

## ОПИСАНИЕ

### дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности 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 виду спорта «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.
Уровень содержания	Базовый уровень сложности: 1-3 год обучения (срок обучения - 3 года) 4-6 год обучения (срок обучения – 3 года)
Продолжительность освоения (объём)	230 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	<i>Обучающие:</i> - сформировать базовые знания по истории развития спортивной акробатики в Мире, России, регионе; - дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по дисциплине спортивная акробатика;

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

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

	<p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</li> <li>- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</li> <li>- выбор индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.</li> </ul>
<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>