными.

Название «акробат» произошло от греческого слова «акробатес», что в переводе означает «подымающийся вверх», «подымающийся ввысь». От этого слова в дальнейшем образовалось понятие «акробатика». Акробатика - это совершенно удивительный вид спорта, включающий пять разновидностей: женские пары, мужские пары, смешанные пары, женские и мужские группы. Кроме того, акробатические элементы повсеместно используются во многих других видах спорта: гимнастике, акробатических прыжках, фристайле, фигурном катании, прыжках в воду. Акробатическая

подготовка нужна везде, где требуется сноровка, решительность, отличная ориентация в пространстве и тренировочный вестибулярный аппарат. Красота, грация, пластика, ловкость, быстрота реакции, выработанные на тренировках, могут пригодиться в самых разных жизненных ситуациях, не обязательно связанных со спортом. Акробатика дает уверенность в себе даже закрепощенным и стеснительным ребятам. Юные акробаты отличаются от сверстников не только лучшими физическими данными, но и собранностью, четкой координацией движений, внимательностью и хорошей памятью.

1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность программы: обусловлена политикой государства в области физической культуры и спорта - формирование здорового образа жизни у детского населения, оздоровление нации, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Данная программа поможет прикоснуться к прекрасному миру спортивной акробатики, изучив азы акробатики и простейшие акробатические элементы, прыжки и связки. Почувствовать себя настоящим акробатом, а так же развить в себе необходимые физические качества.

1.3. Педагогическая целесообразность: программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, развития и совершенствования физических качеств, пробуждения интереса детей у деятельности физической культуры и спорта.

1.4. Отличительные особенности программы состоит в том, что программа разработана с учётом условий МБУ ДО «СШ», наличия спортивной базы, инвентаря, оборудования, квалификации тренеров-преподавателей и направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических качеств обучающихся, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

1.5. Адресат программы: обучающиеся с 6 до 17 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. Прием обучающихся на спортивно-оздоровительный этап производится по заявлению родителей (законных представителей), при наличии медицинской справки от педиатра.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, с соблюдением преемственности задач, средств, методов обучения детей.

Наполняемость групп составляет от 20 до 25 человек.

Группы формируются с разностью возрастов не более 2-х лет.

1.6. Объём и сроки освоения программы:

Продолжительность программы – 39 недель.

Количество часов в неделю – 4 часа, 156 часов в год.

Срок реализации программы – 1 год.

1.7. Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения - очная.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются теоретические и практические занятия, воспитательная работа и оздоровительные мероприятия.

Уровень программы – стартовый.

Форма реализации программы – традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года в одном образовательном учреждении.

Организационная форма обучения – групповая.

Режим занятий.

Учебно-тренировочные занятия в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «спортивная школа» проводятся в соответствии с календарным учебным планом, расписанием и соответствуют утверждённым санитарным нормам, возрастным особенностям обучающихся, требованиям техники безопасности.

Учебно-тренировочные занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью – 2 академических часа (95 минут).

1.8. Цель и задачи

Цель программы - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством знакомства обучающихся с таким видом спорта, как спортивная акробатика.

✓ **Задачи:**

- ✓ привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального числа детей;
- ✓ организация досуга средствами спорта;
- ✓ привитие учащимся навыков здорового образа жизни;
- ✓ воспитание физических, морально – волевых качеств;
- ✓ привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- ✓ профилактика вредных привычек и правонарушений;
- ✓ знакомство с избранным видом спорта;
- ✓ выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта;
- ✓ подготовка к освоению уровней начальной подготовки.

1.9. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающийся должен знать:

- историю развития спортивной акробатики в мире; историю развития отечественной спортивной акробатики и ее традиции;
- термины и определения, используемые в спортивной акробатике;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности спортивной акробатикой;
- способы и правила закаливания;

- спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;
- основы техники спортивной акробатики;
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;
- правила организации и проведения подвижных игр;
- методику организации и проведения соревнований по спортивной акробатике.

Уметь:

- играть в различные подвижные и спортивные игры;
- соблюдать технику безопасности на учебно-тренировочном занятии;
- выполнять общефизические упражнения;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения.
- анализировать результаты достижений личностного (индивидуального) показателей во время и после соревновательной деятельности.

2. Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебный план

№ п/п	Раздел / Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	56	5	51	
1.1.	История развития физической культуры. Общие понятия и функции ФК. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, распорядок дня, закаливающие процедуры	6	2	4	Опрос, педагогическое наблюдение,
1.2	Физические упражнения на развитие двигательных качеств.	50	3	47	
1.2.1	Упражнения на развитие гибкости	20	1	19	наблюдение, тесты
1.2.2	Упражнения на развитие ловкости и координации	16	1	15	педагогическое наблюдение, тесты

1.2.3	Упражнения на формирование осанки	14	1	13	педагогическое наблюдение, тесты
2.	Подвижные игры.	30	4	26	
2.1	Правила и содержание подвижных игр.	4	2	2	опрос
2.2.	Подвижные игры на развитие двигательных способностей	14	2	26	Педагогическое наблюдение
3.	Хореография	18	4	14	
3.1	Основы хореографических знаний: основные понятия постановки рук, позиции ног	5	1	4	педагогическое наблюдение, опрос, рефлексия
3.2	Танцевальные движения, музыкальный ритм, хореографические шаги, элементы танца разных стилей	13	3	10	Опрос, педагогическое наблюдение, тестирование
4	Акробатические упражнения	48	15	33	
4.1	Базовые акробатические элементы, Правила выполнения, ТБ)	28	8	20	Опрос, тестирование, наблюдение
4.2	Основы парно-групповых акробатических упражнений, простейшие комбинации	20	7	13	Опрос, педагогическое наблюдение, ошибок
5.	Итоговое тестирование	4	1	3	
5.1.	Теоретический зачет	1	1		анкетирование
5.2	Тесты на развитие двигательных качеств.	3		3	тестирование
	Всего часов	156	29	127	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Вводное занятие: знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Учебно-тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий спортивной акробатикой.

Тема: Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по спортивной акробатике.

Тема: Развитие спортивной акробатики в России и за рубежом. История развития спортивной акробатики в России. Значение и место

спортивной акробатики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные соревнования. Лучшие российские акробаты.

Тема: Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема: Врачебный контроль и самоконтроль.

Врачебный контроль при занятиях спортивной акробатикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомления, переутомления. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям спортивной акробатикой. Оказание первой доврачебной помощи. *Тема:* Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований.

Тема: Места занятий, оборудование и инвентарь.

Уход за учебно-тренировочным помещением. Уход за инвентарем, подготовка его к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема: Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий спортивной акробатикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при

судорогах (сведения мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения учебно-тренировочных занятий.

Общая физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения.

Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроение, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба.

Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружным краем стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях; на четвереньках; скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом на одну и другую сторону и др.

Бег.

На короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, в воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки.

В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину, через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метание.

Теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра; набивного мяча и других отягощений.

Переползание.

На скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Различные

упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, медицинболы, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висяе и в висяе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног

Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висяе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с медицинболами (1-3 кг), с мешками с песком (1-3кг), со штангой и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух или одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений

Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по кочкам.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе, удержание

груза (150-200 гр.) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см., обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястный суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

Упражнения для рук, туловища и ног.

В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения ногами и руками на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

Упражнения на расслабление.

Из полунаклона туловища вперед – при поднимании и опускании плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящие расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

Дыхательные упражнения.

Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в сек.); повороты головы с одновременным вдохом; покачивание головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямление; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый

подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами.

Со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, два прыжка на один оборот скакалки, с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, в четверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемого одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафеты со скакалками и др.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) в спортивной акробатике – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение акробатических элементов, соединений и соревновательных композиций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и для местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая спортсменами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной акробатики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов парно-групповой акробатики. При этом особенно возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности – прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), стоечная подготовка и др.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса, направленно на комплексное развитие двигательных способностей (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцированные способности, вестибулярная устойчивость и др.) необходимых для занятий - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной акробатике.

Упражнения для развития силы:

- ✓ подтягивание в висе на перекладине с опорой ногами и в висе;
- ✓ сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (спина прямая);

- ✓ лазание по канату с помощью ног и без помощи ног;
- ✓ лежа на спине: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами;
- ✓ лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»);
- ✓ в вися на г/стенке поднятие прямых ног в вис углом;
- ✓ угол 90 градусов в вися на г/стенке - держать;
- ✓ лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого положения;
- ✓ то же, сидя на скамейке, коне и др.
- ✓ приседание на правой, левой ноге («пистолет»);
- ✓ то же на г/скамейке.

Упражнения для развития гибкости:

- ✓ рывковые движения и круги руками во всех направлениях;
- ✓ наклоны вперед (из любых положений);
- ✓ «мост»;
- ✓ шпагаты;
- ✓ махи ногами;
- ✓ выкруты в плечевых суставах.

Упражнения для развития прыгучести:

- ✓ прыжки на скакалке простые и с двойным прокрутом;
- ✓ прыжки в длину с места;
- ✓ прыжки с места на горку матов (35-50 см);
- ✓ то же на жесткую опору;
- ✓ перепрыгивание через несколько препятствий (высотой 20-40 см).

Упражнения для развития быстроты:

- ✓ пробегание отрезков на скорость;
- ✓ выполнение различных упражнений на время.

Упражнения для развития выносливости:

- ✓ бег;
- ✓ многократное повторение упражнения, круговая тренировка;
- ✓ чередование беговых, прыжковых, силовых упражнений.

Хореография

На спортивно-оздоровительном этапе хореографическая подготовка решает определенные задачи: укрепление здоровья, всестороннее развитие и совершенствование физических качеств, повышение культуры движений, уровня функциональной подготовленности, создание стойкого интереса к занятиям хореографией и акробатикой.

Хореографическая подготовка в акробатике, базируясь на классической основе, должна включать в себя и другие виды танцевального искусства, без чего невозможно создание современных композиций.

Тема: Основы хореографических знаний: основные понятия постановки рук, позиции ног.

Изучение позиций - упражнения у опоры: позиции ног – 1, 2, 3, 5-я; приседания и полуприседания «плие» по 1,2,5-й позициям. Отведение ноги на носок «батман тандю» вперед, в стороны, назад по 1-й и 5-й позициям.

Тема: Танцевальные движения, музыкальный ритм, хореографические шаги, элементы танца разных стилей.

Обучение музыкальному счету - ритмические хлопки, хлопки под музыку с изменением ритма. Изучение темповых шагов, шаги со сменой ритма, приставной шаг вперед, в сторону назад; переменный шаг вперед, в сторону назад; танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону, переменный шаг в сторону и вперед с поворотом кругом, «русский» шаг, шаг «польки», «ковырялочка», «присядка», подскоки.

Подвижные игры

Мостик и кошка

Игроки двух команд располагаются в колоннах по одному у линии старта. Перед ними в пяти-десяти шагах прочерчивают два круга диаметром 1 м.

По сигналу первые номера выбегают вперед и, добежав до первого круга, делают мост.

Затем вперед устремляется второй игрок. Он пролезает под мостиком и бежит в дальний круг, где принимает упор, стоя согнувшись (выгнув спину, как кошка). Теперь уже первый номер бежит в дальний круг и пролезает между руками и ногами партнера. После этого оба игрока, взявшись за руки, бегут к своей команде. Как только они пересекут линию старта, вперед выбегают по очереди новые игроки, а прибежавшие встают в конец колонны. Когда они снова окажутся впереди, игра не прекращается, эстафета продолжается, причем игроки меняются ролями (кругами). Победу одерживает команда, закончившая игру первой с наименьшим числом ошибок.

День и ночь

Цель — общее физическое развитие, совершенствование спортивных навыков.

Задачи:

- тренировка двигательной активности;
- улучшение координации движений, скорости физической реакции, ловкости;
- развитие концентрации внимания, сосредоточенности;
- воспитание умения действовать в коллективе, соблюдать правила, избегать конфликтов;
- улучшение эмоционального состояния.

Игра групповая или подгрупповая. Первым делом необходимо выбрать водящего. На первом этапе им может стать педагог, чтобы ребята поняли принцип проведения игры. Перед началом игры рекомендуется побеседовать с дошколятами на тему того, что день — это активное время суток, когда люди занимаются своими повседневными делами, а ночь — это время, когда положено отдыхать, когда нельзя шуметь.

Водящий становится перед остальными игроками, поворачивается на 180°, чтобы не видеть их, и говорит: «День». Услышав это слово, ребята начинают активно двигаться любыми способами: бегать, пританцовывать, прыгать. Рекомендуется включить бодрую музыку. Главное — дошколята не должны стоять на месте.

Внезапно водящий говорит: «Ночь». В это же мгновение ребята должны остановиться, замерев в той позе, которую они до этого приняли. Это будет означать, что игроки «заснули». Водящий поворачивается к игрокам, внимательно их разглядывает. Если он замечает, что какой-то игрок не устоял в своей позе, шевельнулся, то указывает на него. Пошевелившийся игрок либо выбывает из игрового этапа, если количества играющих ребят достаточно, либо заменяет водящего.

Пустое место

Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

Участники бегают только за кругом.

Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих.

Если участники прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий.

Пятнашки

Дети находятся в разных местах площадки (границы обозначает учитель). Назначенный воспитателем или выбранный детьми пятнашка (водящий), становится на середине площадки.

После сигнала воспитателя: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пятнашка запятнает всех игроков или когда истечет, обозначенное тренером-преподавателем время.

При повторении игры выбирается новый пятнашка.

Если пятнашка не может поймать никого из играющих, тренер-преподаватель должен назначить другого водящего.

Охотники и утки

Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом. «Охотники» получают мяч.

По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступить черту круга.

Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

Колечко

Игроки совмещают ладони в форме узкой чаши. То же самое делает водящий, только в его ладонях находится кольцо.

Водящий приближается поочередно к каждому игроку, вставляет сложенные ладони в чашечку из ладошек товарища. Одному из участников вкладывает кольцо. Но делает это так, чтобы остальные дети не догадались. Для этого имитирует вкладывание колечка в ладоши других игроков, немного раздвигая свои руки. Ребенок, получивший кольцо, тоже должен делать вид, будто ничего не получил, сохранять невозмутимое выражение лица.

Когда водящий завершит ряд, он отходит на несколько шагов от товарищей, громко произносит: «Колечко, колечко, выходи на крылечко!». Тотчас ребенок, получивший кольцо, вскакивает с места, подбегает к водящему, причем так, чтобы соседние игроки его не поймали. Задача остальных детей — вовремя среагировать, задержать вскочившего товарища. Если игрока удастся поймать, он возвращается на место. Если успеет добежать до водящего, то занимает его место. А прежний водящий садится на место игрока.

Лиса в курятнике

На одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».

У медведя во бору

На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убегать домой только после слова «рычит!».

Медведь не может ловить детей за линией дома.

Удочка

Все играющие становятся в круг, а водящий (обычно тренер) - в середине круга с веревкой в руках.

Описание игры. Водящий, стоя в середине круга, вращает веревку с мешочком так, чтобы мешочек, скользя по полу, пролетал под ногами играющих. Участники, внимательно наблюдая за движением мешочка, подпрыгивают, чтобы не быть осаленными. Тот, кто заденет мешочек, или веревку, настолько сильно, что вращение прекратится, выбывает из игры, а водящий, раскручивая веревку снова, продолжает игру. Если играющий задевает мешочек, или веревку, слегка, не останавливая ее вращение, то он не выбывает и игра продолжается. Победителем является тот игрок, кто остался не осаленным.

Правило. Отходить от своего места за пределы вращающейся веревки не разрешается. Тот, кто нарушит это правило, считается осаленным.

Попрыгунчики воробушки

Для игры вычертите на асфальте круг. Выберите ведущего «ворону» и поставьте его в круг. А остальные игроки должны находиться за пределами круга (они и есть "воробышки"). "Воробышки" прыг-скок в круг ,попрыгают там и потом из него выпрыгивают. Ведущий, который "ворона" пытается поймать "воробья" в момент, когда тот находится внутри круга. Когда "ворона" поймает "воробышка" они меняются местами, а игра начинается заново.

Правила игры: Предварительно на асфальте чертится круг с помощью мела. В центре круга находится ведущий – «ворона». За кругом стоят все игроки, которые являются «воробушками». Они запрыгивают в круг и прыгают внутри него. Затем так же из него выпрыгивают. «Ворона» старается поймать «воробышка», когда тот скачет внутри круга. Если

«воробушка» все-таки поймали, то он становится ведущим и игра начинается сначала.

Кто дальше бросит мешочек?

Обучающиеся стоят на одной стороне зала (площадки) за начерченной линией или положенной веревкой. Каждый из играющих получает мешочек, По сигналу тренера-преподавателя все дети бросают мешочки вдаль. Каждый внимательно следит за тем, куда упадет его мешочек. По следующему сигналу дети бегут за мешочками, поднимают их и становятся на то место, где лежал мешочек. Они поднимают двумя руками мешочек над головой. Тренер-преподаватель отмечает детей, которые бросили мешочек дальше всех. Дети возвращаются на исходные места.

Контрольные испытания

Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

2.2. Календарный учебный график

Учебно-тренировочный процесс начинается 01 сентября учебного года.

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «спортивная акробатика» проводятся согласно утверждённого расписания МБУ ДО «СШ».

Продолжительность программы – 39 недель.

Количество часов в неделю 4 академических часа. Один академический час равен 45 минутам, 156 часов в год.

Срок реализации программы – 1 год.

Форма занятий - очная, групповая.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на базе с/к «Строитель».

2.3. Методические материалы

Тренер-преподаватель, организуя совместную деятельность с обучающимся, использует разные методы и формы обучения: словесные, наглядные, практические, дифференцированный подход, работу в парах, группах. Основной метод освоения знаний и умений в данной программе игровой, спортивной тренировки, соревновательный.

№ п/п	Раздел программы	Методические материалы	Методы и формы работы
1	Общая физическая подготовка	Карточки: комплексов ОРУ без предметов, с предметами, в парах. Карточки подвижных игр, эстафет на развитие двигательных качеств.	Рассказ, показ, выполнение. Работа над ошибками Их устранение.

			Рефлексия.
2	Упражнения на развитие гибкости	Комплексы упражнений в ходьбе с наклонами, выпадами, махами Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах); комплексы тестовых упражнений по оценке гибкости; индивидуальные комплексы физических упражнений на развитие гибкости.	Рассказ, показ, устранение ошибок
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	Игры по преодолению простых препятствий; произвольное преодоление простых препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через предметы т. д. ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; комплексы упражнений на равновесия типа «ласточка»; передвижения на носках, с поворотами и подскоками; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.	Рассказ, показ, устранение ошибок
4	Упражнения на развитие ловкости и координации	Игры по преодолению простых препятствий; произвольное преодоление простых препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через предметы т. д. ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; комплексы упражнений на равновесия типа «ласточка»; передвижения на носках, с поворотами и подскоками; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.	Рассказ, показ, устранение ошибок
5	Упражнения на формирование осанки	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении; упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; жонглирование на ограниченной опоре; комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. Упражнение-игра «Перенос предмета на голове» (разными способами)	Объяснение, показ. Выполнение упражнений. Игра

6	Подвижные игры	Карточки подвижных игр с описанием содержания, правил, направленности, необходимого спортивного инвентаря. Методическое пособие «Картотека подвижных игр для детей на развитие координационных способностей»	Объяснение, показ. Выполнение упражнений. Игра
7	Хореография.	Аудио и видеозапись композиций. Элементы танцевальной и хореографической подготовки. Видеоматериалы по танцевальным направлениям	Прослушивание и просмотр, показ, выполнение, рефлексия, исправление ошибок.
8	Акробатические упражнения	Карточки с графическим изображением упражнений-упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировка, перекаты в группировке; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед (назад); «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки; хваты, основы балансирования, силовые упражнения. Игры на закрепление положений. Карточки композиций парной и групповой акробатики. Методические разработки по обучению элементам акробатики. Видеоматериалы	Рассказ, показ, выполнение. Исправление ошибок. Игра.
9	Тестирование	Протоколы тестирования. Анкеты.	Анкетирование. Выполнение тестов на развитие двигательных способностей.

Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях

1. Общие требования безопасности.

1.1. К учебно-тренировочным занятиям по спортивной акробатике допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении учебно-тренировочных занятий по спортивной акробатике соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении учебно-тренировочных занятий по спортивной акробатике возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;

- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором, необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по спортивной акробатике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации образовательного учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить учебно-тренировочное занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться, мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При появлении во время учебно-тренировочных занятий боли, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить учебно-тренировочные занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации образовательного учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации образовательного учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.4 Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы.

Алгоритм проведения тестирования:

1. Принять тесты и заполнить протокол итогового контроля.
2. Проведение промежуточного контроля.
3. Вести журнал учета спортивных достижений.
4. Протоколы итогового контроля на каждую группу хранятся в папке работы образовательного учреждения на конкретный учебный год.

Определение степени освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «спортивная акробатика»

мальчики-22 балла (100%);

девочки -20 баллов (100%).

- 10-14 баллов – материал программы не освоен;
- 15-17 баллов – низкий уровень освоения программы;
- 18-21 баллов - средний уровень освоения программы;
- 22-24 балла – высокий уровень освоения программы.

Физическое качество	Тестовое упражнение	Уровень развития двигательных качеств					
		мальчики			девочки		
Сила	Подтягивание из виса	3	2	1	3	2	1
		16-18	15	12-14	16-18	15	12-14
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке	10-15сек.	8-10сек.	5-8сек.	10-15сек.	8-10сек.	5-8сек.
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине (кол-во за 30сек.)	15 -20	15	до 14	15 -20	15	до 14
Координация	Удержание равновесия на одной ноге «ласточка»	10сек.	5 сек	менее 5	10сек.	5 сек	менее 5
	Упражнение "мост" из положения	50/5	60/5	более 60см.	40 см.	50см	более 50см.

Гибкость	лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук) фиксация 5 с)						
	Шпагаты (по пяти бальной системе)	0см.	7-8см.	10-12см	0см.	7-8см.	10-12см
Ритм	Повторить комбинацию хлопков (правильность выполнения)	с1-й попытки	со 2-й попытки	более 2 попыток	с1-й попытки	со 2-й попытки	более 2 попыток

Примерный перечень вопросов для анкетирования обучающихся.

1. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:

- а) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия.
- б) Способность организма к выполнению профессиональных функций.
- в) Отсутствие болезни.

2. С какой целью планируют режим дня:

- а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

3. Что такое закаливание:

- а) переохлаждение или перегрев организма
- б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
- в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям

4. Утренняя гимнастика – это:

- а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений
- б) один из методов похудения
- в) метод быстрого просыпания

5. Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику:

- а) 5 часов
- б) 6 часов
- в) 1 час

6. Главная опора человека при движении:

- а) внутренние органы
- б) скелет
- в) мышцы

7. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) рациональное питание
- б) личная и общественная гигиена
- в) двигательный режим

8. Что не относится к здоровому образу жизни:

- а) продолжительный отдых
- б) правильное питание
- в) физические нагрузки

9. Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:

- а) наследственность
- б) экологическая обстановка
- в) уровень развития науки

10. Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека:

- а) кисломолочные продукты
- б) фаст фуд
- в) овощи и фрукты

11. Что должен сделать человек, хорошенько потрудившись:

- а) отдохнуть
- б) заняться домашними делами
- в) выполнить комплекс упражнений

12. Что не относится к вредным привычкам:

- а) курение
- б) просмотр мультфильмов
- в) алкоголь

13. Выбери, что не относится к алкоголю:

- а) лимонад
- б) вино
- в) пиво

14. Найди неверное высказывание:

- а) надо сочетать труд и отдых
- б) надо чистить обувь и одежду
- в) малоподвижный образ жизни полезен

15. Подумай, к чему приводят вредные привычки:

- а) к замедлению роста организма
- б) к уважению окружающих
- в) к интересному проведению времени

16. Здоровый образ жизни – это:

- а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- в) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

17. Что такое режим дня:

- а) порядок выполнения повседневных дел
- б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

18. Что такое рациональное питание:

- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
- б) питание набором определенных продуктов
- в) питание с учетом потребностей организма

19. Что такое витамины:

- а) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
- б) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
- в) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.

20. Что такое двигательная активность:

- а) занятие физической культурой и спортом
- б) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

21. Что такое личная гигиена:

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
- в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья +

22. Основные двигательные качества:

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- б) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества +
- в) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

23. Одним из важнейших направлений профилактики, является:

- а) охрана окружающей среды
- б) экологическая безопасность
- в) ЗОЖ

24. ЗОЖ включает:

- а) охрану окружающей среды
- б) улучшение условий труда
- в) оба варианта верны +\
- г) нет верного ответа

25. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:

- а) научность

- б) объективность
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

26. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека:

- а) индивидуальный образ жизни
- б) служба здоровья
- в) окружающая среда

2.5. Кадровое обеспечение

На должность тренера-преподавателя назначается лицо, имеющее 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 дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.6. Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется на базе МБУ ДО ДЮСШ и для реализации программы необходимо наличие спортивного зала, спортивной площадки.

Необходимый инвентарь:

- гимнастические маты,
- скакалки, гантели,
- гимнастические скамейки,
- гимнастическая лестница,
- маты,
- гимнастические палки,
- инвентарь для подвижных игр, с
- стоялки, обручи,
- лонжа.

2.7. Перечень информационного обеспечения

1. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. - М., 2002.
2. Бутин И.П. Развитие физических способностей детей. 1-4 класс
3. Гавердовский Ю.К, Лисицкая Т.С, Розин Е.Ю, Смолевский В.М. «Спортивная гимнастика (мужчины и женщины)»; Издательство «Советский спорт», 2005
4. Методика преподавания физической культуры: 1-4 класс:
5. Методическое пособие и программа. Издатель: Владос. 2002, 2003г.

6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384с.
7. Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие. – М: Планета (уч), 2015
8. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика.- Москва, 2005 Издательство: Феникс, 2005г.
9. Савельева Л. А. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика. – М: Советский спорт, 2014
10. Усольцева О. Спортивная гимнастика. Полное руководство по подготовке. – М: Эксмо, 2013

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
2. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>
3. Федерация спортивной акробатики - <https://www.acrobatica-russia.ru/>
4. РУСАДА - <https://course.rusada.ru/>