

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №6
г.ВОЛГОДОНСКА
(МБУДО СП №6 г.Волгодонска)



Утверждено:
Директор МБУДО СП №6
г.Волгодонска
Е.И. Луникина
Приказ № 97 от 14.08.2023 г.

Принята
Методическим советом
МБУДО СП №6
г.Волгодонска
протокол №6 от 16.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

уровень освоения программы: стартовый
вид программы: авторская
уровень программы: модульная
возраст детей: 5-13 лет
срок реализации – 1 год (144 часа)
условия реализации программы:
социальный сертификат
ID-номер программы в АИС «Навигатор»:

Разработчики:
Мельникова Н.Ф., методист;
Копанева Г.Г., заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

город Волгодонск
2023 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.	3
I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	5
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.	7
2.1 Учебный план.	7
2.2 Примерный календарный учебный график	9
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.	10
3.1. Условия реализации программы:	10
3.2. Формы контроля и аттестации.	10
3.3. Планируемые результаты:	10
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.	12
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.	15
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.	16
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ	22
Приложение 1	22
Приложение 2	24

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование муниципалитета	Муниципальное образование «Город Волгодонск»
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа №6 г.Волгодонска (МБУДО СШ №6 г.Волгодонска)
ID- номер программы в АИС «Навигатор»	
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная акробатика»
Механизм финансирования	Муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Мельникова Надежда Федоровна, Копанева Галина Геннадьевна
Краткое описание программы (аннотация)	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная акробатика» нацелена на формирование двигательного опыта детей и успешной адаптации в социальной среде и общеобразовательном учреждении
Формы обучения	Очная форма
Уровень содержания	Стартовый уровень
Продолжительность освоения	1 год (36 учебных недель) – 144 часа
Возрастная категория	5-13 лет
Цель программы	Основной целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности. Развитие общих физических качеств, укрепление здоровья, воспитание потребности к активному и здоровому образу жизни. Развитие общих физических качеств, укрепление здоровья, воспитание потребности к активному и здоровому образу жизни.
Задачи программы	<u>Обучающие задачи:</u> - формирование двигательных умений и навыков;

	-развитие основных физических качеств; - обучение основам техники и тактики акробатических элементов. <u>Развивающие задачи:</u> -достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения; - повышение умственной и физической работоспособности. <u>Воспитательные задачи:</u> -формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, потребности к занятиям по виду спорта спортивная акробатика; - воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств; - формирование навыков адаптации к жизни в обществе.
Ожидаемые результаты и формы измерения достигнутых результатов	Упорядочивание двигательной активности детей. Обучающиеся освою простые акробатические упражнения; терминологию акробатических упражнений
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	нет
Возможность реализации программы в сетевой форме	нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	нет
Состав материально-технической базы организации, которая позволяет реализовать программу ДОД (средства обучения)	маты гимнастические, мячи набивные, обручи, скакалки, скамейки гимнастические, лестница гимнастическая, перекладина, магнитофон для музыкального сопровождения, снаряды для развития физических качеств, плакаты, памятки по нормативам, DVD Детская аэробика, 1 прыг-скок, здоровые спинки, CD.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Аннотация: Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная акробатика» нацелена на формирование двигательного опыта детей и успешной адаптации в социальной среде и общеобразовательном учреждении.

Содержание данной программы соответствует целям и задачам, стоящим перед дополнительным образованием на сегодняшний день.

Спортивная акробатика ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и предупреждения заболеваний, коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе обучения акробатическим упражнениям. Программа предлагает детям занятия прыжковой и опорно-групповой акробатикой наряду с освоением основ хореографии и танца.

Актуальность программы обуславливается тем, что дети, имея физиологическую потребность в движении, могут реализовать ее системно, научившись при этом простейшим акробатическим элементам и танцевальным композициям.

Отличительные особенности программы, новизна программы в том, что в ней, формируя двигательный опыт детей, гармонично сочетаются основы спортивной акробатики и хореографии.

Цель программы: Основной целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности. Развитие общих физических качеств, укрепление здоровья, воспитание потребности к активному и здоровому образу жизни. Развитие общих физических качеств, укрепление здоровья, воспитание потребности к активному и здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие основных физических качеств;
- обучение основам техники и тактики акробатических элементов.

Развивающие задачи:

- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности.

Воспитательные задачи:

- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, потребности к занятиям по виду спорта спортивная акробатика;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Характеристика программы:

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Тип: общеразвивающая программа.

Вид: авторская программа.

Уровень освоения программы: стартовый.

Объем и срок реализации программы: 1 год (36 учебных недель) – 144 часа.

Режим занятий - занятия проходят 4 раза в неделю по 1 занятию 45 минут.

Тип занятий - традиционный.

Форма обучения – очная форма обучения.

Форма занятий – групповая (занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав – 15-24 человека в группе).

Адресат программы: возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 5 до 13 лет.

Условия набора и формирования групп: в спортивно-оздоровительные группы допускаются все лица, желающие заниматься спортивной акробатикой, имеющие необходимый перечень документов для зачисления: заявление от родителя (законного представителя), свидетельство о рождении, медицинский страховой полис, СНИЛС, фотография 3х4, медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы по избранному виду спорта.

Педагогическая целесообразность: Программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности. В процессе обучения, у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

Язык реализации программы:

Программа реализуется на русском языке.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Упорядочивание двигательной активности детей. Обучающиеся освоят простые акробатические упражнения, терминологию акробатических упражнений.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Учебно-тематический план (УТП) Программы рассчитан на 36 недель в учебном году при 4-х разовых занятиях в неделю продолжительностью не более 1 академических часов.

Этап подготовки спортсменов	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный объем учебно-тренинговой нагрузки (час. в неделю)
Спортивно-оздоровительный	1 год	15	24	до 6

2.1 Учебный план.

№	Наименование этап, тема	всего
Общая физическая подготовка		80
1 раздел	Введение в образовательную программу	4
1.1	Введение. Правила безопасности на занятиях.	2
1.2	Терминология акробатических упражнений	2
2 раздел	Общая и специальная физическая подготовка	76
2.1	Упражнения на развитие гибкости	28
2.2	Упражнение на развитие ловкости координации	25
2.3	Упражнение на формирование осанки	23
Танцевальная спортивная акробатика		64
3 раздел	Акробатические упражнения	32
3.1	Полуакробатические упражнения	18
3.2	Парная акробатика	14
4 раздел	Основы танцевальной и хореографической подготовки	32
4.1	Ритмическая гимнастика	16
4.2	Хореография	16
5 раздел	Воспитательная работа	В процессе занятий
Итого		144

Содержание учебного плана:

Программа состоит из:

Общая и специальная физическая подготовка

1 раздел. Введение в образовательную программу

Тема 1. Введение. Правила безопасности на занятиях.

Теория: Организационное занятие. Соблюдение правил безопасности занятий акробатики. Страховка и само страховка при выполнении акробатических упражнений.

Тема 2. Спортивная акробатика как вид спорта.

Теория: Знакомство с терминологией. Краткая характеристика акробатических упражнений.

2 раздел. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 1. Упражнения на развитие гибкости

Теория: Виды упражнений на развитие гибкости. Безопасность при выполнении упражнений на гибкость.

Практика: Комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Комплексы общих развивающих упражнений (ОРУ).

Тема 2. Упражнения на развитие ловкости и координации.

Теория: Виды упражнений на развитие ловкости и координации. Безопасность при выполнении упражнений на развитие ловкости и координации.

Практика: Преодоление полосы препятствий. Равновесие при передвижении шагом и прыжками в разных направлениях.

Тема 3. Упражнение на формирование осанки

Теория: Правильная осанка – основа здоровья. Роль физических упражнений в сохранении правильной осанки.

Практика: Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения и коррекция мышечного корсета.

Танцевальная спортивная акробатика

3 раздел. Акробатические упражнения

Тема 1 Полу акробатика,

Теория: Виды полу акробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении полу акробатических упражнений.

Практика: Упоры: присев, лежа, согнувшись. Седы на пятках углом, группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед-назад, мост.

Тема 2 Парная акробатика

Теория: Особенности парной акробатики. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Хваты. Основы балансирования, силовые упражнения, «пирамидковые» упражнения.

4 раздел. Основы танцевальной и хореографической подготовки

Тема 1 Ритмическая гимнастика.

Теория: Движение и музыка. Виды музыкальных произведений.

Практика. Аэробика, танцевальные движения, игры на определение характера музыки. Музыкальные игры.

Тема 2. Хореография

Теория: Хореография как способ развития музыкального слуха, координации, гибкости.

Практика: Хореографические композиции. Три позиции рук и ног. Движения рук и ног с разных позиций.

2.2 Примерный календарный учебный график находится в приложении №1.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по спортивной акробатике рассчитана на 1 год обучения.

Количество учебных недель в учебном году – 36 недель.

Количество учебных часов – 144 часа.

Режим занятий – занятия проходят 4 раза в неделю по 1 занятию по 45 минут.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

3.1. Условия реализации программы:

- **кадровое обеспечение** - тренеры-преподаватели, работающие по данной программе, имеют опыт работы. Каждый тренер-преподаватель имеет специальное образование и регулярно, согласно графику, проходит курсы повышения квалификации.

- **материально-техническое обеспечение** - занятия по Программе проводятся на объектах, отвечающих нормам и требованиям СП 2.4.3648-20. Спортивный зал отапливается, проветривается и имеет достаточное освещение. Обучающиеся имеют возможность переодеться и подготовиться к занятиям в отдельных раздевалках для юношей и для девушек. Душевые и туалетные комнаты обеспечиваются холодным и горячим водоснабжением.

Перечень оборудования, необходимых для реализации программы: маты гимнастические, мячи набивные, обручи, скакалки, скамейки гимнастические, лестница гимнастическая, перекладина, магнитофон для музыкального сопровождения, снаряды для развития физических качеств, плакаты, памятки по нормативам, DVD Детская аэробика, 1 прыг-скоч, здоровые спинки, CD.

3.2. Формы контроля и аттестации.

Так как главной задачей данной программы является развитие физических качеств и оздоровление детей, то разработанных фиксированных контрольных нормативов быть не может. Тренер-преподаватель проводит контрольные проверки лишь для того, чтобы отслеживать положительную динамику в развитии физических качеств каждого ребенка. Так же, это необходимо для родителей, которые всегда хотят видеть результат занятий.

Основными критериями успешности освоения общеобразовательной программы являются:

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения основ техники акробатических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.

3.3. Планируемые результаты:

Предметные:

- освоение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и в избранном виде спорта;

Личностные:

- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;

- появление интереса, мотивации к занятиям избранным видом спорта и к здоровому образу жизни;

Метапредметные:

- формирование нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Преимущественной направленностью образовательного процесса в спортивно- оздоровительных группах является выявление задатков и способностей детей.

Успех в подготовке акробатов спортивно-оздоровительных групп определяются:

- Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера- преподавателя, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владением знаниями сенситивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий, занимающихся;
- Рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных дидактических и специфических принципах построения спортивной подготовки;
- Материальным обеспечением образовательного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

Основой построения учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе является универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

4.1. Принципы воспитания и обучения.

В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Обучение основывается на следующих дидактических принципах: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

Принцип *сознательности и активности*. Успешное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к занятиям. С этой целью необходимо объяснить детям важность занятий, значение упражнений, технику их выполнения; приучить детей наблюдать за выполнением упражнений сверстниками; побудить их к самонаблюдению и самоанализу, самооценке своих действий; предварительному «прочувствованию» (мысленное воспроизведение) движений; привлечь к объяснению знакомого упражнения.

Принцип сознательности предусматривает воспитание у детей инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные перед ними задачи, (например, придумать самим, как соединить 2-3 акробатических элемента, придумать композицию).

Принцип сознательности тесно связан с принципом активности. Сущность принципа активности заключается в том, что дети должны большую

часть времени, отведенного на занятия, выполнять различные упражнения и заинтересованно воспринимать двигательные задания.

Принцип *наглядности* заключается в том, что при обучении применяются разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Принцип *доступности и индивидуализации*. Программа рассчитана на три года обучения, и этот принцип реализуется с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий. С учетом этого определяется посильность предлагаемых детям заданий. Принцип доступности предполагает включение таких трудностей, которые могут быть успешно преодолены при мобилизации физических и моральных сил ребенка, но без нарушения оздоровительного эффекта занятий. Возможности детей с возрастом и подготовленностью увеличиваются, поэтому нужно усложнять требования, чтобы стимулировать дальнейшее развитие ребенка.

В процессе обучения и воспитания следует придерживаться правил: от известного к неизвестному, от простого к более сложному, от освоенного к неосвоенному. При переходе к более трудным заданиям соблюдается постепенность, так как функциональные возможности организма повышаются постепенно. Постепенность обеспечивает планомерную тренировку и единство трех тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической подготовки.

Функциональные возможности, здоровье, физическое развитие и физическая подготовленность детей различны. Имеются также индивидуальные различия в скорости освоения движений, в характере реакции организма на физическую нагрузку. Поэтому тренировочный процесс строго индивидуализируется. При выполнении общих программных требований индивидуальный подход выражается в дифференцировании заданий, норм нагрузок и способов их регулирования, а также приемов педагогического воздействия.

Принцип *систематичности*. Функциональные и структурные изменения в организме, двигательные навыки обратимы, т. е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий физическими упражнениями. Поэтому занятия проводятся через такой промежуток времени, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на «следы» предыдущего, закрепляя и развивая вызванные им положительные изменения.

4.2. Практические методы учебных занятий:

- метод упражнений;
- целостный и расчлененный методы разучивания;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод круговой тренировки.

4.3. Формы занятий по спортивной акробатике:

1. Теоретические и практические.
2. Тестирование (промежуточное и итоговое).
3. Восстановительно-профилактические мероприятия.
4. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса.
5. Учебно-тренировочные занятия.
6. Домашнее задание.
7. Спортивно-массовые мероприятия.

4.4. Структура учебно-тренировочного занятия.

1. Разминка (повышение температуры тела, ускорение кровотока, динамическая растяжка, развитие гибкости, формирование правильной осанки) – 15-20 минут.
2. Основная часть (растяжка, разучивание упражнений без предмета, с предметом, развитие физических качеств, разучивание акробатических комбинации и связок) – 20-25 минут.
3. Игровая часть – 10-15 минут.
4. Заминка (постепенное снижение интенсивности, упражнения на релаксацию, восстановление кровотока и дыхания) – 5-10 минут.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.

К концу освоения программы дети овладевают знаниями:

- о правилах безопасности на занятиях.
- о терминологии акробатических упражнений.
- о технике акробатических упражнений.
- о положительном влиянии занятий спортом на здоровье человека.

К концу освоения программы дети погружаются в практики и умеют:

- выполнять элементы парной акробатики.
- выполнять элементы прыжковой акробатики.
- выполнять комплекс акробатических упражнений;
- выполнять комбинации элементов спортивного танца;
- выполнять элементы танцевальных движений под музыку;
- исполнять танцевальные композиции.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Программа разработана на основании законодательных и нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее – Концепция);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года
4. (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
8. Приказ Министерства экономического развития РФ Федеральной службы Государственной статистики от 31 августа 2018 г. № 534 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием детей».
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 2).
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».

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

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

17. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

18. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.

19. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

20. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 №АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

21. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09«О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями 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»).

22. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

23. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области «О проведении независимой оценки качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

24. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования детей»;

25. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее — Концепция).

26. Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

27. приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

28. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);

29. Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;

30. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации 12.05.2014 (письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554); Методическое письмо Министерства спорта РФ и Министерства просвещения РФ от 10.09.2019 г. «Разъяснения по внедрению приказа Министерства спорта Российской Федерации от 18.10.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;

31. СП 3.1./2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

32. Учебной программы по спортивной акробатике для детско-

юношеских спортивных школ и детско-юношеских школ олимпийского резерва, 1991 год, (авт. – Анцупов Е.А. и Филимонова Г.С.).

33. Федеральный закон №273-ФЗ от 21.12.2012 года «Об образовании Российской Федерации»;

34. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г.1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

35. Постановление от 04.07.2014г. № 41 « Об утверждении СанПин 2.2.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей);

36. Концепция развития дополнительного образования детей в ХМАО-Югре до 2020 года;

37. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки г. Москва, АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.).

38. Программа В.В Козлова - «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования», Москва, Гуманитарный издательский центр 2003г.

39. Акробатика: Учеб. прог. для ДЮСШ и СДЮСШОР (методическая часть). Госкомспорт СССР/ Е.А. Анцупов, Г.С. Филимонова. – М.: Сов. спорт, 1991. – 115с.

40. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. – Харьков. Основа, 1993. – 283 с.

41. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой – Сфера, 2008.

42. Баршай В.М. Физическая и техническая подготовка юных акробатов. Ростов н/Д: Издательство Ростовского университета, 1990. Табл. 24, ил. 9.

43. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с. - Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб.

44. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям: Учеб. пособие / Под. ред. В.Р. Бейлина. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 120с.

45. Боброва Г.А. Искусство грации. – Ленинград: «Детская литература», 1986. – 110с.

46. Боброва Г.А. Работа с детьми // Поэзия движения. – Л.: Лениздат, 1987. - с. 89-106. Болобан В.Н. Юный акробат. – Киев: Здоров'я, 1982. – 160 с.

47. Верхошанский Ю.Ф. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.

48. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Волков Л.В. – Киев: Здоров'я, 1984. – 144с.: ил.

49. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта:

Учеб. для студентов вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов: Доп. м-вом образования и науки Украины / Волков Леонид Викторович. – Киев: Олимп. лит., 2002. – 295 с.: ил.

50. Гимнастика с методикой преподавания: Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. № 1910 «Физ. культура» /И.Б. Павлов, В.М. Баршай, В.Н. Ихильчук и др.; Под общ. ред. И.Б. Павлова, В.М. Баршай. – М.: Просвещение, 1985. – 208 с., ил.

51. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова.- 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.

52. Дозирование физических нагрузок школьников. — М.: Просвещение, 1991. — 64 с.— (Б-ка учителя физ. культуры).

53. Кожевников В.И., Зеленко А.Ф., Соловьев А.Б. Базовые акробатические упражнения: Учеб. пособие / Под ред. В.И. Кожевникова. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 244с.

54. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В.Козлов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.

55. Коркин В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

56. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144 с., ил.

57. Коркин В.П. Акробатика. Дуэт силы и красоты. – Минск: Респ. учебн.-методич. центр физ. воспитан. населения, 1995. – 114 с.

58. Ландо Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. — М: Советский спорт, 2004. — 192 с: ил.

59. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. Москва 2001.

60. Линдеман Х. Аутогенная тренировка: Путь к восстановлению здоровья и работоспособности: пер. с нем. / Пред. Алексеева. – М. ФиС, 1980. – 135с.: ил.

61. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. - М.: Советский спорт. — 2003. - 224 с.

62. Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.

63. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384с.

64. Основы управления подготовкой юных спортсменов», ФиС, 1982г., под редакцией проф. М.Я. Набатниковой.

65. Сапин М.Р., Врыскина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 456 с.: ил.

66. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культ. – Под ред. В.П. Коркина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 238 с., ил.

67. Столов И.И, Ивочкин В.В. «Спортивная школа: начальный этап». Издательство Москва, 2007.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - www.fig-gymnastics.com/
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics - www.ueg.org/
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
4. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России www.sportgymrus.ru
5. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России - www.vfrg.ru/
6. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/
7. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России - www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/
8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Введение. Правила безопасности на занятиях.	2		Беседа Учебно-тренировочное занятие	МБУДО ДЮСШ №6 г. Волгодонска	Опрос / Текущий контроль
2.		Терминология акробатических упражнений	2		Беседа Учебно-тренировочное занятие	МБУДО ДЮСШ №6 г. Волгодонска	Текущий контроль
3.		Упражнения на развитие гибкости	28		Учебно-тренировочное занятие	МБУДО ДЮСШ №6 г. Волгодонска	Текущий контроль
4.		Упражнение на развитие ловкости координации	25		Учебно-тренировочное занятие	МБУДО ДЮСШ №6 г. Волгодонска	Текущий контроль
5.		Упражнение на формирование осанки	23		Учебно-тренировочное занятие	МБУДО ДЮСШ №6 г. Волгодонска	Текущий контроль
6.		Полуакробатические упражнения	18		Учебно-тренировочное занятие	МБУДО ДЮСШ №6 г. Волгодонска	Текущий контроль
7.		Парная акробатика	14		Учебно-тренировочное занятие	МБУДО ДЮСШ №6 г. Волгодонска	Текущий контроль

8.		Ритмическая гимнастика	16		Учебно-тренировочное занятие	МБУДО ДЮСШ №6 г. Волгодонска	Текущий контроль
9.		Хореография	16		Учебно-тренировочное занятие	МБУДО ДЮСШ №6 г. Волгодонска	Текущий контроль
10		Воспитательная работа	В процессе занятий		Учебно-тренировочное занятие	МБУДО ДЮСШ №6 г. Волгодонска	Текущий контроль
		Всего часов:	144				

ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения (тесты)			
		мальчики		девочки	
		кол-во	балл	кол-во	балл
Сила	Подтягивание из виса лежа	4	3	2	3
		8	4	4	4
		10	5	7	5
	Поднимание ног на шведской стенке до угла 90 ⁰	2	3	3	3
		3	4	4	4
		5	5	5	5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	100	3	90	3
		110	4	100	4
		115	5	110	5
Координация	Удержание равновесия на одной ноге	3 сек	3	3 сек	3
		4 сек	4	4 сек	4
		5 сек	5	5 сек	5
Гибкость	«Складка» ноги врозь (вместе), наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	грудь касается ног, колени прямые			5
		не касается ног 5-10 см			4
		не касается ног более10 см			5
Высший балл - 15					