

*Описание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная акробатика» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-Юношеская спортивная школа №1 «Юность»*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная акробатика» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

***Краткая характеристика вида спорта, его специфика:***

*Спортивная акробатика* – один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

*Спортивная акробатика* – один из самых технически и координационно-сложных видов спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - основа акробатических упражнений. 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 ваш ребенок не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом.

В настоящее время в соответствии с международными правилами FIG соревнования проводятся по пяти дисциплинам:

- женские пары
- смешанные пары
- мужские пары
- женские группы (тройки)
- мужские группы (четверки)

***Направленность программы:*** физкультурно-спортивная

***Уровень программы:*** стартовый

стартовый – предусматривает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Уровень программы, рекомендуемый для освоения обучающимися, определяется на основе индивидуального тестирования.

### ***Актуальность программы***

Резкое снижение уровня здоровья детей и подростков, увеличение количества детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, актуализируют проблему укрепления здоровья подрастающего поколения.

Актуальность программы заключается и в создании условий для развития личности ребёнка и мотивации к познанию, преодолению сложностей и достижению результатов; профилактики асоциального поведения, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.

Программа дает возможность реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что предлагает подростку выбор здорового образа жизни, развитие его индивидуальных качеств.

**Новизна** программы связана с её направленностью не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

***Адресат:*** обучающиеся с 6 до 18 лет.

***Формы и режим занятий по программе:***

Форма обучения: очная

Формы проведения занятий: беседа, соревнование, учебно-тренировочные занятия

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

***Срок реализации программы:*** программа рассчитана на 1 год обучения

***Объем программы:*** 228 часов