

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.



**«СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ
АКРОБАТИКЕ»**

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
(срок реализации программы: 5 лет, возраст обучающихся: 9 - 18 лет)

Автор-составитель:
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

Салават, 2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	7
3.	Учебный план	9
3.1	Учебный план четвертого, пятого годов обучения	9
3.2	Учебный план шестого, седьмого, восьмого годов обучения	11
4.	Содержание	13
4.1	Содержание программы четвертого, пятого годов обучения	13
4.2	Содержание программы шестого, седьмого, восьмого годов обучения	18
5.	Организационно-педагогические условия реализации программы	23
6.	Оценочные и методические материалы	31
7.	Список используемой литературы	33
8.	Приложение	37
8.1	Приложение 1. Диагностический материал для проведения аттестации обучающихся	37
8.2	Приложение 2. Календарный план воспитательной работы	40

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Специальная физическая подготовка в спортивной акробатике» (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.

Одной из главнейших частей подготовки спортсменов акробатов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов в спортивной акробатике добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

Физическая подготовка - это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств акробата: координации, гибкости, силы, быстроты и выносливости, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Физическая подготовка в спортивной подготовке подразделяется на общую физическую подготовку и специально физическую подготовку.

Специальная физическая подготовка (в дальнейшем СФП) в акробатике – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие, воспитание или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств (силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве) необходимых для выполнения акробатических элементов, соединений и соревновательных композиций и ориентирована на предельную степень развития данных способностей, а также на функциональное совершенствование систем организма. Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и для местного, локального воздействия, как развивающее и поддерживающее средство. Основными средствами СФП обучающегося акробата являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Специальная физическая подготовка в спортивной акробатике» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень освоения программы. Предназначена для углубленного изучения физической подготовки в спортивной акробатике.

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

Актуальность. Недостаточная двигательная активность современных детей делает дополнительные занятия в секциях, кружках просто необходимыми. Система дополнительного образования, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Поэтому комфортные условия ребенка в семье, в учебном заведении, в группе неформального общения важно для социальной защищенности детей, формирования здорового образа жизни.

Отличительная особенность и новизна данной программы заключается:

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

- 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.

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

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения в спортивной акробатике, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП.

Адресат программы. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Акробатика для начинающих» рассчитана на обучающихся в возрасте 9-18 лет.

Срок освоения программы. Срок реализации программы 5 лет.

Объем программы.

4 год обучения -36 недель x 3 часа = 108 часов,

5 год обучения -36 недель x 3 часа = 108 часов,

6 год обучения -36 недель x 3 часа = 108 часов,

7 год обучения -36 недель x 3 часа = 108 часов,

8 год обучения -36 недель x 3 часа = 108 часов.

Всего - 540 академических часа.

Режим занятий. Учебно-тренировочные занятия по СФП в группах осуществляются по 3 академических часа в неделю на протяжении всего учебного процесса.

Режим занятий – 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.

Программа «Специальная физическая подготовка в спортивной акробатике» реализуется после освоения общеобразовательной общеразвивающей программы «Акробатика для начинающих», срок реализации которой 3 года.

Правила приема утверждаются локальным нормативным актом образовательной организации.

Условия набора в коллектив. Прием детей на обучение по общеобразовательной общеразвивающей программе «Специальная физическая подготовка в спортивной акробатике» осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) поступающих, имеющие медицинскую справку врача-педиатра. На 4-й и

более года обучения зачисляются обучающиеся, сдавшие контрольные нормативы и вступительные тесты.

Условия формирования (комплектование) групп осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями обучающихся. При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки.

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 год обучения – 8 человек.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление группы на подгруппы по 4-6 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 спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика и составляет:

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

Практическая работа. Практическая работа состоит из следующих этапов:

- ознакомление и разучивание упражнения;
- выполнение упражнения частями и целиком;
- взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности;
- составлении и выполнение 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.

За основу программы взят обобщенный многолетний передовой опыт работы педагогов и тренеров с юными акробатами, классификационные программы по спортивной акробатике и научные исследования.

Программный материал состоит из практического и теоретического раздела. Практический материал систематизирован по этапам (годам) и видам подготовки СФП.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: повышение физической подготовленности обучающихся для достижения высоких спортивных результатов посредством специальной физической подготовки.

Задачи.

Обучающие:

-сформировать устойчивый интерес обучающихся к занятиям акробатикой;
-сформировать спортивную мотивацию обучающихся к достижению спортивных успехов;

- обучить технике безопасного исполнения специальных физических упражнений;
- обучить выполнять комплексы различных специальных физических упражнений.

Развивающие:

-развить и повысить уровень специальной физической подготовки;
-развить и совершенствовать специальные физические качества и способности, необходимые в спортивной акробатике;
-развить умения ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
-повысить уровень специальной физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учётом индивидуальных способностей;
-укрепить и сохранить здоровье обучающихся, а также укрепить функции и системы организма;
-повысить функциональные возможности органов и систем, определяющих достижения в спортивной акробатике.

Воспитательные:

-привлечь обучающихся к систематическим занятиям спортивной акробатикой и физической культурой;
-организовать содержательный досуг;
-воспитать морально – этические и волевые качества;
-воспитать способности проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности.

**Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы «Специальная физическая
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	108	3 раза в неделю по 1 академическому часу
5 год	01.09	31.05	36	108	3 раза в неделю по 1 академическому часу
6 год	01.09	31.05	36	108	3 раза в неделю по 1 академическому часу
7 год	01.09	31.05	36	108	3 раза в неделю по 1 академическому часу
8 год	01.09	31.05	36	108	3 раза в неделю по 1 академическому часу

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

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Устный опрос
2	Тема раздела. Теоретическая подготовка.	2	2	-	
2.1	Понятие о специальной физической подготовке	1	1	-	Устный опрос
2.2	Терминология в спортивной акробатике	1	1	-	Устный опрос
3.	Развитие силовой ловкости	17	1	16	Учебно-тренировочные занятия
4.	Развитие статической силовой выносливости.	19	-	19	Учебно-тренировочные занятия
5.	Развитие динамической силовой выносливости.	19	-	19	Учебно-тренировочные занятия
6.	Развитие гибкости позвоночника и подвижности суставов.	16	-	16	Учебно-тренировочные занятия
7.	Развитие координационной выносливости	16	-	16	Учебно-тренировочные занятия
8.	Развитие скоростно-силовой способности	16	-	16	Учебно-тренировочные занятия
9.	Сдача нормативов, показательные выступления, открытые занятия.	2		2	Педагогическое наблюдение
ИТОГО:		108	4	104	

Планируемые результаты.

Личностные:

-нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, взаимопомощь, уважение к труду окружающих);

-аккуратность, дисциплинированность;

-правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности;

-любознательность.

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.

Предметные.

Обучающиеся будут знать:

-правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности;
-выполнять комплексы упражнений по СФП;
-правила личной безопасности в экстременных ситуациях;
-правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений.

Будут уметь:

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

6, 7, 8 года обучения

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

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Устный опрос
2	Тема раздела. Теоретическая подготовка.	2	2	-	
2.1	Методика развития двигательных качеств.	1	1	-	Устный опрос
2.2	Оценка физического развития и подготовленности.	1	1	-	Устный опрос
3.	Развитие силовой ловкости	20	-	20	Учебно-тренировочные занятия
4.	Развитие статической силовой выносливости	20	-	20	Учебно-тренировочные занятия
5.	Развитие динамической силовой выносливости	20	-	20	Учебно-тренировочные занятия
6.	Развитие гибкости позвоночника и подвижности суставов	14	-	10	Учебно-тренировочные занятия
7.	Развитие координационной выносливости	16		13	Учебно-тренировочные занятия
8.	Развитие скоростно-силовой способности	16	-	13	Учебно-тренировочные занятия
9.	Сдача нормативов, показательные выступления, открытые занятия.	2		2	Педагогическое наблюдение
ИТОГО:		108	3	105	

Планируемые результаты.**Личностные:**

-аккуратность, дисциплинированность;

-нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, взаимопомощь, уважение к труду окружающих);

-правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности;

-любознательность.

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.

Предметные.

Обучающиеся будут знать:

-правила поведения и технику безопасности при занятиях в спортивном зале;

-правила техники безопасности при выполнении комплексов упражнений по СФП;
-знания по самостоятельному выполнению физических упражнений и режиму дня;
-основы правила гигиены;
-разносторонняя физическая подготовленность обучающихся (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и подвижность).

Будут уметь:

-правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности;
-выполнять сложные комплексы упражнений;
-уметь ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
-будут уметь рационально пользоваться своей силой в различных условиях;
-вести здоровый образ жизни;
-правила личной безопасности в экстременных ситуациях;
-правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении упражнений с отягощениями, акробатических упражнений.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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 специальной подготовке.

Основным компонентом структуры специальной физической подготовки являются средства, представляющие собой соревновательные упражнения или их отдельные части, а также группы специальных (подготовительных) упражнений, близких по кинематической структуре, величине и характеру мышечных усилий, времени двигательного действия с основным соревновательным упражнением.

К основным физическим (двигательным) качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Под силой мышц подразумевают способность развивать в них (при максимальном усилии) напряжение той или иной величины.

Гибкость - способность выполнять движения с максимальной (большой) амплитудой и высокой подвижностью в суставах.

Координация движений (ловкость) - способность быстро осваивать новые движения, успешно решать двигательные задачи и воспроизводить различные движения с высокой эффективностью, стабильностью, вариативностью и экономичностью.

Скоростные качества - способность выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (тепмп) движений.

Выносливость, как физическое качество, представляет собой способность человека длительно совершать конкретную механическую работу без снижения результата ее выполнения. Выносливость может определяться и как способность противостоять утомлению в какой-либо мышечной деятельности, а также обеспечивает быстрое восстановление сил организма между тренировками.

В практике различают общую выносливость и специальную выносливость.

Основными средствами развития специальной выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей являются акробатические упражнения или их части, элементы и связки (соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость и т. д.).

Содержание программы четвертого, пятого годов обучения.

Задачи.

Обучающие:

- сформировать устойчивый интерес обучающихся к занятиям акробатикой;
- сформировать спортивную мотивацию обучающихся к достижению спортивных успехов;
- обучить технике безопасного исполнения специальных физических упражнений;
- обучить выполнять комплексы различных специальных физических упражнений.

Развивающие:

- развить и повысить уровень специальной физической подготовки;
- развить и совершенствовать специальные физические качества и способности, необходимые в спортивной акробатике;
- развить умения ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
- повысить уровень специальной физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учётом индивидуальных способностей;

-укрепить и сохранить здоровье обучающихся, а также укрепить функции и системы организма.

Воспитательные:

-привлечь обучающихся к систематическим занятиям спортивной акробатикой и физической культурой;

-организовать содержательный досуг;

-воспитать морально – этические и волевые качества;

-воспитать способности проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности.

Тема № 1. Вводное занятие. Введение в общеобразовательную программу. Инструктаж по ТБ. (теория -1ч.)

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Раздел № 2. Теоретическая подготовка - 2 ч. (теория -2ч.)

Тема № 2.1.

Теория (1 час). Понятие о специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств. Правила построения и проведения комплексов по специальной физической подготовке.

Тема №2.2. Терминология в спортивной акробатике (1 час).

Теория (1час). Терминология в спортивной акробатике Определение основных терминов акробатических упражнений. (определение направления движения, название основных и промежуточных положений туловища, рук, ног и т. д.).

Тема № 3. Развитие силовой ловкости - 17 часов (теория-1ч., практика-16 ч.).

Теория (1 час). Страховка при разучивании и выполнении акробатических упражнений. Помощь и страховка – основа безопасности выполнения упражнений в период его разучивания и облегчение обучения новым акробатическим элементам, виды страховки и помощи, практические приёмы страховки и помощи при выполнении акробатических упражнений. Первая помощь при травмах. Профилактика спортивного травматизма, контроль за выполнением правил техники безопасности; анализ причин возникновения спортивной травмы.

Практика (16 часов). Развитие силовой ловкости.

Комплекс упражнений для развития силовой ловкости:

- выход в стойку на голове силой («спичагом») ноги вместе (для нижних и верхних);

- выход в стойку на кистях силой («спичагом») ноги врозь или вместе (для верхних);

- из и. п. стойка на голове, ноги в группировке, выпрямляя ноги, выйти в стойку на руках (рывком);

- кувырок назад в стойку на руках;

- из и. п. лежа на спине согнувшись, подъем разгибом в мост;

- то же на ноги (полпереворота с головы);

- то же с поворотом на 180° в упор лежа;

- в стойке на руках - «перетаптывание» с правой на левую;

- в стойке на руках поворот на 90°.

Тема № 4. Развитие статической силовой выносливости - 19 часов.

Практика (19 часов). Развитие статической силовой выносливости.

Комплекс упражнений для развития статической силовой выносливости:

-подтягивание на перекладине с удержанием тела на согнутых руках на время;

-упражнения на удержание определенной позы (горизонтального положения на скамейке, угол в висе на гимнастической стенке, на кистях; в различных упорах;

-упражнения на укрепление мышц спины с утяжелителями, блинами в и. п. лежа на скамейке на удержание прогнутой позы;

-упражнения со штангой, блинами на удержание на прямых руках;

- упражнения с партнерами (приседания, подъем партнера на руках в обычном и лицевом хвате) с удержанием на время;
- подводящие упражнения для горизонтальной стойки («горизонта»);
- упражнение «планка» - упор лежа на кистях или предплечьях с удержанием на время (можно с различными положениями рук, ног).

Методические указания. Статическая силовая выносливость развивается с использованием метода изометрических усилий (длительное удержание поднятой тяжести или сохранение заданной позы в условиях внешнего отягощения). Специфика метода в данном случае заключается в том, что оптимальное время статического напряжения составляет примерно 80% от максимально возможного времени удержания заданной нагрузки. Например, если развиваемое статическое усилие составляет половину от максимального, то упражнение выполняется в среднем 1 мин.

Тема № 5. Развитие динамической силовой выносливости - 19 часов.

Практика (19 часов). Развитие динамической силовой выносливости.

Упражнений для развития динамической силовой выносливости:

- отжимание в упоре лежа, на параллельных брусьях;
- подтягивание на перекладине;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса лежа на спине из различных исходных положений;
- упражнения на укрепление мышц спины в различных исходных положений;
- упражнения с партнерами: подъем партнера на руках в обычном и лицевом хвате у гимнастической стенки);
- упражнения для ног: приседания, выпады

Методические указания. Динамическая силовая выносливость развивается посредством разнообразных упражнений с внешним сопротивлением (многократное поднимание отягощения с возможно короткими интервалами или многократное отжимание в упоре лежа), при которых отягощение составляет 20-30% от максимального, или упражнений с преодолением веса собственного тела.

Используются повторный, интервальный и круговой методы.

При повторном методе с применением отягощений в одном подходе производится 30-50 в среднем темпе; за одно занятие 2-4 подхода с отдыхом между ними 4-6 мин.

Круговой метод предусматривает выполнение специально подобранного комплекса с последовательным переходом от одного упражнения (снаряда) к другому как бы по кругу.

Тема № 6. Развитие гибкости позвоночника и подвижности суставов - 16 часов.

Практика (16 часов). Развитие гибкости позвоночника и подвижности суставов.

Комплекс упражнений для развития гибкости позвоночника и подвижности суставов:

- общеразвивающие упражнения (наклоны, махи, выпады и т. д.);
- мост на предплечьях;
- мост из положения лежа на спине, стоя;
- различные положения рук и ног в положении мост (на одной ноге, руке);
- в и. п. мост правая (левая) нога вверх, толчком поменять положение ног;
- в и. п. мост приподнять руки на 10 см и корпус от пола;
- в и. п. мост перенос веса с рук на ноги;
- в и. п. мост, толкнувшись двумя ногами от пола, подпрыгнуть и перенести вес тела на руки;
- из стойки на руках опуститься в мост;
- различные виды шпагатов (продольный, поперечный);
- то же в провис от гимнастической скамейки.

Тема № 7. Развитие координационной выносливости - 16 часов.

Практика (16 часов). Развитие координационной выносливости.

Упражнения для развития координационной выносливости:

-стоечная подготовка: различные выходы в стойки на голове, на кистях с фиксацией позы на время;

- выход силой в стойку на голове «спичаги» сериями;

- ходьба в стойке на руках;

- два, три колеса подряд с разными скоростями выполнения;

- по несколько кувыроков вперед, назад;

- кувырок вперед в темпе прыжок на 180°;

-упражнения на точность приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления);

-то же с поворотом на 180°, 360°;

-прыжки с поворотами на 180° (2-3 раза в темпе с сохранением в конце серии равновесие в приземлении);

-упражнения на подкидных снарядах (автокамера): прыжки вверх прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180° и 360°, на спину;

- прыжок на спину с поворотом на 180°;

- прыжки на батуте: с поворотами на 360° и 540° в вертикальной и горизонтальной плоскостях.

Методические указания. Для развития координационной выносливости, продлевают длительность выполнения основных упражнений. В спортивной акробатике первостепенное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц.

При выполнении упражнений, направленных на развитие координационных способностей, необходимо руководствоваться следующими методическими приемами:

1. Применение необычных исходных положений.

3. Изменение скорости и темпа движений.

4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.

5. Смена способов выполнения упражнений.

Тема № 8. Развитие скоростно-силовой способности - 16 часов.

Практика (16 часов). Развитие скоростно-силовой способности.

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения условно подразделяются на основные и дополнительные.

Основные средства.

Упражнения с весом внешних предметов:

-подъемы штанги с набором дисков разного веса в и. п. сидя, стоя, лежа,

-упражнения с разборными гантелями, гирями, набивными мячами, с весом партнера и т.д.

- различные прыжки через скамейку с утяжелителями;

Упражнения, отягощенные весом собственного тела: упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела:

-подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе;

-упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты-утяжелители для рук, ног):

- прыжки из упора присев в упор присев с утяжелителями на время;

- в и. п. упор лежа прыжок руками в упор лежа на возвышенность (темп быстрый);

- прыжки в и. п. упор лежа на месте толчком руками, с продвижением вперед (темп быстрый);

- то же ноги на возвышенности;

- прыжки в и. п. упор лежа на месте, с продвижением вперед (темп быстрый);

- передвижение ногами вперед в упоре лежа в быстром темпе;

- отжимание хлопками рук;

- приседание на одной ноге, смена ног прыжком; - в упоре лежа передвижение вперед подскоками;

Ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела:

-прыжки с возвышения 25-70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх (прыжок со скамейки на пол в темпе прыжок на скамейку);

- прыжки с возвышенности в темпе прыжок вверх в длину;

- прыжки на возвышенность сериями;

Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс "Универсал" и др.).

Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышцантагонистов:

-в и. п. упор лежа курбеты (хлестообразное разгибание туловищем) количество повторений на время;

-то же ноги на возвышенности;

-курбеты в темпе прыжок вверх (сериями);

-прыжки толчком двумя ногами с энергичным взмахом рук вниз, согнув ноги в коленях сериями (темп быстрый и средний);

Дополнительные упражнения:

-прыжки на двух ногах с небольшим наклоном вперед прыжки с глубокого выпада;

-прыжки на одной ноге с продвижением вперед в длину на каждой ноге;

-прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг;

-многократные прыжки через препятствия (гимнастические скамейки на одной и двух ногах с акцентом на быстроту отталкивания;

-отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) определенное количество на время.

Упражнения по тесту Купера в один круг входит:

10 отжиманий (упражнения для верхнего плечевого пояса в и. п. упоре лежа);

10 из упора лёжа прыжком упор присев;

10 подъемов туловища, или скруток, или отведения (поднимание) ног за голову;

10 приседаний, или прыжков из полного седа, или разножек из и. п. стоя на колене (колено должно коснуться пола).

Методические указания. Для повышения скоростно-силового потенциала, применяются локальные упражнения, в которых преодолеваются сопротивления, равные 80% и больше, с интенсивностью 90% и выше. Для повышения степени использования скоростно-силового потенциала в процессе спортивной деятельности в тренировку необходимо включать специальные и основное упражнения, в которых величина преодолеваемых сопротивлений равна соревновательной. Используются равномерный, повторный, переменный и интервальный методы. Все выше перечисленные упражнения для развития скоростно-силовых способностей, задаются в зонах максимальной и субмаксимальной мощности.

Тема № 9. Сдача нормативов, показательные выступления, открытые занятия – 2 часа.

Практика (2 часа). Сдача нормативов, показательные выступления, открытые занятия.

Содержание программы шестого, седьмого, восьмого годов обучения.

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

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

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по специальной подготовке. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм обучающегося, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление и сдвиги в состоянии функциональных систем организма, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным

Непрерывность физического развития обеспечивается определенной системой чередования нагрузок на разные группы мышц.

Возможность непрерывного усложнения и комбинирования упражнений позволяет поддерживать оптимальную динамику развития физических качеств и функциональных возможностей, а также достижение максимального для каждого акробата результата.

Смена исходных и конечных положений, применение различных отягощений и приспособлений также расширяют границы использования специальных физических упражнений и их воздействие на организм.

Задачи.

Обучающие:

- сформировать спортивную мотивацию обучающихся к достижению спортивных успехов;
- обучить технике безопасного исполнения специальных физических упражнений;
- обучить самостоятельно выполнять комплексы различных специальных физических упражнений.

Развивающие:

- повысить уровень специальной физической подготовки;
- совершенствовать специальные физические качества и способности, необходимые в спортивной акробатике;
- совершенствовать умения ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
- повысить уровень специальной физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учётом индивидуальных способностей;
- укрепить и сохранить здоровье обучающихся, а также укрепить функции и системы организма.

Воспитательные:

- организовать содержательный досуг,
- воспитать морально-этические и волевые качества;
- повысить функциональные возможности органов и систем, определяющих достижения в спортивной акробатике;
- воспитать способности проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности.

Тема № 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. - 1 час.

Теория (1 час). Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила техники безопасности на занятиях по спортивной акробатике. Техника безопасности и правила безопасного поведения на батуте. Правила техники безопасности при занятиях спортивной акробатикой (правила техники безопасности до и после учебных занятий, правила поведения в спортивном зале, правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений; правила

безопасного поведения на гимнастической стенке, со штангой и др.). Страховка при выполнении акробатических упражнений.

Тема раздела № 2. Теоретическая подготовка – 2 часа.

Тема № 2.1. Методика развития двигательных качеств -1час.

Теория (1 час). Методика развития двигательных качеств (сила, гибкость, быстрота, ловкость, выносливость). Понятие о специальной физической подготовке. Правила построения и проведения комплексов по специальной физической подготовке.

Тема № 2.2. Оценка физического развития и подготовленности -1 час.

Теория (1 час). Оценка физического развития и подготовленности Особенности развития организма в подростковом возрасте, изменения и противоречия. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Тема № 3. Развитие силовой ловкости - 20 часов.

Практика (20 часов). Развитие силовой ловкости. Комплекс упражнений для развития координационно-силовой способности (силовой ловкости):

- выход в стойку на голове силой («спичагом») ноги вместе (для нижних);
- выход в стойку на кистях силой («спичагом») ноги врозь или вместе (для верхних);
- из и. п. стойка на голове, ноги в группировке, выпрямляя ноги, выйти в стойку на руках (рывком);
- кувырок назад в стойку на руках;
- из и. п. лежа на спине согнувшись, подъем разгибом в мост;
- то же на ноги (переворот с головы);
- переворот с головы с поворотом на 180° в упор лежа.

Тема № 4. Развитие статической силовой выносливости - 20 часов.

Практика (20 часов). Развитие статической силовой выносливости.

Комплекс упражнений для развития статической силовой выносливости:

- подтягивание на перекладине с удержанием тела на согнутых руках на время;
- упражнения на удержание определенной позы (горизонтального положения на скамейке, угол в висе на гимнастической стенке, на кистях; в различных упорах);
- упражнения на укрепление мышц спины с утяжелителями, блинами в и. п. лежа на скамейке на удержание прогнутой позы;
- упражнения со штангой, блинами на удержание на прямых руках;
- упражнения с партнерами (приседания, подъем партнера на руках в обычном и лицевом хвате) с удержанием на время.
- подводящие упражнения для горизонтальной стойки («горизонта»);
- упражнение «планка» - упор лежа на кистях или предплечьях с удержанием на время.

Методические указания. Статическая силовая выносливость развивается с использованием метода изометрических усилий. Специфика метода в данном случае заключается в том, что оптимальное время статического напряжения составляет примерно 80% от максимально возможного времени удержания заданной нагрузки. Например, если развиваемое статическое усилие составляет половину от максимального, то упражнение выполняется в среднем 1 мин.

Тема № 5. Развитие динамической силовой выносливости (20 часов).

Практика (20 часов). Развитие динамической силовой выносливости. Комплекс упражнений для развития динамической силовой выносливости:

- отжимание в упоре лежа, на параллельных брусьях;
- подтягивание на перекладине;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса лежа на спине из различных исходных положений;
- упражнения на укрепление мышц спины в различные исходные положений;
- упражнения со штангой (легкий вес) лежа на спине, стоя;

-упражнения с партнерами (приседания, подъем партнера на руках в обычном и лицевом хвате).

-подводящие упражнения для горизонтальной стойки «горизонта» (для верхних).

Методические указания. Динамическая силовая выносливость развивается посредством упражнений с внешним сопротивлением, при которых отягощение составляет 20-30% от максимального, или упражнений с преодолением веса собственного тела.

Используются повторный, интервальный и круговой методы.

При повторном методе с применением отягощений в одном подходе производится 50 и более повторений в среднем темпе; за одно занятие 2-4 подхода с отдыхом между ними 4-6 мин.

Круговой метод предусматривает выполнение специально подобранного комплекса с последовательным переходом от одного упражнения (снаряда) к другому как бы по кругу.

Тема № 6. Развитие гибкости позвоночника и подвижности суставов - 14 часов.

Практика (14 часов). Развитие гибкости позвоночника и подвижности суставов. Комплекс упражнений для развития гибкости позвоночника и подвижности суставов:

- общеразвивающие упражнения (наклоны, махи, выпады и т. д.);
- мост на предплечьях;
- мост из положения лежа на спине, стоя;
- различные положения рук и ног в положении мост (на одной ноге, руке);
- в и. п. мост правая (левая) нога вверх, толчком поменять положение ног;
- в и. п. мост приподнять руки на 10 см и корпус от пола;
- в и. п. мост перенос веса с рук на ноги;
- в и. п. мост, толкнувшись двумя ногами от пола, подпрыгнуть на руки;
- из стойки на руках опуститься в мост;
- различные виды шпагатов (продольный, поперечный);
- шпагаты от гимнастической скамейки в провис.

Тема № 7. Развитие координационной выносливости - 16 часов.

Практика (16 часов). Развитие координационной выносливости. Комплекс упражнений для развития координационной выносливости:

- стоечная подготовка: разновидности стоеч на голове, на кистях на время;
- выход силой в стойку на руках «спичаги» сериями;
- ходьба в стойке на руках;
- два, три колеса подряд;
- по несколько кувыроков вперед, назад;
- кувырок назад в стойку на удержание позы;
- кувырок назад в стойку - поворот в стойке на 180°, на 360°;
- упражнения на точность приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления);
- то же с поворотом на 180°, 360°;
- прыжки с поворотами на 180° (5-6 раз в темпе);
- кувырок вперед с прямыми ногами в упор согнувшись;
- связка: кувырок вперед в угол на кистях ноги врозь и выход силой в стойку на голове (нижние), на кисти (верхние);
- упражнения на подкидных снарядах (автокамера): прыжки вверх прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180° и 360° на спину, сальто вперед в группировке;
- прыжок на спину с поворотом на 360°.
- связка: кувырок вперед в угол на кистях ноги врозь и выход силой в стойку на голове (нижние), на кисти (верхние);
- прыжки на батуте: с поворотами на 360° и 540° в вертикальной и горизонтальной плоскостях;
- прыжок на спину, поворот на 360° и встать;

- упражнения с партнером.

Тема № 8. Развитие скоростно-силовой способности - 16 часов.

Практика (16 часов). Развитие скоростно-силовой способности. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения условно подразделяются на основные и дополнительные.

Основные средства.

Упражнения с весом внешних предметов:

-подъемы штанги с набором дисков разного веса в и. п. сидя, стоя, лежа,

-упражнения с разборными гантелями, гилями, набивными мячами, с весом партнера и т.д.

- различные прыжки через скамейку с утяжелителями;

Упражнения, отягощенные весом собственного тела: упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела:

-подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе;

-упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты-утяжелители для рук, ног):

- прыжки из упора присев в упор присев с утяжелителями на время;

- в и. п. упор лежа прыжок руками в упор лежа на возвышенность (темп быстрый);

- прыжки в и. п. упор лежа на месте толчком руками, с продвижением вперед (темп быстрый);

- то же ноги на возвышенности;

- прыжки в и. п. упор лежа на месте, с продвижением вперед (темп быстрый);

- передвижение ногами вперед в упоре лежа в быстром темпе;

- отжимание хлопками рук;

- приседание на одной ноге, смена ног прыжком; - в упоре лежа передвижение вперед подскоками;

Ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела:

-прыжки с возвышения 25— 70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх (прыжок со скамейки на пол в темпе прыжок на скамейку);

-прыжки с возвышенности в темпе прыжок вверх в длину;

-прыжки на возвышенность сериями;

Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс "Универсал" и др.).

Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышцантагонистов:

-в и. п. упор лежа курбеты (хлестообразное разгибание туловищем) количество повторений на время;

-то же ноги на возвышенности;

-курбеты в темпе прыжок вверх (сериями);

-прыжки толчком двумя ногами с энергичным взмахом рук вниз, согнув ноги в коленях сериями (темп быстрый и средний);

Дополнительные упражнения:

-прыжки на двух ногах с небольшим наклоном вперед прыжки с глубокого выпада;

-прыжки на одной ноге с продвижением вперед в длину на каждой ноге;

-прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг;

-многократные прыжки через препятствия (гимнастические скамейки на одной и двух ногах с акцентом на быстроту отталкивания);

-отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) определенное количество на время.

Упражнения по тесту Купера в один круг входит:

- 10 отжиманий (упражнения для верхнего плечевого пояса в и. п. упоре лежа);
- 10 из упора лёжа прыжком упор присев;
- 10 подъемов туловища, или скруток, или отведения (поднимание) ног за голову;
- 10 приседаний, или прыжков из полного седа, или разножек из и. п. стоя на колене (колено должно коснуться пола).

Методические указания. Для повышения скоростно-силового потенциала, применяются локальные упражнения, в которых преодолеваются сопротивления, равные 80% и больше, с интенсивностью 90% и выше. Для повышения степени использования скоростно-силового потенциала в процессе спортивной деятельности в тренировку необходимо включать специальные и основное упражнения, в которых величина преодолеваемых сопротивлений равна соревновательной. Используются равномерный, повторный, переменный и интервальный методы. Все выше перечисленные упражнения для развития скоростно-силовых способностей задаются в зонах максимальной и субмаксимальной мощности.

Тема № 9. Сдача нормативов, показательные выступления, открытые занятия – 2 часа.

Практика (2 часа). Сдача нормативов, показательные выступления, открытые занятия.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Специальная физическая подготовка в спортивной акробатике» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным и психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям.

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. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов:

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

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

Практические:

-разучивание, выполнения упражнений;

-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.

Вид организации работы обучающихся на занятиях: фронтальный, групповой, коллективно-групповой.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии:

-фронтальная (беседа, показ, объяснение);

-групповая, мало/групповая (выполнение задания, подготовка и участие в соревнованиях).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

-групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, тестирование, участие в соревнованиях различного уровня, 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 специальной физической подготовки. Используются методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств:

-равномерный;

-переменный;

-круговой;

-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:

-принцип движения от «простого к сложному», последовательности (от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному),

-повторности, наглядности, индивидуального подхода к обучающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка;

-рассеивание физической нагрузки в процессе занятия - чередование работы одних мышечных групп с отдыхом других;

-принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

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;

-воздрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП);

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

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

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

-учет индивидуальных темпов двигательной активности.

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.

На этапе спортивной специализации (4-8 года обучения) при подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у обучающихся этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного обучающегося акробата еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что обучающиеся этого возраста переоценивают свои силы и возможности. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

Следует помнить, что рациональное применение средств СФП возможно лишь при учете специфики вида спорта. Отсутствие внимания к этому нередко приводят к непроизводительному приросту физических качеств, которые не играют большой роли в соревновательной деятельности в конкретном виде спорта, и одновременно ограничивают возможности роста у обучающегося акробата специальных двигательных качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм обучающегося, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление и сдвиги в состоянии функциональных систем организма, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося акробата и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах (годах) обучения, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

Двигательные качества связаны между собой отнюдь не однозначно. Особенно отчетливо это проявляется в тех случаях, когда мы направленно развиваем какое-нибудь качество, но при этом наблюдаем, как изменяются другие. Известно, что:

- развитие максимальной динамической силы практически не влияет на состояние скоростной силы, статической и быстроты движений неотягощенных звеньев тела;
- рост показателей статической силы влияет лишь на увеличение максимальной динамической силы, но не на скоростную силу и быстроту движения;
- увеличение скоростной силы сопровождается существенным приростом показателей быстроты движений как отягощенными, так и свободными частями тела, а также максимальной динамической силы;
- увеличение в абсолютных цифрах любого из перечисленных качеств не связано само по себе с улучшением выносливости, то есть рост максимальной динамической силы не обязательно сопровождается увеличением показателей динамической силовой выносливости, а скоростной силы – скоростно-силовой выносливости. Даже существенный прирост максимальной статической силы не приводит к увеличению статической выносливости.

Эти сложные, иногда противоречивые закономерности взаимосвязи двигательных качеств сосуществуют с закономерностями их взаимосвязей с двигательными навыками, ибо в двигательных навыках воплощена специализированная техника акробатических движений.

Выносливость – способность производить заданную работу в течение длительного времени и противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Специальная выносливость – способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление.

Различают виды специальной выносливости: скоростная, силовая, статическая.

Скоростная выносливость проявляется в основном в деятельности, предъявляющей повышенные требования к скоростным параметрам движений в зонах субмаксимальной и максимальной мощности работ, в течение длительного времени без снижения эффективности действий.

Силовая выносливость – способность длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

Статическая силовая выносливость – способность в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы. Обычно в данном режиме работают лишь отдельные группы мышц. Здесь существует обратная зависимость между величиной статического усилия и его продолжительностью – чем больше усилие, тем меньше продолжительность. Статическая силовая выносливость определяется в большей мере генетическим условиями, а динамическая силовая выносливость зависит от взаимных (примерно в равных) влияний генотипа и среды.

Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений какого-либо упражнения и значительными мышечными напряжениями при относительно невысокой скорости движений. С возрастом силовая выносливость к статическим и динамическим силовым усилиям возрастает.

Координационная выносливость – выносливость, которая проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся выполнением продолжительное время многообразием сложных технико-тактических действий (спортивные игры, спортивная гимнастика и акробатика т.п.). Методические аспекты повышения координационной выносливости достаточно разнообразны. Например, практикуют удлинение комбинации, сокращают интервалы отдыха, повторяют комбинации без отдыха между ними. В акробатике проявления быстроты многообразно. Это: быстрота двигательных реакций, свободных движений, способность переключаться в работе с одних мышечных групп на другие быстро менять режим работы и т.д.

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они примерно в равной мере зависят как от наследственных, так и от средовых факторов.

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега выполнение акробатических прыжков). При этом чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое учащимся (например, при подъеме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении возрастает значимость скоростного компонента.

К скоростно-силовым способностям относят: быструю силу; взрывную силу.

Быстрая сила характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, не достигающей предельной величины. Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, разбег перед индивидуальным акробатическим прыжком - сальто).

В связи с этим подбираются определенные средства и методы воспитания силовых способностей.

Силовая ловкость проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся в непредвиденные ситуации деятельности. Ее можно определить, как «способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц».

Метод статических упражнений издавна используется обучающимися акробатами в специальной силовой подготовке, поскольку статические силовые элементы являются составной частью квалификационных и произвольных соревновательных программ.

Статические усилия весьма эффективны для развития статической выносливости и статической силы.

Для развития статической силы упражнения используются в начале тренировки. Вес отягощений не должен превышать 80 % от веса тела. Количество подходов 5-6 раз с 2-3 повторениями. Паузы отдыха между подходами до 3 мин.

После такой тренировки рекомендуется давать упражнения на растягивание. Особенно эффективны упражнения с резиновыми амортизаторами.

Дыхание во время статической тренировки должно быть свободным, следует избегать общего напряжения.

Для развития статической выносливости рекомендуется следующий режим работы. Нагрузка или отягощение 80-85 % от максимального возможных. Продолжительность выполнения до 20 с., количество подходов не более 3-х, отдых между ними 3-4 мин.

Основными условиями для успешного развития силы являются:

-постоянное и регулярное ее развитие. В конце каждого занятия необходимо выполнять упражнения на силу;

-многократное выполнение каждого силового упражнения;

-разностороннее воздействие силовых упражнений. Упражнения, входящие в комплекс, должны развивать силу основных мышечных групп.

В физическом воспитании и на спортивной тренировке для оценки степени развития собственно силовых способностей различают абсолютную и относительную силу.

Абсолютная сила - максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела. Относительная сила – это сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса. Она выражается отношением максимальной силы к массе тела человека. В двигательных действиях, где приходится перемещать собственное тело, относительная сила имеет большое значение. В движениях, где есть небольшое внешнее сопротивление, абсолютная сила не имеет значения, если сопротивление значительно - она приобретает существенную роль и связана с максимумом взрывного усилия. Результаты исследований позволяют утверждать, что уровень абсолютной силы человека в большей степени обусловлен факторами среды (тренировка, самостоятельные занятия и др.). В то же время показатели относительной силы в большей мере испытывают на себе влияние генотипа.

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13–14 до 17–18 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10–11 годам она составляет примерно 23%, к 14–15 годам – 33%, а к 17–18 годам – 45%). Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно у обучающихся от 9 до 11 лет. Следует отметить, что в указанные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям. При развитии силы следует учитывать морфофункциональные возможности растущего организма.

Нагрузка, получаемая обучающимися акробатами при выполнении СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной акробатики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов парно-групповой акробатики. При этом особенно возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи

правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности, прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), стоечная подготовка и др.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного (годичного) процесса обучения, направлено на комплексное развитие двигательных способностей (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцированные способности, вестибулярная устойчивость и др.) необходимых для занятий - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной акробатике.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП, когда она осуществляется в единстве с общефизической подготовкой.

Оценка эффективности программы осуществляется путем проверки личных успехов и достижений в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов. Также оценкой эффективности обучения будет являться активное участие в соревнованиях различного уровня.

Педагогические технологии, используемые при реализации программы.

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;
- соблюдение техники безопасности;
- профилактика нарушения осанки и плоскостопия;
- занятия должны быть интересными и развивающими;
- создание здорового психологического климата на занятиях.

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

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, рассчитанных на среднего обучающегося.

Игровая и соревновательная технология. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычное занятие интересным и увлекательным.

Игровые технологии применяются для:

- обучения двигательным действиям;
- развития физических качеств;

-для формирования понятий о нормах общественного поведения, воспитания культурных навыков поведения;

-увеличения положительных эмоций от занятий.

Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

Подвижные игры- это прекрасная база по развитию двигательных способностей и умений.

В спортивной акробатике используются подвижные игры с элементами единоборств (перетягивание каната), различные эстафеты. При проведении упражнений в игровой или в соревновательной форме слабых обучающихся можно распределять по всем командам и чаще проводить замену этих игроков. Игра будет интересна, если доступна и понятна.

Информационная компьютерная технология (ИКТ). Использование информационных компьютерных технологий делает предмет спортивная акробатика 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 представлять 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.

Технология с направленным развитием физических качеств. Цель данной технологии заключаются в формировании и развитии обучающихся в соответствии с природными способностями. Особенности содержания технологии - занятия с обучающимися разного типа телосложения проводятся по двигательным программам с преимущественным воздействием на наиболее развитые физические качества, присущие каждому типу телосложения.

Особенности методики заключаются в применении индивидуально-группового способа проведения занятий или метода круговой тренировки, оценивание физической подготовленности проводится со строгим учетом особенностей телосложения, в соответствии с типологическими стандартами.

Практическая реализация осуществляется в 3 этапа:

- дифференциация обучающихся по типам телосложения;
- осуществление воздействия физических нагрузок, учитывающих особенности телосложения обучающихся;
- оценка физической подготовленности обучающихся в соответствии с типологическими нормативами.

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал;
- акробатический (гимнастический) ковер;
- тренажерный комплекс;
- лонжа 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 «Специальная физическая подготовка в спортивной акробатике» обеспечивают ее реализацию в полном объеме.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Отслеживание (проверка) полученных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

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.

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.

Способы проверки результатов: педагогическое наблюдение, выполнение контрольно-тематических заданий, открытые занятия.

В начале учебного года проводится аттестация обучающихся - входной контроль. Входной контроль проводится в форме просмотра и отбора обучающихся.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей, специальной физической подготовки.

После каждого года обучения для проверки результатов освоения программы обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год подготовки реализации программы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в учебно-тренировочных группах (4-8 лет обучения) является выполнение контрольных нормативов по специальной подготовке.

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

- зачет по СФП;
- 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.

Методы и методические приемы.

1. Верbalный (словесный) - объяснения и инструктаж, команды, распоряжения, указания, пояснения. Целесообразны образы сравнений, обсуждений.

2. Наглядный (показ). Виды показа – целостный, фрагментарный, имитирующий, разноракурсный, контрастный. Показ должен быть идеальным тренером и обучающимся. Можно использовать видеоматериалы, слайды, различные графические изображения.

3. Физической помощи – поддержки, страховки, фиксации и проводки.

Результаты реализации программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники спортивной акробатики;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;

- отбор перспективных юных акробатов для дальнейших занятий спортивной акробатикой.

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.

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.

Будут уметь:

- выполнять сложные комплексы упражнений;

- уметь ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

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.

7. 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).

37. Закон Республики Башкортостан от 06 декабря 2021 г. № 478-з «О молодежной политике в Республике Башкортостан».

38. Закон Республики Башкортостан от 23.03.1998 N 151-з "О государственной системе профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, защиты их прав в Республике Башкортостан" (с изменениями от 26.06.2023 N 756-з;).

39. Постановление Правительства Республики Башкортостан от 17 июня 2020 года №357 «Об утверждении Концепции развития инклюзивного образования в Республике Башкортостан на 2020-2025 годы».

40. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)").

41. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» вместе с методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей – инвалидов, с учетом их особенных образовательных потребностей.

42. Письмо Минпросвещения России от 23.08.2024 N АЗ-1705/05 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации Единой модели профессиональной ориентации обучающихся 6 - 11 классов образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования и тд.».

43. Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей», разработанные Министерством просвещения Российской Федерации и Федеральным государственным бюджетным учреждением культуры «Всероссийский центр художественного творчества и гуманитарных технологий» (совместно с Минпросвещением РФ, Москва 2023г.).

44. Письмо Минпросвещения России от 09.07.2020 N 06-735 "О направлении методических рекомендаций о создании и функционировании структурных подразделений образовательных организаций, выполняющих учебно-воспитательные функции музеиними средствами".

45. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные Министерством просвещения РФ от 29.09.2023 года № АБ – 3935/06.

46. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Уфа-2022 год).

47. Методические рекомендации ВЦХТ «Дополнительные общеобразовательные программы по развитию предпринимательских навыков обучающихся (Москва 2021 г.).

48. Методические рекомендации «По особенностям организации Дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в условиях инклюзивных и специальных групп» (РУДН совместно с Минпросвещением РФ, Е.В. Кулакова, Любимова М.М., Москва 2020 г.).

49. Муниципальная нормативно-правовая база, касающаяся деятельности системы дополнительного образования.

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

51. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.

52. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации

дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

53. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

54. Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерации и осуществляющие спортивную подготовку».

55. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

56. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554).

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. Алексеев А.В., Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям, 2003
2. Анцупов Е.А. «50 лет спортивной акробатике», 1999.
3. Аркаев Л.Я., Суцилин Н.Г. Как готовить чемпионов. -М.: ФиС, 2004
4. Балобан В.Н. «Спортивная акробатика», М., 1977.
5. Бернштейн Е.А. «О ловкости и ее развитии», 1991.
6. Гимнастика: Учеб. для вузов /Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова - М.: Издательский центр «Академия», 2010.
7. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов, И.Б. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011. – 330 с.
8. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200с
10. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М.: Физкультура и спорт 1974г.
11. М. Монтессори (совершенствование физического состояния, формирование моторных и сенсорных навыков).
12. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
13. Спортивная акробатика: Учебник для институтов физкультуры. Под ред. В.П. Коркина – М.: Физкультура и спорт, 1981г.

Интернет ресурсы

1. <http://acrobatica-russia.ru/> Официальный сайт федерации спортивной акробатики России
2. <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/prezentatsiya-vidy-sporta-k-zanyatiyam-po-fizicheskoi-kulture> Презентация "Виды спорта" к занятиям по физической культуре
4. <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/diagnostika-dlya-kruzhka-C2AB-shkola-zdorovyaC2BB> Диагностика для кружка «Школа здоровья»
5. <https://infourok.ru/> Официальный сайт проекта «ИНФОУРОК» - курсы, тесты.
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru

8. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение № 1

Диагностический материал для проведения аттестации обучающихся
Контрольные нормативы по СФП

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.

Контрольные нормативы

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 положения стоя, (градус отклонения от перпендикуляра/фиксация сек)	0°	15°	30°	Наклоном назад, ноги 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°.
3.	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (сек)	15	12	10	Ноги вместе, прямые на уровне 90°
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°	15°	30°	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 на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения	Ответственный
Август-Сентябрь			
1.	Мероприятия в рамках месячника безопасности в рамках акции «Внимание, дети!»: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - «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 по пожарной безопасности: <ul style="list-style-type: none"> - час безопасности «Уроки пожарной безопасности»; - обзор стенд «Правила поведения при пожаре». 	08.09-15.09	ПДО
8.	Мероприятия по экологическому воспитанию: <ul style="list-style-type: none"> - экологический час «Сохраним природу»; - экологическая викторина «Экология вокруг нас». 	11.09- 13.09	ПДО
9.	Мероприятия, посвященные Международному Дню мира: <ul style="list-style-type: none"> - час мира «Люди мира на минуту встаньте!»; - дефиле «Самая-самая!». 	20.09	ПДО
10.	Мероприятия ко Дню Республики Башкортостан: <ul style="list-style-type: none"> - познавательные часы «О родном крае»; - викторина «Пою тебя, моя Республика!». 	25.09-10.10	ПДО
11.	Учебная пожарная эвакуация в рамках месячника безопасности.	в течение месяца	Специалист по ОТ
12.	Ежедневные пятиминутки по ПДД, безопасный маршрут.	в течение месяца	ПДО
13.	Видеопоздравление объединений с Днем учителя.	25.09-30.09	ПДО
Октябрь			
1.	Месячник по ГО	в течение	Специалист по

		месяца	ОТ
2.	Мероприятия, направленные на профилактику ЗОЖ: - проведение тренингов «Здоровым быть здорово!»; - демонстрация роликов, пропагандирующих ЗОЖ.	в течение месяца	ПДО
3.	Мероприятия ко Дню отца: - познавательный час «Мой папа самый...»; - видеопоздравление от обучающихся ко Дню отца	12.10-15.10	ПДО
4.	Концертно - игровая программа «Снова во Дворец мы идём!» (представление объединений, образовательных предметов в форме интересных игр, концертные номера).	12.10-20.10	ПДО
5.	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; - 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: - познавательный час «Международный день родного языка».	18.11-22.11	ПДО
7.	Мероприятия, посвященные Дню матери: - литературный час «С любовью о маме»; - видеопоздравления от объединений.	18.11-24.11	ПДО
8.	«Месячник безопасности» Профилактика травматизма и гибели детей на дорогах.	Ноябрь-декабрь	Педагоги-организаторы, ПДО
9.	Информационная беседа «Стоп ВИЧ/СПИД» посвященная Всемирному дню борьбы со СПИДом/ВИЧ - 1 декабря.	25.11-02.12	ПДО
Декабрь			
1.	Мероприятия, приуроченные «Ко Дню инвалидов»: - час Доброты «Поделись улыбкою своей»; - 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
Январь			
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
Февраль			
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.	Игра – квест «Защитники страны».	20.02-22.02	Педагоги-организаторы
4.	Всероссийская акция «Безопасность детей на дорогах». Час безопасности.	Февраль-март	Педагоги-организаторы
5.	Фольклорный праздник «Гостья наша дорогая – Масленица честная».	27.02-29.02	Педагоги-организаторы
Март			
1.	Мероприятия к Международному женскому дню: - концертная программа, викторины; - 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.	Час безопасности ЗОЖ «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» ко Всемирному Дню здоровья.	23.03-29.03	ПДО
Апрель			

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

Май

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

«Работа с родителями»

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	в течение года	Педагоги-организаторы,

	работе: выставки, акции, походы и экскурсии, конкурсы различного уровня, совместные чаепития.		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
печатью

№ 14 (один четырнадцатый) листа

Верно:
Леонид М.К. Иванова

