

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского (юношеского) творчества»  
городского округа город Салават Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО:  
на заседании МС  
МБУ ДО ДД(Ю)Т  
г. Салавата  
Протокол № 1  
от « 29 » 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:  
на заседании педагогического  
совета МБУ ДО ДД(Ю)Т  
г. Салавата  
Протокол № 1  
от « 29 » 08 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
И. о. директора МБУ  
ДО ДД(Ю)Т г. Салавата  
М. К. Иванова  
Приказ № 1  
от « 29 » 08 2025 г.



**«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ.  
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»  
дополнительная общеобразовательная программа  
(срок реализации программы: 5 лет, возраст обучающихся: 9 - 18 лет)**

Авторы-составители:  
Кузнецова Наиля Фанавиевна  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО ДД(Ю)Т г. Салавата,  
высшая квалификационная категория,  
Кузнецов Михаил Алексеевич  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО ДД(Ю)Т г. Салавата,  
высшая квалификационная категория

г. Салават, 2025 год

## **Оглавление**

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цели и задачи	8
3.	Учебный план	10
3.1	Учебный план четвертого, пятого годов обучения	10
3.2	Учебный план шестого, седьмого, восьмого годов обучения	12
4.	Содержание программы	14
4.1	Содержание программы четвертого, пятого годов обучения	16
4.2.	Содержание программы шестого, седьмого, восьмого годов обучения	20
5.	Оценочно-педагогические условия реализации программы	24
6.	Оценочные и методическое материалы	31
7.	Список литературы	29
8.	Приложение	33
8.1	Приложение 1. Диагностический материал для проведения аттестации обучающихся	33
8.2	Приложение 2. Календарный план воспитательной работы	36

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Техническая подготовка» в спортивной акробатике. Индивидуальные упражнения» (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р), приказом Министерства спорта РФ от 30 декабря 2014 г.

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2014г. № 1105.

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

**Программа направлена на:**

-создание и обеспечение необходимых условий для воспитания всесторонне и гармонично развитого молодого поколения, личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения обучающихся посредством занятий акробатикой;

-формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной акробатике;

-подготовку одаренных обучающихся к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

-приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, психологии спорта.

Программа направлена на организацию содержательного досуга обучающихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности и обусловлена многими причинами, в частности, ростом нервно-эмоциональных перегрузок.

**Уровень освоения программы:** углубленный.

Спортивная акробатика – сложно-координационный вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Спортивная акробатика успешно развивает силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию движений, ориентировку в пространстве, учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятие о красоте тела.

Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры, вот основа акробатических упражнений. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры требуют хорошей технической подготовки от обучающегося и используются во многих видах спорта.

Акробатика не только укрепляет тело ребенка и способствует гармоничному физическому развитию, но и помогает воспитать характер. Трудолюбие, настойчивость, уверенность в себе, ответственность – это только малая часть того что дает этот вид спорта для детей. Таким образом, занятия акробатикой помогают каждому ребенку лучше познавать и чувствовать окружающий мир.

**Актуальность** программы состоит в приобщении к здоровому образу жизни, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья обучающихся, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения. Занятия спортивной акробатикой полностью удовлетворяют потребность ребенка в активных движениях и помогают сформировать из него физически полноценного человека. Потребность ребенка в активных движениях полностью

удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека.

Современная спортивная акробатика - это отдельный вид спорта, в которой существует несколько видов программ: прыжковая, парная и групповая.

Во всех видах акробатики (прыжковая, парная, групповая) существует единая система подготовки.

Упражнения классификационной программы представляют собой свободное передвижение по гимнастическому ковру, включающее в себя групповые упражнения, элементы хореографии, акробатические прыжки, а также индивидуальные элементы на гибкость, равновесие и ловкость.

В спортивной акробатике, для достижения высоких спортивных результатов, соревновательные упражнения должны быть в строгом соответствии со специальными требованиями, предусмотренными правилами соревнований, регламентированные Сводом Правил ФИЖ.

Полноценное соревновательное выступление акробатов включает в себя следующие упражнения: балансовое, темповое и комбинированное. Каждое выступление (упражнение) - это исполнение парно-групповых и индивидуальных акробатических элементов с фрагментами танца.

Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры требуют хорошей технической подготовки от обучающегося и предъявляют к нему очень высокие специфические требования.

**Отличительная особенность** данной программы заключается:

- в поэтапном освоении программного материала, что даёт возможность обучающимся с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям и подготовленности;

- в методике индивидуального подхода к каждому обучающемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого обучающегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью обучающегося на занятии;

- в системе диагностирования результатов обучения и воспитания, дающей возможность определить уровень эффективности и результативности освоения учебного материала, а также уровень достижений обучающихся. Данная система способствует осуществлению индивидуального подхода к каждому обучающемуся;

- в использовании нетрадиционных форм работы с родителями, то есть включение их в активную совместную деятельность;

- в одной группе могут обучаться разновозрастные дети.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки обучающихся. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

**Новизна** программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

**Педагогическая целесообразность** программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого обучающегося в его самопророждении по индивидуальной траектории обучения.

**Необходимость** данной программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение обучающихся спортивной акробатике продолжает увеличиваться. Сегодня акробатика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных обучающихся. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают занятия акробатикой основным средством физического воспитания обучающихся. Многообразие гимнастических и акробатических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма.

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Парно/групповая техническая подготовка в спортивной акробатике» рассчитана на обучающихся в возрасте 9 - 18 лет и соответствует учебно-тренировочному этапу спортивной подготовки.

**Срок освоения программы - 5 лет.**

**Объем программы.**

4 год обучения -36 недель x 4 часа = 144 часа;

5 год обучения -36 недель x 4 часа = 144 часа;

6 год обучения -36 недель x 4 часа = 144 часа;

7 год обучения -36 недель x 4 часа = 144 часа;

8 год обучения -36 недель x 4 часа = 144 часа.

Всего - 900 академических часов.

**Режим занятий.** Учебно-тренировочные занятия на тренировочном этапе подготовки осуществляются по 5 академических часов в неделю на протяжении всего учебного года обучения.

Даты начала и окончания учебных периодов – с 01 сентября по 31 мая. Продолжительность занятий согласно СанПин.

**Формы обучения и виды занятий.** Основными формами осуществления обучения являются:

-групповые, индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

-участие в спортивных соревнованиях, показательных выступлениях, концертах и других мероприятиях;

-дистанционные занятия;

-тестирование и контроль.

**Условия реализации программы.**

Правила приема утверждаются локальным нормативным актом образовательной организации.

**Условия набора в коллектив.** Принцип набора обучающихся в объединение «Акробатика» свободный. Прием на обучение по общеобразовательной общеразвивающей программе «Техническая подготовка в спортивной акробатике. Индивидуальные упражнения» осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) поступающих, необходимое условие – наличие медицинской справки о состоянии здоровья. Зачисление на учебно-тренировочный этап обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора, поступающие сдают нормативы по общей физической подготовке, необходимые на данном этапе.

Формирование (комплектование) групп обучающихся, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями обучающихся.

Состав групп разновозрастной, постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход обучающихся из одной группы в другую.

Перевод обучающихся на следующие этапы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической

подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

**Количество обучающих в группе.** Численный состав формируется в соответствии с Уставом МБУ ДО ДД(Ю)Т г. Салавата:

- 4 год обучения - 12 человек;
- 5 год обучения -10 человек;
- 6-8 года обучения – 8 человек.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление группы на подгруппы по 5-8 человек и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Для реализации программы используются технологии развивающего обучения, контрольно-оценочной деятельности.

Используется фронтальное и дифференцированное обучение, учитывающее психологические особенности детей, приобретенные знания и навыки.

Система обучения спортивной акробатике представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований.

Для реализации образовательного процесса, с учетом возраста детей, отведенного времени, используются различные формы и методы работы с обучающимися: словесные, наглядные, практические, стимулирующие, контроля и самоконтроля.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся. Программный материал для практических занятий разделен по годам обучения, которые соответствуют этапам спортивной подготовки, в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта спортивная акробатика.

В связи с этим структура системы многолетней подготовки по спортивной акробатике предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах спортивной подготовки. Продолжительность этапов установлена Федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивной акробатике и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2-3 года;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

Учебно-тренировочные занятия в объединении спортивной акробатики строятся на основании данной программы. Учебный материал изложен в методической последовательности с учётом многолетнего опыта работы по подготовке акробатов разных возрастных групп и результатов научных исследований.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Программа «Парно/групповая техническая подготовка в спортивной акробатике» реализуется после освоения общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатика для начинающих», срок реализации которой 3 года.

Во всех видах акробатики существует единая система подготовки.

**Практическая работа.** Практическая работа состоит из следующих этапов:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности;

-составлении конкретных программ в соответствии с действующей обязательной классификационной программой по спортивной акробатике по разрядам и видам и их реализация;

-внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов;

-устранение выявленных недостатков;

-организация регулярных тренировочных занятий и соревнований.

Программный материал состоит из практического и теоретического раздела.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель** – подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса по спортивной акробатике для пополнения сборных команд Республики Башкортостан и России.

**Задачи.**

**Образовательные:**

- сформировать знания, умения, навыки индивидуальных акробатических упражнений;
- обучить техники выполнения индивидуальных упражнений на гибкость, ловкость, прыжковой акробатике;
- обеспечить рост технического мастерства в процессе многолетних занятий акробатикой;
- способствовать повышению мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, сформировать общую культуру обучающихся;
- подготовить обучающихся к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, а также для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- сформировать навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы обучающимся с наибольшей эффективностью демонстрировать свою индивидуальность, а также оригинальность и сложность упражнений в единстве с музыкальным сопровождением.

**Развивающие:**

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- развить творческие и спортивные способности обучающихся,
- развить и повысить функциональные возможности организма обучающихся.

**Воспитательные:**

- сформировать спортивную мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привить навыки самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- воспитать морально-волевые качества, целеустремленность у обучающихся,
- привить чувство патриотизма и общекультурные ценности;
- помочь поверить в свои силы, в свои способности;
- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**«Индивидуальная техническая подготовка в спортивной акробатике»**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
4 год	01.09	31.05	36	144	4 раза в неделю по 1 академическому часу
5 год	01.09	31.05	36	144	4 раза в неделю по 1 академическому часу
6 год	01.09	31.05	36	144	4 раза в неделю по 1 академическому часу
7 год	01.09	31.05	36	144	4 раза в неделю по 1 академическому часу
8 год	01.09	31.05	36	144	4 раза в неделю по 1 академическому часу

**3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**4, 5 год обучения**  
 (этап учебно-тренировочной подготовки до 2-х лет)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	-	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	-	Устный опрос
1.2	Место спортивной акробатики в общей системе средств физического воспитания	1	1	-	Устный опрос
1.3	Терминология прыжковых и балансовых упражнений	1	1	-	Устный опрос
<b>2</b>	<b>Статические (балансовые) упражнения</b>	<b>21</b>	-	<b>21</b>	Учебно-тренировочные занятия
<b>3</b>	<b>Упражнений динамического характера</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	Учебно-тренировочные занятия
<b>4</b>	<b>Базовая прыжковая акробатика</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	Учебно-тренировочные занятия
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>	

**Планируемые результаты.**

**Личностные:**

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, взаимопомощь, уважение к труду окружающих;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, любознательность;
- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности;
- укрепление навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

**Метапредметные:**

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение адекватно воспринимать оценку своих выступлений;
- навык самостоятельной работы и работы в группе.
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

**Предметные.**

Обучающиеся будут знать:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов акробатики, использовать их в соревновательной деятельности;
- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности;

-выполнять комплексы упражнений по СФП;  
-правила личной безопасности в экстренных ситуациях;  
-правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений.

Будут уметь:

-правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности, самостраховку;  
-комплексы общеразвивающих упражнений;  
-будут уметь рационально пользоваться своей силой в различных условиях;  
-вести здоровый образ жизни;  
-правила личной безопасности в экстренных ситуациях;  
-правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении упражнений с отягощениями, акробатических упражнений.

**6, 7, 8 год обучения**  
 (этап учебно-тренировочной подготовки свыше 2-х лет)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Устный опрос
1.2	Принципы, этапы обучения акробатическим упражнениям	1	1	-	Устный опрос
1.3	Ошибки при выполнении акробатических упражнений, предупреждение и исправление	1	1		Устный опрос
<b>2</b>	<b>Статические (балансовые) упражнения</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	Учебно-тренировочные занятия
<b>3</b>	<b>Упражнений динамического характера</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	Учебно-тренировочные занятия
<b>4</b>	<b>Прыжковая акробатика</b>	<b>25</b>	<b>-</b>	<b>25</b>	Учебно-тренировочные занятия
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>3</b>	<b>69</b>	

**Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы «Техническая подготовка в спортивной акробатике»:**

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов акробатики, использовать их в соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья, гармоничное развитие физических и морально-волевых качеств,
- повышение уровня физического развитие, физических качеств, освоение необходимых объемов тренировочных функциональных нагрузок
- укрепление навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- научить обучающихся рационально пользоваться своей силой в различных условиях;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

**Ожидаемые результаты от реализации программы.**

К моменту завершения обучения по программе обучающиеся будут знать:

- основы здорового образа жизни;
- историю развития акробатики, правила соревнований по акробатике;
- основы техники безопасности, страховку и самостраховку;

- основные приемы закаливания, самоконтроля.

Будут уметь:

- владеть основными техническими элементами акробатики;

- проводить разминку;

- качества личности -стремление к здоровому образу жизни;

- потребность к самостоятельным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- снижение показателей заболеваемости, увеличение показателя индекса здоровья;

- организованный спортивный досуг.

**Результатом усвоения обучающимися программы** на каждом этапе обучения являются:

- устойчивый интерес к занятиям по спортивной акробатике;

- выполнение спортивных нормативов (разрядов);

- результаты достижений в соревнованиях различного ранга: первенстве города, чемпионате и первенстве Республики, России.

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание работы с юными обучающимися акробатами на всем многолетнем протяжении обучения определяется тремя факторами: спецификой акробатических упражнений, модельными требованиями квалифицированных обучающихся акробатов, возрастными особенностями и возможностями обучающихся.

Освоение и совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей обучающегося через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление и т. д.

### **Особенности организации образовательного процесса 4, 5 годов обучения.**

(этап учебно-тренировочной подготовки до 2-х лет)

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по парно/групповой технической подготовке в спортивной акробатике.

Содержание работы с юными обучающимися акробатами на всем многолетнем протяжении обучения определяется тремя факторами: спецификой акробатических упражнений, модельными требованиями квалифицированных обучающихся акробатов, возрастными особенностями и возможностями обучающихся.

Освоение и совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей обучающегося через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление и т. д.

Техническая подготовка индивидуальных упражнений – это процесс формирования техники движений и совершенствование ее до возможно высокой степени каждого обучающегося. В процессе технической подготовки решаются задачи по приобретению необходимых для успешной соревновательной деятельности знаний, двигательных умений и двигательных навыков. Она охватывает все организационно-методические формы, связанные с обучением.

Под технической подготовленностью подразумевается совокупность необходимых (программных) или фактически приобретенных в процессе тренировки двигательных умений, навыков, а также степень овладения ими.

Техническая подготовка и мастерство в спортивной акробатике определяется сложностью и качеством выполняемого упражнения (исполнение). В оценивании упражнения выделяют две оценки: трудность выполняемых элементов и технику (качество) исполнения.

Техническая подготовка обучающихся акробатов состоит из нескольких взаимосвязанных разделов:

- базовая акробатическая подготовка;
- парно/групповая подготовка;
- тренажерная подготовка;
- подготовка соревновательных программ.

Все акробатические упражнения (базовая акробатика) условно делятся на две группы:

- группа балансирования,
- группа вращений.

В основе балансирования лежит сохранение положений тела при равновесиях колебательного типа. К ним относятся стойки, равновесия, висы, упоры, мосты, шпагаты, поддержки и пирамиды. В группе балансирования в зависимости от способов исполнения можно выделить два вида упражнений:

- упражнения, выполняемые без фазы полета (силой, махом, рывком, толчком);
- упражнения, выполняемые с фазой полета (броском, прыжком).

Группа вращений объединяет все акробатические упражнения, связанные с различными вращениями тела акробата. Вращения различаются по характеру и направлению перемещения,

степени переворачивания (неполное, полное, многократное), наличию или отсутствию поворотов вокруг продольной оси тела.

Таким образом, в группе вращений можно выделить в зависимости от способа создания вращения два вида упражнений:

- упражнения, связанные с вращением без отрыва от опоры (повороты, перекаты, кувырки, перекидки, перевороты и т.д.);
- упражнения, связанные с вращениями и полетом (полеты, полуперевороты, перевороты и сальто, в том числе и с поворотом вокруг продольной оси).

Движения внутри каждого вида отличаются направлением вращения (вперед, назад, в стороны) и позой выполнения (в группировке, полугруппировке, согнувшись, прогнувшись, выпрямившись).

Акробатические вращения выполняются на полу, с использованием снарядов (трамплина, мостика, батута), а также с помощью партнера или партнеров. Они относятся к сложным вращениям в связи с тем, что вращение может происходить вокруг разных осей:

- поперечной (вращения назад и вперед);
- переднезадней (колесо, боковое сальто);
- продольной (повороты);
- одновременно вокруг двух осей (курбет с поворотом, сальто с пируэтом).

При исполнении прыжков изменяется и радиус вращения (кувырок, затяжное сальто, двойное сальто, первое из которых прогнувшись, второе в группировке). Одновременно с вращением вокруг осей акробат перемещается по определенной траектории.

В спортивной акробатике на начальном этапе занятий используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на три основные группы:

- одиночные (индивидуальные);
- парные;
- групповые.

В группу одиночных упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, переднезадней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера.

К подгруппе статических упражнений относятся:

- мосты и шпагаты – наиболее простые с точки зрения биомеханических условий сохранения равновесия, т.к. в них используется большая площадь опоры и относительно низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах;

- стойки – упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного обучающегося;

- равновесия – относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость;

- упоры – определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоком, над опорой, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом).

Для упражнений динамического характера, которые могут выполняться на месте или в движении, главной характерной особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении и с обусловленным количественным выражением его: вперед, назад и в сторону, полуоборотом и полным вращением, с отталкиванием и без отталкивания руками, а также с сохранением заданной позы или изменением ее.

К ним относятся:

- перекаты и кувырки – вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;

- полуперевороты – движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полупереворот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет);

- перевороты – наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой; различаются по скорости вращения (быстро или медленно), способу выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент);

- сальто – базовый вид акробатических прыжков со сложной технической структурой, предусматривающей полное вращение в безопорном положении через голову; разновидности сальто определяются направлением вращения (вперед, назад, в сторону), положением акробата в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись, в полугруппировке), а также объединением с поворотами и количеством вращений.

После каждого года обучения на различных этапах обучения, для проверки результатов освоения программы и выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

**Подготовка соревновательных программ** имеет целью доведение уровня исполнительского мастерства обучающихся различных квалификационных групп до совершенства с высокой стабильностью демонстрации упражнений в условиях соревнований. В ходе подготовки соревновательных программ решаются задачи овладения программным материалом, разучивания комбинаций, их совершенствования и стабилизации исполнительского мастерства.

## 4, 5 года обучения

(этап учебно-тренировочной подготовки до 2-х лет)

**Задачи.**

**Обучающие:**

- сформировать знания, умения, навыки парно/групповых акробатических упражнений;
- обучить техники выполнения парно/групповых элементов;
- обеспечить рост технического мастерства в процессе многолетних занятий акробатикой;
- способствовать повышению мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни,
- сформировать общую культуру обучающихся.

**Развивающие:**

- развить навыки выполнения соревновательных действий, которые позволяют обучающимся с наибольшей эффективностью демонстрировать свою индивидуальность;
- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- развить творческие и спортивные способности обучающихся,
- развить и повысить функциональные возможности организма обучающихся.

#### **Воспитательные:**

- сформировать спортивную мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом,

- привить навыки самостоятельного физического совершенствования;
- воспитать морально-волевые качества, целеустремленность у обучающихся,
- привить чувство патриотизма и общекультурные ценности;
- помочь поверить в свои силы, в свои способности;
- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в физическом интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

#### **Тема № 1. Теоретическая подготовка (3 часа).**

Тема № 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале во время тренировок.

Теория (1 час). Вводное занятие. Инструктаж по ТБ Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале во время тренировок.

Тема № 1.2 Место спортивной акробатики в общей системе средств физического воспитания.

Теория (1 час). Место спортивной акробатики в общей системе средств физического воспитания. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль.

Тема № 1.3. Терминология акробатических упражнений. Основные термины прыжковых упражнений и упражнений в балансировании (1 час).

Теория (1 час). Терминология акробатических упражнений. Основные термины прыжковых упражнений и упражнений в балансировании.

#### **Тема № 2. Статические (балансовые) упражнения (21 час).**

Практика (21 час). Изучение, освоение и выполнение статических упражнений:

-повторение и совершенствование техники программного материала 1-2 года обучения (мосты, шпагаты (продольный, поперечный), виды равновесий, различные виды упоров;

- равновесие на локтях, локте («крокодил»);
- «фронтальное» равновесие, боковое равновесие с захватом ноги, стопы «затяжка»;
- переход из шпагата в шпагат;
- переход из одного равновесия в другое и в третье, сочетать с поворотами, прыжками, волнами.

#### **Тема № 3. Упражнений динамического характера (24 часа).**

Практика (24 часа). Изучение, освоение и выполнение упражнений динамического характера:

-повторение и совершенствование техники программного материала 1-2 года обучения (различные виды перекатов, полупереворотов, переворотов);

- кувырок вперёд с разбега прогнувшись;
- кувырок назад согнувшись через стойку на руках;
- из стойки на руках кувырок вперёд согнувшись;
- переворот в сторону с поворотом в шпагат;
- из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх;
- из основной стойки прыжком стойка на руках (полупереворот вперед);
- из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (курбет);

#### **Тема № 4. Базовая прыжковая акробатика (24 часа).**

Практика (24 часа). Изучение и освоение базовых прыжковых упражнений:

- перевороты с вращением вперед или назад, с поворотом - «фляк», «рондат» (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсет»), а также по заданному

конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент);

- переворот вперёд с опорой на руки и голову, тоже в позу (в упор лежа, на колено);
- с разбега перевороты вперёд и назад в «позу» (в упор лежа, на колено);
- сальто вперед, назад, в сторону, положением тела в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись);
- акробатические связки: переворот вперед на одну ногу- рондад, рондат прыжок с поворотом на 180<sup>0</sup> переворот вперед на две ноги, два рондата, рондат- фляк, рондат два фляка, рондат-сальто.

### **6, 7, 8 год обучения**

(этап учебно- тренировочной подготовки выше 2-х лет)

#### **Особенности организации образовательного процесса 6, 7, 8 годов обучения.**

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по парно/групповой технической подготовке в спортивной акробатике.

Содержание работы с юными обучающимися акробатами на всем многолетнем протяжении обучения определяется тремя факторами: спецификой акробатических упражнений, модельными требованиями квалифицированных обучающихся акробатов, возрастными особенностями и возможностями обучающихся.

Освоение и совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей обучающегося через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление и т. д.

#### **Задачи.**

##### **Обучающие:**

- сформировать знания, умения, навыки парно/групповых акробатических упражнений;
- обучить техники выполнения более сложных парно-групповых элементов;
- способствовать повышению мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, сформировать общую культуру обучающихся;
- подготовить обучающихся к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, а также для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- совершенствовать навыки выполнения соревновательных действий, которые позволяют обучающимся с наибольшей эффективностью демонстрировать свою индивидуальность, а также оригинальность и сложность упражнений в единстве с музыкальным сопровождением.

##### **Развивающие:**

- обеспечить дальнейший рост технического мастерства в процессе многолетних занятий акробатикой;
- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- развить творческие и спортивные способности обучающихся,
- развить и повысить функциональные возможности организма обучающихся.

##### **Воспитательные:**

- сформировать спортивную мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привить навыки самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- воспитать морально-волевые качества, целеустремленность у обучающихся,
- привить чувство патриотизма и общекультурные ценности;
- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании

**Тема № 1. Теоретическая подготовка (3 часа).**

Тема № 1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (1 час).

Теория (1 час). Инструктаж по ТБ. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале во время тренировок.

Тема № 1.2. Принципы, этапы обучения акробатическим упражнениям (1 час).

Теория (1 час). Принципы, этапы обучения акробатических упражнений. Структура и состав характеристика балансовых, динамических упражнений для пар и групп. Основы техники акробатических упражнений.

Тема № 1.3. Ошибки при выполнении акробатических упражнений, предупреждение и исправление ошибок.

Теория (1 час). Рассмотрение и обсуждение ошибок при выполнении акробатических упражнений, предупреждение и исправление ошибок.

**Тема № 2. Индивидуальные статические упражнения (20 часов).**

Практика (20 часов). Изучение, освоение и выполнение статических упражнений:

- повторение и совершенствование техники ранее изученных акробатических элементов и связок предыдущих годов обучения (мосты, шпагаты (продольный, поперечный), виды равновесий, различные виды упоров);

- равновесие на локтях, локте («крокодил»);
- «фронтальное» равновесие, боковое равновесие с захватом ноги, стопы «затяжка»;
- переход из шпагата в шпагат;
- переход из одного равновесия в другое и в третье, сочетать с поворотами, прыжками, волнами;
- стойка силой прогнувшись через согнутые руки;
- из стойки на руках опускание на грудь и перекат в упор лёжа на животе.

**Тема № 3. Индивидуальная упражнений динамического характера (24 часа).**

Практика (24 часа). Индивидуальная упражнений динамического характера. Повторение и совершенствование техники ранее изученных акробатических элементов и связок предыдущих годов обучения (перекаты, полуперевороты, перевороты);

- сальто с различным направлением вращения (вперед, назад, в сторону, положением тела в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись);

**Тема № 4. Прыжковая акробатика (25 часов).**

Практика (25 часов). Изучение, освоение и выполнение упражнений прыжковой акробатики:

- из упора лёжа согнувшись полупереворот с поворотом в упор лёжа;
- «китайский фляк»; - фляк в стойку на голове и руках;
- из стойки на руках опускание на грудь и перекат в упор лёжа на животе;
- сальто темповое, затяжное, сгибаясь-разгибаясь;
- акробатические прыжки с разбега в различные исходные положения;
- то же выполняя синхронно по два-три человека.
- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180\* и 360 (пирует)\*;
- акробатические связки: рондат- фляк, рондат два фляка, рондат- сальто, рондат - фляк- сальто и др;
- то же выполняя синхронно по два, четыре партнера.
- работа по индивидуальным планам.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы «Техническая подготовка в спортивной акробатике. Индивидуальные упражнения» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качестве подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания, возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

### **Формы проведения занятий.**

#### **Теоретические:**

-лекционные занятия, беседы, нацеленные на создание условий для развития способности слушать и слышать, видеть и замечать, концентрироваться на действие. Теоретические занятия в группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий.

-встречи со спортсменами-выпускниками с обучающимися секции спортивной акробатики;

-диалог, обсуждение помогают развивать способности говорить, логически мыслить.

#### **Практические:**

-разучивание, выполнения упражнений, акробатических комбинаций и композиций;

-соревнования, выступления на праздниках, показательные выступления. помогают обучающимся демонстрировать свои достижения, фиксировать успех, правильно воспринимать достижения других людей. Участие в соревнованиях помогает приобрести опыт взаимодействия, принимать решения, брать на себя ответственность;

-тестирование и контроль, зачет по нормативам.

### **Методы организации занятий.**

В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные, практические.

При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям обучающихся, их квалификации и подготовленности.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение (в комплексе с наглядным показом).

Наглядные методы, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обусловливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит педагог или квалифицированный обучающийся.

Если педагог имеет дело с начинающей группой, обучение следует начать с показа того или иного упражнения. Упражнение нужно выполнять на высоком техническом уровне. Показ, подкрепленный объяснением техники выполнения упражнения, создаст о нем целостное представление.

После показа и объяснения обучающимся предлагается выполнить этот элемент самим. При неудачном выполнении упражнения педагог должен указать на ошибки, допущенные обучающимися и, если необходимо повторить показ.

### **Форма организации деятельности обучающихся на занятии:**

-фронтальная (беседа, показ, объяснение). Обучение следует начать с показа того или иного упражнения. Упражнение нужно выполнять на высоком техническом уровне. Показ, подкрепленный объяснением техники выполнения упражнения, создаст о нем целостное представление.

После показа и объяснения обучающимся предлагается выполнить этот элемент самим. При неудачном выполнении упражнения педагог должен указать на ошибки, допущенные обучающимися и, если необходимо, повторить показ.

- групповая;
- мало-групповая (выполнение задания, подготовка и участие в соревнования).
- работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия спортивной акробатикой проводятся по общепринятой схеме: вводная, основная, заключительная части.

Для достижения цели, задач и выполнения содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие принципы и методы.

Методы спортивной тренировки, направленные на освоение спортивной техники. Используются методы:

- целостный;
- расчлененный;
- повторный;
- интервальный;
- соревновательный.

Применяются следующие принципы:

- индивидуализации (определение заданий с учётом возможностей спортсмена);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (видеозаписи, другие наглядные пособия);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям);
- объяснение методики исполнения движения (словесное объяснение);
- сравнение; контраст.

Изучение и совершенствование упражнений производиться с соблюдением дидактических принципов:

- последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному),
  - наглядности, (предметы, жесты, видео и фотоматериалы) индивидуального подхода к обучающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом.
  - повторности (количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка);
  - индивидуального подхода к обучающимся (повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом).
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Подготовка в спортивной акробатике – сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.);
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей спортсмена.
- сознательности и активности (поддерживать у обучающихся мотивацию интерес);

-доступности (соответствие возрастным особенностям);  
 -систематичности (преемственность систем упражнений на протяжении долгого периода).

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой педагог обязан соблюдать основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне;
- соблюдать последовательность в обучении;
- знать и учитывать индивидуальные особенности физическую подготовку и состояние здоровья каждого обучающегося;
- учитывать возрастные и половые особенности обучающихся;
- не допускать нарушения дисциплины во время занятий;
- следить за регулярностью прохождения медосмотра обучающимися;
- использовать инвентарь и оборудование по назначению;
- следить за гигиеническим состоянием мест занятий и спортивной формой обучающихся.

Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка акробатов, как система, обладает и специфическими принципами, которые характерны ей как сложно-координационной спортивной деятельности:

- направленность на достижение максимально возможного индивидуального результата;
- принцип динаминости;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- принцип оптимальности;
- принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности;
- принцип педагогической управляемости.

Подготовка в спортивной акробатике – сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.);
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей обучающегося.

Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка акробатов, как система, обладает и специфическими принципами, которые характерны ей как сложно-координационной спортивной деятельности:

- направленность на достижение максимально возможного индивидуального результата;
- принцип динаминости;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- принцип оптимальности;
- принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности;
- принцип педагогической управляемости.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- повышенные требования ко всем видам подготовки;
- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рост трудности соревновательных программ;
- максимальная реализация индивидуальных способностей;
- повышение важности внедрения научно

-методического сопровождения и научно-исследовательских разработок, инновационных технологий;

- совершенствование всех видов обеспечения тренировочного процесса.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- повышенные требования ко всем видам подготовки;

- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рост трудности соревновательных программ;

- максимальная реализация индивидуальных способностей;

- повышение важности внедрения научно методического сопровождения и научно-исследовательских разработок, инновационных технологий;

- совершенствование всех видов обеспечения тренировочного процесса.

Данная Программа охватывает большой возрастной диапазон, соответственно включает большое разнообразие средств, способов, видов, методов и методических приемов, направлена на успешное освоение и качественное исполнение упражнений. Этому способствуют такие виды подготовки как, общая и специально-физическая, техническая, хореографическая, психологическая, теоретическая.

### **Средства обучения.**

Дидактический и лекционный материал:

- методические разработки мастер-классов и открытых занятий;

- правила соревнований, методические рекомендации ФИЖ;

- книги, журналы, брошюры по спортивной гимнастике, спортивной акробатике;

- видеоматериалы по спортивной акробатике, соревнований.

**Основными средствами занятий** по спортивной акробатике являются:

- общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения,

- программные упражнения, соответствующие контингенту обучающихся,

- упражнения, обеспечивающие общую и специальную физическую подготовку обучающихся;

- подводящие и специально-подготовительные дополнительные упражнения, близких по структуре к избранному виду спорта;

- разнообразные акробатические упражнения, повышающие координационные возможности обучающихся.

Двигательные навыки у акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней.

Обучающиеся принимают участие в групповых и индивидуальных соревнованиях.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств, методов тренировки обучающихся;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных обучающихся;

- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания;

- обеспечение для каждого ребенка оптимальной физической нагрузки и моторной плотности;

- учет индивидуальных темпов двигательной активности.

### **Педагогические технологии, используемые при реализации программы.**

Система обучения спортивной акробатике представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Учитывая значительное омоложение спортивной

акробатики, необходимо учитывать ряд организационных особенностей в осуществлении обучения:

**Здоровьесберегающая технология** - цель которой обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в спортивной секции, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающая технология на занятии включает (основана или состоит):

- чередование видов деятельности (оптимальное сочетание двигательных и статических нагрузок);

- дозировка заданий;
- индивидуальный подход к каждому;
- профилактика нарушения осанки и плоскостопия;
- занятия должны быть интересными и развивающими;
- создание здорового психологического климата на занятиях;
- соблюдение техники безопасности.

**Технология группового обучения.** Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Цель использования технологии: обеспечение активности образовательного процесса и достижение высокого уровня усвоения содержания программы.

Тренировочные занятия спортивной акробатикой проводятся в форме занятия по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделять 5-10 мин на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения для подготовки к упражнениям основной части с учетом поставленных задач данного учебно-тренировочного занятия. В основной части занятия изучается и совершенствуется техника индивидуальных акробатических упражнений или парно-групповых упражнений (пирамиды, вольтиж). Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Во всех случаях педагог должен требовать правильного выполнения упражнения, которое он предлагает, учитывая, конечно, при этом доступность упражнения и подготовленностью обучающегося, и не разрешать выполнять упражнение «как-нибудь». Неправильно заученное упражнение потребует в дальнейшем большего количества времени и труда для его переучивания.

Важнейшей составляющей успеха в достижении спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. Специфика вида спорта состоит в том, что в составе пары, группы занимаются разные по возрасту спортсмены. Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет. И педагогу необходимо подбирать партнеров не только согласно возрасту, а также учитывать росто-весовые показатели, антропометрические данные. Все это очень актуально при оценивании артистизма.

**Технология личностно-ориентированного обучения.** Содержание личностно-ориентированного обучения - это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств обучающихся посредством спортивной акробатики. В начале учебного года выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов. Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает

одной из главных причин неуспеваемости обучающегося, а с высоким уровнем не интересно на занятиях, рассчитанным на среднего обучающегося.

Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса:

-тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

-в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный двигательный режим;

-обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья и подготовленность обучающихся с их физическим развитием;

-надежной основой успеха юных обучающихся акробатов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснить занимающимся отдельные вопросы техники безопасности, техники акробатических упражнений, методики обучения, правил соревнований.

**Информационная компьютерная технология (ИКТ).** Использование информационных компьютерных технологий делает предмет спортивной акробатики современным. Составными частями ИКТ являются электронный, программный и информационный компоненты. Несмотря на то, что занятия спортивной акробатикой - практика, здесь есть место и теории. Педагогу необходимо находить и использовать такие методы обучения, которые позволили бы каждому обучающемуся проявить свою активность, свое творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность. Современные педагогические технологии, а также использование Интернет – ресурсов, новых информационных технологий, дают возможность педагогу достичь максимальных результатов. Использование презентаций на занятиях позволяет более подробно и наглядно предоставлять теоретический материал, что делает процесс образования наиболее эффективным. Этот вид работы может быть использован при изучении техники выполнения разучиваемых движений, так как с помощью наглядной картинки данное движение можно разбивать не только на этапы выполнения, но и более короткие фрагменты и создать правильное представление обучающихся о технике двигательных действий. Наличие визуального ряда информации позволяет закрепить в памяти.

Создание презентаций и видеороликов с комплексами общеразвивающих упражнений (ОРУ) могут стать помощниками педагогу во время дистанционного обучения. Электронные образовательные ресурсы также позволяют обучающимся дома более подробно познакомиться с изученной темой на занятиях, найти необходимые упражнения для совершенствования своих физических качеств и пополнить багаж своих знаний в области физической культуры и спорта.

**Технология обучение двигательным действиям.** С целью более качественного выполнения упражнения применяется интеграцией (объединением) частей упражнения разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся. На занятии обязательно проводится индивидуальная работа с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Индивидуальная работа с детьми на разных этапах обучения способствует сохранению физического, нравственного и социального здоровья обучающихся.

Выполнение акробатических упражнений сопровождается не только зрительными восприятиями, но и мышечными ощущениями, поэтому, чем большее количество раз, обучающийся акробат повторит изучаемое движение, тем лучше он его освоит. Восприятия, полученные от многократных повторений исполнения элемента, результаты сравнений и анализы нескольких попыток (повторений) одного и того же упражнения создадут полное представление о форме и характере изучаемого упражнения. В конце концов, обучающийся акробат выработает двигательный стереотип. Сознание будет контролировать только

отдельные элементы техники выполнения, что позволит в дальнейшем перейти к выполнению изученного упражнения в соединении с другими, усвоенными ранее. Процесс обучения простым упражнениям может завершиться по истечении одного занятия, а сложным (перевороты, сальто, стойки, парные и групповые упражнения) может продолжаться несколько занятий подряд.

Эффективность усвоения материала в процессе разучивания упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

При успешном освоении программы наиболее подготовленные принимают участие в городских, республиканских и всероссийских соревнованиях.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

- спортивный зал;
- акробатический (гимнастический) ковер;
- тренажерный комплекс;
- лонжка страховочная универсальная – 3 шт.;
- маты гимнастические;
- маты поролоновые (200x300x40)- 15 шт;
- скамейка гимнастическая-3 шт.;
- нестандартное оборудование («стоялки» и т.д.);
- спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
- музыкальный центр.

Организационно - педагогические условия реализации программы «Техническая подготовка в спортивной акробатике. Индивидуальные упражнения» обеспечивают ее реализацию в полном объеме.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**Оценка эффективности программы** осуществляется путем проверки личных успехов и спортивных достижений обучающихся в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов. Также оценкой эффективности будет являться активное участие обучающихся в районных, городских, мероприятиях, конкурсах и спортивных соревнованиях.

Одной из форм тестирования технической подготовленности является проведения контрольных (прикладочных) соревновательных упражнений на оценку, согласно действующих Свода Правил по спортивной акробатике ФИЖ (Приложение 1).

Оценка состояния технической подготовленности (количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники) проводится по результатам выступлений на соревнованиях различного уровня, на которых обучающиеся выполняют классификационные упражнения под музыкальное сопровождение и включает оценку: физической, технической, хореографической и тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

При оценки технического мастерства принимается во внимание амплитуда и техническая точность каждого выполненного элемента. Это касается гибкости, натянутости тела, наполненности движений, т.е. использование максимального пространства для выполнения элемента. Принимается во внимание и оценивается каждый парный, групповой и индивидуальный элементы. Форма тела, его линии и точные изгибы (углы) рассматриваются относительно критериев технического совершенства. В течение учебного года на этапах спортивной подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся акробаты сдают нормативы текущей аттестации.

**Текущий контроль** осуществляется на каждом занятии после прохождения каждой темы.

**Промежуточный контроль** проводится в середине каждого учебного года, чтобы выявить уровень усвоения материала и развития обучающих. В течение учебного года на этапах спортивной подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся акробаты сдают нормативы текущей аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей, специальной физической и технической подготовки. Формами промежуточного контроля являются зачеты по СФП, зачет по изученным упражнениям.

После каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы проводится **итоговый контроль**, по показателям которого оценивается результативность освоения программы. Формы проведения итоговой реализации программы: коллективные и индивидуальные показательные выступления обучающихся, тестирование, зачет по нормативам специальной подготовки. По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

**Формы аттестации** разрабатываются для определения результативности усвоения общеобразовательной общеразвивающей программы отражают цель и задачи программы:

- зачет;
- открытые занятия.

**Методические материалы.** Программа предусматривает использование различных методов в работе с обучающимися.

На учебно-тренировочном этапе применяется репродуктивный метод, при котором происходит усвоение материала с помощью предоставления материала педагогом. Технология такого обучения направлена на формирование знаний и умений обучающихся на основе готовых образцов и примеров, которые предлагает педагог.

**Ожидаемые результаты** от реализации программы – укрепление здоровья, гармоничное развитие физических и морально-волевых качеств, укрепление навыков здорового

образа жизни, профилактика вредных привычек, повышение уровня физического развития, физических качеств, освоение необходимых объемов тренировочных функциональных нагрузок, снижение показателей заболеваемости, увеличение показателя индекса здоровья.

**Результатом усвоения обучающимися программы на каждом этапе обучения являются:**

- устойчивый интерес к занятиям спортивной акробатикой;
- выполнение спортивных нормативов (разрядов);
- результаты достижений в соревнованиях, чемпионатах города, республиканского и российского уровня.

Результатом дополнительного образования обучающихся является процесс положительных изменений в развитии личности.

**Результаты реализации программы:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники спортивной акробатики;
- выполнение спортивных нормативов (разрядов);
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков по парно/групповой акробатике;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по спортивной акробатике;
- освоение обязательной программы по спортивной акробатике 2017-2020г.;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

**К концу 4-5 годам** обучения обучающиеся будут знать:

- правила личной безопасности в экстременных ситуациях;
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений.

Будут уметь:

- соединять отдельные упражнения в единый комплекс.

**К концу 6-8 годов** обучения обучающиеся будут знать:

- технику соединения упражнения в единый комплекс;
- профилактику и меры предупреждения травм и правила техники безопасности при выполнении сложных акробатических упражнений;
- меры профилактики травматизма опорно-двигательного аппарата;
- технику соединения сложных акробатических, упражнений и танцевальных элементов в единый показательный номер;
- правила соревнований по спортивной акробатике.

Будут уметь:

- выполнять сложные комплексы упражнений;

- уметь ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

- технику соединения сложных акробатических, упражнений и танцевальных элементов в единый показательный номер.

- владеть основными техническими элементами парногрупповой акробатики;

- проводить разминку;

- качества личности -стремление к здоровому образу жизни;

- потребность к самостоятельным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- снижение показателей заболеваемости, увеличение показателя индекса здоровья;

- организованный спортивный досуг

## VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (в редакции от 04.08.2023 N 4-3).
2. Конвенция о правах ребенка.
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года.
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 11 сентября 2024 г. N 2501-р. «Об утверждении Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 года».
5. Указ Президента РФ № 314 от 8 мая 2024 года «Об утверждении основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
6. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно нравственных ценностей».
7. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
8. Указ Президента Российской Федерации от 16.01.2025 № 28 "О проведении в РФ Года защитника Отечества".
9. Национальная стратегия развития искусственного интеллекта на период до 2030 года.
10. Национальный проект «Молодёжь и дети» (Федеральный проект «Всё лучшее детям») разработан и запущен по указу президента России Владимира Путина от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
11. Федеральный закон. «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 г. № 261-ФЗ (в редакции Федеральных законов от 08.08.2024 г.№ 219-ФЗ).
12. План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства на 2021-2024 годы и на период до 2027 года.
13. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р (в ред. от 15.04.2023 г.).
14. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21.04.2023 г.).
16. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Настоящее постановление вступило в силу с 1 сентября 2024 г. и действует до 1 сентября 2029 г.).
17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
18. Концепция развития креативных (творческих) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки до 2030 года утверждена распоряжением Правительства РФ от 20.09.2021 №2613-р (ред. от 21.10.2024).
19. Концепция развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р (в ред. от 20.03.2023 г.).

20. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
21. Постановление Правительства Российской Федерации от 19.10.2023 № 1738 "Об утверждении Правил выявления детей и молодежи, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития".
22. Распоряжение Правительства РФ от 20.09.2019 N 2129-р (ред. от 29.05.2025) «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года».
23. Указ Президента РФ от 08.05.2024 N 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
24. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
25. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 04.08.2023 № 1493 "Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации".
26. Указ Президента РФ от 17.05.2023 N 358 "О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года".
27. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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" (редакция от 30.08.2024).
28. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
29. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
30. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 27 декабря 2018 г. N 2950-р. «Об утверждении Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года».
31. Распоряжение Правительства РФ от 21.05.2025 N 1264-р «Об утверждении Концепции развития наставничества в Российской Федерации на период до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
32. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Башкортостан до 2030 года (утверждена постановлением Правительства Республики Башкортостан от 01.11.2022 г. № 690).
33. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года».
34. Закон Республики Башкортостан от 1 июля 2013 года № 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан» (с изменениями на 5 мая 2021г.).
35. Государственная программа «Развитие образования в Республике Башкортостан», утверждена постановлением Правительства Республики Башкортостан от 9 января 2024 года №1.
36. Государственная программа «Сохранение и развитие государственных языков Республики Башкортостан и языков народов Республики Башкортостан» (утв. постановлением Правительства Республики Башкортостан от 29 января 2024 года №17).



50. Локальные акты МБУ ДО ДД(Ю)Т г. Салавата.

**Основной список**

1. Спортивная акробатика-2025-2028гг. Свод Правил. Международная федерация гимнастики.
2. Классификационная программа по спортивной акробатике 2024-2025 годы. Технический Комитет ФСАР. Винников Д. А.

**Дополнительный список**

1. Коркин В.П. Начинайте с акробатики. М.: Физкультура и спорт.1971г
2. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М.: Физкультура и спорт 1974г.
3. Спортивная акробатика: Учебник для институтов физкультуры. Под ред. В.П. Коркина – М.: Физкультура и спорт, 1981 г.
4. М. Монтессори (совершенствование физического состояния, формирование моторных и сенсорных навыков).
5. Павлов И.Б., Барская В.М. Гимнастика с методикой преподавания - М.Ф. и С. 2006г.
6. Тузиков А.А., Просветов, В.А. Тах С.Ю. «Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика», 2013г.
7. Малиновский С.К. Методика совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе начальной спортивной специализации: канд. пед. наук: 13.00.04. - Хабаровск, 2003. - 172 с.
8. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям: учеб. пособие. - Челябинск: Изд. центр «Уральская академия», 2006. - 120 с.
9. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. М.: Советский спорт, 2013. – 292с

**Интернет-ресурсы**

1. <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/prezentatsiya-vidy-sporta-k-zanyatiyam-po-fizicheskoi-kulture> Презентация "Виды спорта" к занятиям по физической культуре.
2. <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/diagnostika-dlya-kruzhka-%C2%AB-shkola-zdorovya%C2%BB> Диагностика для кружка «Школа здоровья».
3. <https://infourok.ru/> Официальный сайт проекта «ИНФОУРОК» - курсы, тесты.
4. <http://acrobatica-russia.ru> Официальный сайт Федерации спортивной акробатики.

**Приложение №1**

**Диагностический материал для проведения аттестации обучающихся**

**Контрольные нормативы**

**Входной контроль.**

**4, 5 года обучения**

№	Нормативы, испытания	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Методические указания
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	7	Ноги впереди, подбородком коснуться жерди
2.	На гимнастической стенке поднимание прямых ног до горизонтали (кол-во раз)	20	18	15	Ноги прямые, подъем до 90°.
3.	Лежа на спине сгибание - разгибание туловища «щучка» (за 30 сек)	18	15	12	Руки вверх, ноги прямые, при сгибе касаться ног
4.	Упражнение «мост» из положения стоя, (градус отклонения от перпендикуляра/фиксация 3 сек)	0°	12°	28°	Наклоном назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу

**6, 7, 8 года обучения**

№	Нормативы, испытания	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Методические указания
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10	Ноги впереди, подбородком коснуться жерди
2.	На гимнастической стенке поднимание прямых ног до горизонтали (кол-во раз)	25	22	18	Ноги прямые, подъем до 90°.
3.	Лежа на спине сгибание - разгибание туловища «щучка» (за 30 сек)	20	18	15	Руки вверх, ноги прямые, при сгибе касаться ног
4.	Упражнение «мост» из положения стоя, (градус отклонения от перпендикуляра/фиксация сек)	0°	12°	28°	Наклоном назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу

**Промежуточный контроль**

**4, 5 года обучения**

№	Нормативы, испытания	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Методические указания
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8	Ноги впереди, подбородком коснуться

					жерди
2	На гимнастической стенке поднимание прямых ног до горизонтали (кол-во раз)	22	20	16	Ноги прямые, подъем до 90*.
3	Лежа на спине сгибание - разгибание туловища «щучка» (за 30 сек)	20	18	16	Руки вверх, ноги прямые, при сгибе касаться ног
4	Упражнение «мост» из положения стоя, (градус отклонения от перпендикуляра/фиксация сек)	0°	15°	30°	Наклоном назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу

## 6, 7, 8 года обучения

№	Нормативы, испытания	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Методические указания
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13		Ноги впереди, подбородком коснуться жерди
2	На гимнастической стенке поднимание прямых ног до горизонтали (кол-во раз)	30	25	20	Ноги прямые, подъем до 90°.
3	Лежа на спине сгибание - разгибание туловища «щучка» (за 30 сек)	25	20	18	Руки вверх, ноги прямые, при сгибе касаться ног
4	Упражнение «мост» из положения стоя, (градус отклонения от перпендикуляра/фиксация сек)	0°	15°	30°	Наклоном назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу

## Итоговый контроль

4, 5 года обучения

№	Нормативы, испытания	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Методические указания
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	11	10	Ноги впереди, подбородком коснуться жерди
2	На гимнастической стенке поднимание прямых ног до горизонтали (кол-во раз)	30	20	15	Ноги прямые, подъем до 90*.
3	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (сек)	9	7	5	Ноги вместе, прямые на уровне 90*
4	Лежа на спине сгибание - разгибание туловища «щучка» (за 30 сек)	25	20	15	Руки вверх, ноги прямые, при сгибе касаться ног
5	Упражнение «мост» из	0°	15°	30°	Наклоном назад, ноги

	положения стоя, (градус отклонения от перпендикуляра/фиксация сек)				выпрямлены, руки перпендикулярны полу
6	«Спичаг» толчком ноги вместе («нижние», кол-во раз)	10	8	5	Ноги ставить ближе к рукам, в стойке ноги соединять
7	«Спичаг» силой из положения стоя и фиксация стойки 3 сек. («верхние»)	3	2	1	Ноги ставить ближе к рукам, выход силой, без толчка, в стойке ноги вместе фиксация

## 6, 7, 8 года обучения

№	Нормативы, испытания	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Методические указания
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	20	17	15	Ноги впереди, подбородком коснуться жерди
2.	На гимнастической стенке поднимание прямых ног до горизонтали (кол-во раз)	40	30	20	Ноги прямые, подъем до 90 <sup>0</sup> .
3.	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (сек)	15	12	10	Ноги вместе, прямые на уровне 90 <sup>0</sup>
4.	Лежа на спине сгибание - разгибание туловища «щучка» (за 30 сек)	35	30	25	Руки вверх, ноги прямые, при сгибе касаться ног
5.	Упражнение «мост» из положения стоя, (градус отклонения от перпендикуляра/фиксация сек)	0 <sup>0</sup>	15 <sup>0</sup>	30 <sup>0</sup>	Наклоном назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу
6.	«Спичаг» толчком ноги вместе (нижние, кол -во раз)	15	13	10	Ноги ставить ближе к рукам, в стойке ноги соединять
7.	«Спичаг» силой из положения стоя и фиксация стойки 3 сек. (верхние)	5	4	3	Ноги ставить ближе к рукам, выход силой, без толчка, в стойке ноги вместе фиксация

## Приложение № 2

## Календарный план воспитательной работы 2025 – 2026 учебный год

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения	Ответственный
<b>Август-Сентябрь</b>			
1.	Мероприятия в рамках месячника безопасности в рамках акции «Внимание, дети!»: - час безопасности «Твой безопасный маршрут»; - викторина «Знатоки ПДД»; - онлайн-конкурс «Веселый светофор будущего»	15.08-15.09	Биктимирова Л.С., педагог- организатор
2.	Участие педагогов и обучающихся в городском празднике «День города», посвященного 75-летию города Салават.	24.08-26.08	Директор, педагоги- организаторы, ПДО
3.	День открытых дверей. Праздничная программа «Звезды зажигаются у нас!».	01.09	Директор, педагоги- организаторы, ПДО
4.	Месячник пожарной безопасности: - «Твоя безопасность при ЧС и угрозе терроризма»; - час безопасности по ГО ЧС «Твоя безопасность при ЧС и угрозе терроризма»; - викторина «Будь готов к ЧС!».	в течение месяца	ПДО
5.	Свеча памяти «Беслан».	03.09-04.09	ПДО
6.	Час безопасности «Осторожно -окно!».	04.09-08.09	ПДО
7.	Мероприятия к Международному Дню красоты: - час прекрасного «Красота-волшебная сила»; - фотоконкурс; - конкурс рисунков и поделок «Красота вокруг нас.»; - викторина «День красоты».	11.09	ПДО
8.	Мероприятия по пожарной безопасности: - час безопасности «Уроки пожарной безопасности»; - обзор стенда «Правила поведения при пожаре».	08.09-15.09	ПДО
9.	Мероприятия по экологическому воспитанию: - экологический час «Сохраним природу»; - экологическая викторина «Экология вокруг нас».	11.09- 13.09	ПДО
10.	Мероприятия, посвященные Международному Дню мира: - час мира «Люди мира на минуту встаньте!»; - дефиле «Самая-самая!».	20.09	ПДО
11.	Мероприятия ко Дню Республики Башкортостан: - познавательные часы «О родном крае»; - викторина «Пою тебя, моя Республика!».	25.09-10.10	ПДО
12.	Учебная пожарная эвакуация в рамках месячника безопасности.	в течение месяца	Специалист по ОТ
13.	Ежедневные пятиминутки по ПДД, безопасный маршрут.	в течение месяца	ПДО
14.	Видеопоздравление объединений с Днем учителя.	25.09-30.09	ПДО
<b>Октябрь</b>			

1.	Месячник по ГО	в течение месяца	Специалист по ОТ
2.	Видеопоздравление от обучающихся «С Днем Республики Башкортостан!»	01.10-10.10	ПДО
3.	Участие в республиканской акции «Хоровод дружбы» Флэш-моб	04.10-06.10	Педагоги-организаторы, ПДО
4.	Мероприятия, направленные на профилактику ЗОЖ: - проведение тренингов «Здоровым быть здорово!»; - демонстрация роликов, пропагандирующих ЗОЖ.	в течение месяца	ПДО
5.	Мероприятия ко Дню отца: - познавательный час «Мой папа самый...»; - видеопоздравление от обучающихся ко Дню отца	12.10-15.10	ПДО
6.	Концертно - игровая программа «Снова во Дворец мы идём!» (представление объединений, образовательных предметов в форме интересных игр, концертные номера).	12.10-20.10	ПДО
7.	Видеопоздравление от обучающихся ко Дню народного единства.	20.10-31.10	ПДО

### Ноябрь

1.	Мероприятия, посвященные Дню народного единства: - час истории «Россия – это мы»; - викторина; - просмотр видеороликов	01.11-03.11	ПДО
2.	Праздничная концертная программа ко Дню народного единства «Мой дом-Россия».	01.11-03.11	Педагоги-организаторы, ПДО
3.	Репетиции новогоднего городского театрализованного представления.	в течение месяца	Педагоги-организаторы, ПДО
4.	Мероприятия, приуроченные к Международному Дню толерантности 16 ноября: - «Уроки доброты», познавательные часы; - концерт; - квест «Дорогами толерантности».	10.11-16.11	ПДО
5.	Информационно-профилактические мероприятия: - просмотр видеороликов по профилактике «Вредным привычкам, нет!»; - акция «Мы за ЗОЖ!».	13.11-18.11	ПДО
6.	Мероприятия к Международному Дню родного языка, письменности и культуры: - видео-презентация ко Дню славянской письменности и культуры; - познавательный час «Международный день родного языка».	18.11-22.11	ПДО
7.	Мероприятия, посвященные Дню матери: - литературный час «С любовью о маме»; - мастер-класс «Открытка ко Дню матери»; - видеопоздравления от объединений.	18.11-24.11	ПДО
8.	«Месячник безопасности» Профилактика травматизма	Ноябрь-	Педагоги-

	и гибели детей на дорогах.	декабрь	организаторы, ПДО
9.	Информационная беседа «Стоп ВИЧ/СПИД» посвященная Всемирному дню борьбы со СПИДом/ВИЧ - 1 декабря.	25.11-02.12	ПДО
<b>Декабрь</b>			
1.	Мероприятия, приуроченные «Ко Дню инвалидов»: - час Доброты «Поделись улыбкою своей»; - конкурс рисунков «Мы разные, но мы вместе»; - концертная программа «День доброты».	02.12-03.12	Педагоги-организаторы, ПДО
2.	Мероприятия, посвященный Дню Неизвестного солдата: - час истории «Навсегда в памяти»; - просмотр видеороликов; - спортивные соревнования «Сильны не только духом».	02.12-03.12	ПДО
3.	Час безопасности. - просмотр видеороликов «Осторожно, гололед»; - раздача памяток; - пятиминутка «Осторожно, гололед».	15.12-23.12	ПДО
4.	Правовая минутка «Главный закон» ко Дню Конституции РФ и Конституции РБ.	18.12-24.12	ПДО
5.	Новогодние утренники «Вперед, за синей птицей!».	21.12-28.12	Педагоги-организаторы
<b>Январь</b>			
1.	День выходного дня «Серебряный конек».	04.01	ПДО
2.	Экологическая акция «Покормите птиц».	05.01	ПДО
3.	Час безопасности «Если с другом вышел в путь».	8.01- 14.01	ПДО
4.	Час безопасности «Осторожно сосульки! Гололёд!».	13.01-20.01	ПДО
5.	Час истории «Был город-фронт, была блокада» ко Дню полного освобождения города Ленинграда от блокады.	25.01-28.01	ПДО
6.	Час памяти, посвященный Международному дню жертв Холокоста.	25.01-27.01	ПДО
7.	Час безопасности «Осторожно-тонкий лед!».	27.01-03.02	ПДО
<b>Февраль</b>			
1.	Мероприятия, посвященный Дню юного героя – антифашиста»: - познавательный час «Юные и отважные»; - просмотр видеороликов	10.02-12.02	ПДО
2.	Встреча ко Дню памяти «Герои нашего времени» о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества, с приглашением ветеранов локальных войн.	10.02-15.02	Педагоги-организаторы
3.	Всероссийская акция «Безопасность детей на дорогах». Час безопасности.	Февраль-март	Педагоги-организаторы
4.	Фольклорный праздник «Гостья наша дорогая – Масленица честная».	27.02-29.02	Педагоги-организаторы

<b>Март</b>				
1.	Мероприятия к Международному женскому дню: - концертная программа, викторины, мастер-классы; - видеопоздравления с праздником от объединений.	01.03-07.03	ПДО	
2.	Мероприятия, посвященный Дню воссоединения Крыма и России: - флэш-моб; - тематический час «Крымская весна». Мы вместе!».	15.03- 18.03	ПДО	
3.	«Экологический калейдоскоп», посвященный Международному дню леса.	20.03-22.03	ПДО	
4.	Час безопасности ЗОЖ «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» ко Всемирному Дню здоровья.	23.03-29.03	ПДО	
<b>Апрель</b>				
1.	Профилактический декадник по ЗОЖ «Салават – территория здоровья!» к Международному Дню здоровья: - спортивно – оздоровительная программа «Быть здоровым я хочу - пусть меня научат!»; - минутки здоровья «Что значит, быть здоровым?».	06.04-09.04	ПДО	
2.	Научная гостиная «Роль науки в современном обществе».	в течение месяца	ПДО	
3.	Международный день Матери-Земли.	20.04-22.04	ПДО	
4.	Мероприятия ко Дню пожарной охраны: - беседа «Пламя начинается со спички».	22.04-29.04	ПДО	
5.	Урок мужества «Это забыть нельзя!», ко Дню освобождения узников фашистских концлагерей».	в течение месяца	ПДО	
6.	Час истории «О тех, кто не придет никогда, помните!»	22.04-29.04	ПДО	
7.	Праздничная программа «И снова май, цветы, салют и слезы»	24.04-27.04	Педагоги-организаторы, ПДО	
<b>Май</b>				
1.	Мероприятия, посвященные 79-летию Победы в ВОВ: - час памяти «Ода солдатскому треугольнику»; - участие во Всероссийской акции ко Дню Победы «Голубь мира»; - участие во Всероссийской акции «Бессмертный полк».	03.05-08.05	ПДО	
2.	Семейная программа «Семья вместе и душа на месте», посвященная Международному Дню семьи	15.05.	ПДО	
3.	Просмотр документальных и научно-популярных фильмов Минкультуры России о выдающихся ученых	в течение года	ПДО	
4.	Организация и проведение отчетных концертов	май	ПДО	
5.	Мероприятия в рамках ежегодного Всероссийского месячника антинаркотической направленности и популяризации ЗОЖ: - конкурс рисунков «Мы-против наркотиков!»; - просмотр видеороликов.	май- июнь	ПДО	

6.	Организация летне-оздоровительной работы	июнь-август	Педагоги-организаторы
<b>«Работа с родителями»</b>			
1.	Изучение семей: - создание социальных паспортов на обучающихся объединений; - создание групп в социальных сетях для общения с родителями и обучающимися.	в течение года	Педагоги-организаторы, ПДО
2.	Проведение родительских собраний	сентябрь, декабрь, май	ПДО
3.	Организация совместной деятельности родителей и детей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе: выставки, акции, походы и экскурсии, конкурсы различного уровня, совместные чаепития.	в течение года	Педагоги-организаторы, ПДО
4.	Организация и проведение открытых занятий для родителей и педагогов	в течение года	Родители, ПДО
5.	Консультации. Тестирование. Анкетирование.	в течение года	Родители, ПДО

Рекомендуемые учреждения для экскурсий с обучающимися в течение года:

- ~ Экскурсия в Салаватскую картинную галерею, Первомайская улица, 3, тел. 35-18-45.
- ~ Экскурсия в МБУ К и И «Наследие» г. Салават историко-краеведческий музей, Первомайская улица, 18, тел.35-18-45.
- ~ Экскурсия в музей Боевой Славы «Ватан» СОШ № 23 по адресу: улица Бочкарёва, 5, тел.33-22-84.
- ~ Экскурсия в Аварийно-спасательный отряд по адресу: ул. Городской Пляж, 1, тел. 37-15-6.
- ~ Экскурсия в Пожарную часть № 36, Б-р Матросова, 30, тел. 35-35-02.

Прошнуровано,  
пронумеровано и скреплено

10 ( лист 6 ) лист 6

Верно: М.К. Иванова

