Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Спортивная акробатика»

Педагогическая целесообразность программы по акробатике требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия акробатикой позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенным видам спорта.

Отличительные особенности программы. Спортивная акробатика- сложно - координационный вид спорта, который дает нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - вот основа акробатических упражнений. Акробатические упражнения - это различные движения, связанные с переворачиванием тела с опорой и без опоры (в полете), с сохранением равновесия (балансированием) самостоятельно или с помощью одного или нескольких партнеров. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта.

Акробатические упражнения составляют сложную и наиболее важную часть современных вольных упражнений спортивной гимнастики. Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека. Даже если в результате занятий спортивной акробатикой ребенок не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей возрасте от 5 лет до 18 лет. Набор учащихся в группы свободный, зачисление проводится при наличии заявления от родителей учащегося и медицинской справки.

Объем и срок освоения программы. Общее количество часов по программе – 1116. Академический час равен 45 минутам. Между занятиями перерыв 10 минут. Программа – разноуровневая. Уровни сложности освоения программы: стартовый уровень – 1 год обучения, базовый уровень – 2 год обучения, продвинутый – 3 год обучения.

Форма обучения – очная. Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участий в соревнованиях, судейской и инструкторской практики, антидопинговые мероприятия.

Особенности организации образовательного процесса.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной акробатике является разноуровневой.

Стартовый уровень (***1 год обучения***).

Содержание стартового уровня включает в себя: приобретение начальной физической подготовки, привыкание к режиму тренировок и развитие заинтересованности учащихся к занятиям спортивной акробатикой. На первом году обучения большее внимание уделяется, обшей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях.

Базовый уровень (*2 год обучения*).

Содержание базового уровня включает в себя: закрепление полученных знаний и навыков. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую. Учащиеся принимают участие в спортивных соревнованиях на уровне объединения, учреждения и района.

Продвинутый уровень *(3 год обучения).*

Содержание продвинутого уровня включает в себя: совершенствование полученных знаний и навыков. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую. Учащиеся принимают участие в спортивных соревнованиях на уровне района и области.

Наполняемость учебных групп:

- первый год обучения – 22-25 человек;
- второй и третий год – 17-20 человек.

Режим занятий.

- 1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа: 276 часов в год
- 2 год обучения: 4 раза в неделю по 2 часа: 336 часов в год.
- 3 год обучения: 4 раза в неделю по 3 часа: 504 часов в год.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Р.П. МОКШАН, Кубарь Сергей Анатольевич, Директор
12.01.2023 13:26 (MSK), Сертификат 5001655441339418 1B5BB51E6055021D