

ОПИСАНИЕ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по ОФП по виду спорта «Спортивная акробатика »

Наименование муниципалитета	МО Динской район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования муниципального образования Динской район «Детско-юношеская спортивная школа №1»
Полное наименование программы	«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по ОФП «Спортивная акробатика»
Краткое описание программы	Программа по виду спорта «Спортивная акробатика» является государственным документом тренировочной и воспитательной работы. В программе конкретизирована структура подготовки юных акробатов в соответствии с современными тенденциями развития спортивной акробатики. Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми упражнениями, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья
Уровень содержания	Базовый уровень сложности:
Продолжительность освоения (объём)	184 часов
Возрастная категория	6-18 лет
Цель программы	Возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по физкультурно-спортивной деятельности, развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, развитию детской одаренности в спортивной деятельности средствами спортивной акробатики.
Задачи программы	Обучающие: - сформировать базовые знания по истории развития спортивной акробатики в Море, России, регионе;

	<ul style="list-style-type: none"> - дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по дисциплине спортивная акробатика; - раскрыть понятия, термины и определения в виде спорта спортивная акробатика; - обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки; - создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовки с элементами акробатики; - обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развить общефизические и специальные качества акробата; развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом; - развивать средствами спортивной акробатики индивидуальные способности обучающихся; - развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения; - способствовать раскрытию спортивной одаренности и таланта обучающихся; - расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений; <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе; - воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности; - воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер; - воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время; - формировать потребность к ведению здорового образа жизни; - способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка.
Ожидаемые результаты	По окончании освоения программы

	<p>обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю развития и современное состояние спортивной акробатики в мире, в стране; - основные соревнования по спортивной акробатике, правила организации и проведения; - правила безопасного поведения во время занятий спортивной акробатикой, в качестве зрителя, болельщика; - правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи); - режим дня, личная гигиена, уход за спортивной одеждой и обувью; методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств; - подвижные игры и элементы спортивных игр специальной направленности для развития физических качеств и формирования технических навыков акробатов; - правила проведения контрольно- тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке; - причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения; - о вредном влиянии употребления алкоголя и табака-курения на здоровье и работоспособность спортсмена. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать технику акробатических упражнений; - играть в подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр, развивающие специальные акробатические качества и навыки; - выполнять требования ОФП СФП согласно возрастным категориям; - участвовать в соревнованиях по спортивной акробатике; - проводить анализ показателей физической подготовленности, делать соответствующие выводы; - демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к соперникам судьям и иным участникам соревнований.
--	---

	<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; - выбор индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.
<p>Материально-техническая база</p>	<p>Освоение программы по виду спорта «Спортивная акробатика» требует наличие спортивного зала. Помещение спортивного зала должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. № 178-02)</p> <p>Спортивный инвентарь: гимнастический ковер, лонжа страховочная, мостик гимнастический, шведская стенка, маты, скакалки, гимнастические скамейки, музыкальный центр.</p> <p>Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви.</p>