

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

РАССМОТРЕНО:
на заседании МБУ
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.



**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ
АКРОБАТИКЕ»**
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
(срок реализации программы: 5 лет, возраст обучающихся: 9-18 лет)

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

г. Салават, 2025 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	14
4.2	Содержание программы шестого, седьмого, восьмого годов обучения	18
5.	Организационно-педагогические условия реализации программы	22
6.	Оценочные и методические материалы	26
7.	Список используемой литературы	27
8.	Приложение	31
8.1	Приложение 1. Диагностический материал для проведения аттестации обучающихся	31
8.2	Приложение 2. Календарный план воспитательной работы	34

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая 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).

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

Спортивная акробатика характеризуется сложной полиструктурной формой упражнений преимущественно прыжкового характера, большим объемом и интенсивностью физических нагрузок с выполнением динамических и статических упражнений по удержанию массы собственного тела и партнеров, что требует от акробата хорошей физической подготовки.

Физическая подготовка является основой для достижения высокого уровня мастерства в любом виде акробатики. Современная техника исполнения элементов акробатики предъявляет повышенные требования к силе, быстроте, гибкости, ловкости спортсмена. Усложнение исполняемых элементов, повышение числа пируэтных и сальтовых оборотов в прыжках, увеличение скорости вращений также требуют постоянного совершенствования перечисленных физических качеств.

Физическая подготовка включает общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка в спортивной акробатике (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая развивает и совершенствует все физические качества (сила, гибкость, скорость, ловкость, выносливость) и тем самым, обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие обучающегося, повышает функциональные возможности организма (сердечно-сосудистая, дыхательная система), общую работоспособность, что необходимо в достижении высоких результатов в спортивной акробатике. Высокий уровень и разносторонняя физическая подготовленность позволяет спортсменуправляться со значительным объемом достаточно интенсивной учебно-тренировочной работы и сохранять состояние пика спортивной формы. При низком уровне физической подготовленности невозможно продуктивно проводить тренировочные занятия, спортсмен быстро переутомляется, чаще подвергается заболеваниям и травмам. Это, в свою очередь, вызывает перерывы в подготовке, нарушает ее целостность и ритмичность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка в спортивной акробатике» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения физической подготовки в спортивной акробатике.

Программа направлена на:

- физическое воспитание личности и выявление одаренных обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной акробатике;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа направлена на организацию содержательного досуга обучающихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности и

обусловлена многими причинами: рост нервно-эмоциональных перегрузок, увеличение педагогически запущенных детей.

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

Актуальность данной программы определяется социальным запросом со стороны детей и их родителей на организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни, укрепления здоровья.

Недостаточная двигательная активность современных детей делает дополнительные занятия в секциях, кружках просто необходимыми. Система дополнительного образования 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 формирования здорового образа жизни.

Отличительная особенность программы:

- комплексное развитие всех физических качеств (гибкости, силы, быстроты, координации движений, выносливости);

- формирование необходимых знаний, умений, навыков происходит в процессе обучения;

- реализация дифференцированного подхода в процессе обучения, учитываются возрастные и индивидуальные особенности обучающихся;

- в одной группе могут обучаться разновозрастные дети.

Занятия ОФП являются уникальной естественной средой для формирования позитивной концепции, так как приближают ребенка к действительности (могу - не могу), формируют адекватную самооценку, избавляют от неуверенности в себе, способствуют самоконтролю, а также позволяют избегать рисков спортивных травм, опасных для здоровья, помогают приобретать полезные навыки и привычки. Первые успехи в спорте связаны с развитием функциональных возможностей организма.

Тренировочный процесс направлен на спортивный рост, единства всех сторон подготовки.

Новизна данной программы заключается:

- в поэтапном освоении обучающимися программного материала, что даёт возможность обучающимся 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 самоподвижении по индивидуальной траектории обучения, способствует гармоничному развитию личности, формируется умение работать в коллективе.

Общая физическая подготовка является главенствующей, особенно когда это касается юношеского спорта, главной задачей которой является закладка фундамента технической подготовки, укрепление общего физического состояния, где ОФП является классически незаменимым средством.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка в спортивной акробатике» рассчитана на

обучающихся в возрасте 9 - 18 лет и соответствует учебно-тренировочному этапу спортивной подготовки.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика и составляет:

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

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 часов.

Режим занятий. Учебно-тренировочные занятия на тренировочном этапе подготовки осуществляются по 3 академических часа в неделю на протяжении всего учебного года обучения.

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

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

- групповые, индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
 - участие в спортивных соревнованиях, показательных выступлениях, концертах и других мероприятиях;
 - дистанционные занятия;
 - тестирование и контроль.

Условия реализации программы.

Программа «Общая 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 на обучение по общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка в спортивной акробатике» осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) поступающих и имеющих письменное разрешение врача-педиатра.

Зачисление на учебно-тренировочный этап обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора, поступающие сдают нормативы по общей физической подготовке, необходимые на данном этапе.

Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной общеобразовательной общеразвивающей программы.

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

- 4 год обучения - 12 человек;
5 год обучения - 10 человек;
6-8 лет обучения - 7-8 человек.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление группы на подгруппы по 5-8 человек и

реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Особенности организации образовательного процесса.

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

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

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

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

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

Практическая работа. Практическая работа состоит из следующих этапов:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности;
- составлении конкретных программ в соответствии с действующей обязательной классификационной программой по спортивной акробатике по разрядам и видам и их реализация;
- внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов;
- устранение выявленных недостатков;
- организация регулярных тренировочных занятий и соревнований.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: повышение физической и психической подготовленности обучающихся для достижения высоких спортивных результатов путем совершенствования необходимых двигательных навыков и умений посредством общей физической подготовки.

Задачи.

Обучающие:

-сформировать спортивную мотивацию обучающихся к достижению спортивных успехов;

-обучить технике безопасного исполнения физических упражнений;

-обучить выполнять комплексы общефизических упражнений;

-создать базовую основу для специальной физической подготовленности, необходимой в спортивной акробатике.

Развивающие:

-обеспечить всестороннее и гармоничное физическое развитие организма;

-развить и совершенствовать общие физические качества и способности, необходимые в спортивной акробатике (гибкость, выносливость, координационные, скоростные, силовые способности);

-повысить уровень общей физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учётом индивидуальных способностей;

-повысить функциональные возможности органов и систем, определяющих достижения в спортивной акробатике;

-сформировать телосложения обучающегося с учетом требований конкретной спортивной дисциплины (спортивной акробатике);

-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.

С помощью ОФП решаются также задачи восстановления функциональных систем организма после интенсивных нагрузок, переключения на другой характер работы для снятия эмоционального напряжения.

**Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая 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
Учебный план 4, 5 годов обучения
(этап учебно-тренировочной подготовки)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	3	3	-	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	-	Устный опрос
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	1	1	-	Устный опрос
1.3	Общая физическая подготовка, основы методики обучения и тренировки акробатов.	1	1	-	Устный опрос
2	Тема. Развитие силовых качеств	55	-	55	
2.1	Развитие силы мышц брюшного пресса	20	-	20	Учебно-тренировочные занятия
2.2	Развитие силы мышц спины	20	-	20	Учебно-тренировочные занятия
2.3	Развитие силы мышц плечевого пояса, нижних конечностей	15	-	15	Учебно-тренировочные занятия
3	Тема. Развитие гибкости	20	-	20	Учебно-тренировочные занятия
4	Тема. Развитие двигательно-координационных способностей	10	-	10	Учебно-тренировочные занятия
5	Тема. Развитие скоростных качеств	10	-	10	Учебно-тренировочные занятия
6	Тема. Развитие общей выносливости	8	-	8	Учебно-тренировочные занятия
7	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:

- навык самостоятельной работы и работы в группе;
- умение адекватно воспринимать оценку своих выступлений;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметные.

К концу 4-5 года обучения обучающиеся будут знать:

-правила личной безопасности в экстренных ситуациях;

-правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;

-приёмы страховки.

Будут уметь:

-соединять отдельные упражнения в единый комплекс;

-правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности;

-выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;

-вести здоровый образ жизни;

-выполнять правила личной безопасности в экстренных ситуациях;

-выполнять правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений.

**Учебный план 6, 7, 8 годов обучения
(этап учебно-тренировочной подготовки)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	3	3	-	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Устный опрос
1.2	Техники и методики выполнения упражнений с отягощениями	1	1	-	Устный опрос
1.3	Особенности развития организма подростка, сведения о физиологических основах тренировки.	1	1	-	Устный опрос
2	Тема. Развитие силовых качеств.	55	-	55	
2.1	Развитие силы мышц брюшного пресса	20	-	20	Учебно-тренировочные занятия
2.2	Развитие силы мышц спины	20	-	20	Учебно-тренировочные занятия
2.3	Развитие силы мышц плечевого пояса, нижних конечностей	15	-	15	Учебно-тренировочные занятия
3	Тема. Развитие гибкости.	15	-	15	Учебно-тренировочные занятия
4	Тема. Развития двигательно-координационных способностей.	15	-	15	Учебно-тренировочные занятия
5	Тема. Развитие скоростных качеств	10	-	10	Учебно-тренировочные занятия
6	Тема. Развитие общей выносливости	8	-	8	Учебно-тренировочные занятия
7	Сдача нормативов, показательные выступления, открытые занятия.	2	-	2	Педагогическое наблюдение
ИТОГО:		108	3	105	

Планируемые результаты.

Личностные:

- аккуратность, дисциплинированность, ответственность за порученное дело;
- нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, взаимопомощь, уважение к труду окружающих);
- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности;
- основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность.

Метапредметные:

- навык самостоятельной работы и работы в группе;

- умение адекватно воспринимать оценку своих выступлений;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные:

К концу 6-9 лет обучения обучающиеся будут знать:

- комплексы общефизических упражнений для различных групп мышц;
- 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;
- правила личной безопасности в экстремальных ситуациях;
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений;
- правила техники безопасности при выполнении общих, специальных физических упражнений.

Будут уметь:

- выполнять сложные комплексы упражнений для развития физических качеств;
- ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
- выполнять приёмы страховки.
- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности;
- выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений;
- вести здоровый образ жизни.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Особенности организации образовательного процесса 4, 5 годов обучения.

Занятия предполагают теоретическую и практическую часть.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео- и фото материалов.

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 общефизических упражнений и их воздействие на организм.

В содержании программы представлены общеразвивающие упражнения (ОРУ), они применяются на занятиях, в основном, как средство разминки. К общеразвивающим упражнениям относятся простые физические упражнения, оказывающие воздействия как на организм в целом, так и на отдельные группы мышц и суставов.

Строевые упражнения используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки в вводной части занятия:

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.
- расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким поднимание бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Общеразвивающие упражнения без предметов (используются во всех группах для разминки):

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц шеи: наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой;
- для мышц туловища: наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных исходных положений (в дальнейшем и. п.), с различным положением рук и ног);
- для мышц ног: махи вперед-назад, в стороны из различных и. п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением;
- упражнения с сопротивлением: парные и групповые в различных и. п., подвижные игры с элементами сопротивления.

Задачи:**Обучающие:**

- сформировать спортивную мотивацию обучающихся к достижению спортивных успехов;
- обучить технике безопасного исполнения физических упражнений;
- создать базовую основу для специальной физической подготовленности, необходимой в спортивной акробатике.
- повысить двигательную активность;
- обеспечить гармоничное развитие мышечной системы и телосложения;
- заложить базовую основу для специальной физической подготовленности.

Развивающие:

- обеспечить всестороннее и гармоничное физическое развитие организма;
- повысить уровень общей физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учётом индивидуальных способностей;
- сформировать телосложение обучающегося с учетом требований конкретной спортивной дисциплины (спортивной акробатике);
- укрепить и сохранить здоровье обучающихся, а также укрепить функции и системы организма, повысить иммунитет;
- развить все основные физические качества - силу, выносливость, гибкость, быстроту и ловкость.

Воспитательные:

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

Содержание программы 4, 5 годов обучения

(этап учебно-тренировочной подготовки).

Тема №1. Теоретическая подготовка - 3 ч. (теория -3 часа).

Тема № 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. Классификация средств физического воспитания и видов спорта.

Тема № 1.2. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений.

Теория. Строение и функции организма человека. Профилактика простудных заболеваний, вредных привычек. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы и влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Тема №1.3. Общая физическая подготовка, основы методики обучения и тренировки акробатов.

Теория. Понятие об общей физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей физической подготовке.

Тема №2. Развитие силовых качеств - 55 ч. (практика -55ч.)

Тема № 2.1. Развитие силы мышц брюшного пресса-20 ч. (практика-20ч.)

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- общеразвивающее упражнения (ходьба, бег, упр. для туловища);

- и. п. лежа на спине, ноги согнуты. Подъем туловища до положения седа (на горизонтальной плоскости, наклонной доске, сидя на гимнастической скамейке);
- и. п. то же. Подъем ног до угла 45°, 90°, подъем ног за голову (на горизонтальной плоскости, наклонной доске, в висе на гимнастической стенке);
- и. п. то же. Подъем туловища и ног одновременно («складка»);
- и. п. лежа на левом, правом боку. Подъем ног в сторону, туловища, тоже одновременно туловище и ноги;
- и. п. лежа на спине, ноги подняты вверх от пола на 90°. Наклон ног вправо, влево;
- и. п. упор лежа на предплечьях. Упр. «планка». От 30 до 60 сек. 2-3 подхода.

Методические рекомендации. Упражнения выполнять в среднем темпе, в одном подходе по 10-15 раз. Общее количество подходов от 2 до 4. Статические удержания по 10-15 сек. 2-3 подхода.

Тема № 2.2. Развитие силы мышц спины - 20 ч. (практика - 20ч).

Упражнения для развития силы мышц спины:

- и. п. лежа на животе. Понимание и опускание туловища, прогибаясь назад (с различным положением рук: в стороны, за голову, верх);
- и. п. то же. Подъем ног;
- и. п. лежа на животе. Понимание и опускание туловища, прогибаясь назад (с различным положением рук: в стороны, за голову, вверх с утяжелителями, грузами);
- и. п. лежа лицом вниз на возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки вверх – поднимание туловища до горизонтали с отягощением (1,5-2 кг);
- и. п. то же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении с отягощением;
- и. п. упражнения 4 и 5, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (10, 15 с. и более);
- и. п. то же, руки вверх. Подъем руки и противоположной ноги (с утяжелителями);
- и. п. в висе на гимнастической стенке вниз головой. Опускание и подъем ног («краники»).

Тема № 2.3 Развитие силы мышц плечевого пояса, верхних и нижних конечностей – 15 ч. (практика-15 часов).

Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса, верхних и нижних конечностей:

- общеразвивающие упражнения (ходьба, бег, упр. для верхних конечностей);
- и. п. упор лежа. Отжимание (сгибание рук) от пола;
- и. п. упор лежа ноги на скамейке. Отжимание (сгибание рук) от пола;
- и. п. упор сидя сзади, руки на скамейке. Сгибание и разгибание рук;
- и. п. упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук;
- ходьба на руках в и. п. упоре лежа, в стойке на руках;
- подтягивание на перекладине на грудь, за голову.
- общеразвивающие упр. (ходьба на носках, пятках, различные выпады, бег);
- приседания на двух ногах, одной;
- приседания с грузами;
- прыжки (на двух ногах, на одной, с упора присев) со скамейки, на скамейку и т.д.).

Методические рекомендации. Упражнения выполнять в среднем темпе, в одном подходе по 10-15 раз. Общее количество подходов от 2 до 4. Статические удержания по 10-15 сек. 2-3 подхода.

Тема № 3. Развитие гибкости – 20 ч. (практика-20 час).

Упражнения для развития подвижности суставов:

- общеразвивающие упражнения для верхних и нижних конечностей (круговые движения, махи);
- наклоны к ногам в и. п. стоя, сидя;
- глубокие выпады (фронтальные, боковые);

- шпагаты (продольный, поперечный);
- статические удержания положений растяжением мышц в наклоне в и. п. сидя ноги вместе, сидя ноги врозь;
- упражнения на растягивание с партнером.

Упражнения для развития гибкости позвоночника.

- общеразвивающие упражнения (круговые движения туловищем, наклоны вперед, назад, в стороны);
- наклоны туловища назад в и. п. стоя на коленях одной рукой, двумя;
- полумосты;
- мосты из и. п. лежа, стоя.

Тема № 4. Развитие двигательно-координационных способностей – 10 ч. (практика - 10 часов).

Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения (ходьба на носках вперед спиной, бег в разных направлениях, различные виды ходьбы по скамейке);
- прыжки в заданное место;
- прохождение полосы препятствий;
- различные виды равновесий (на одной ноге, голове, руках);
- прыжки толчком двумя ногами на месте с поворотом на 180° , 360° через правое и левое плечо;
- кувырок вперед, назад;
- то же после прыжка на 180° , 360° ;
- ходьба в положении моста вперед, назад;
- прыжки через скамейку вдоль нее, отталкиваясь двумя ногами и поворачиваясь, каждый раз на 180° .

Тема № 5. Развитие скоростных качеств – 10 ч. (практика - 10 часов).

Упражнения для развития быстроты:

- общеразвивающие упражнения: элементы легкой атлетики (бег с изменением темпа и с ускорениями до 60 м., бег на скорость - 20,25 м с высокого старта, бег на 200-300 м., прыжки в длину с разбега, с места; бег с высоким подниманием бедра. Варианты: держа руки за спиной; расставляя ноги широко;
- отталкивание руками от опоры в и. п. стоя или в упоре лежа;
- прыжки толчком двумя ногами через скамейку с энергичным взмахом рук вверх, согнув ноги в коленях;
- и. п. - ноги на ширине плеч. Прыжки через скамейку вдоль нее, отталкиваясь двумя ногами на скамейке соединить ступни ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- толчком с места прыгнуть на возвышенность высотой 50-60 см. Интервал для отдыха 20 с - 3 x 10 прыжков;
- прыжки через скамейку вдоль нее, поворачиваясь влево и вправо, отталкиваясь двумя ногами;
- прыжки, отталкиваясь двумя ногами, прыгнуть на возвышенность, спрыгнуть и опять прыгнуть на следующую возвышенность (высота 40-80 см);
- прыжки со скакалкой.

Методические указания. Темп выполнения упражнений средний, быстрый.

Тема № 6. Развитие общей выносливости – 8 ч. (практика - 8 часов).

Упражнения для развития общей выносливости:

- бег на длинные дистанции, прыжки со скакалкой;
- прыжки без продолжительных пауз;

Методические указания: всё выполняется за короткий промежуток времени. темп выполнения средний, количество выполнения 2-3 круга.

Тема № 7. Сдача нормативов, показательные выступления, открытые занятия – 2 ч. (практика – 2 часа).

1. Сдача нормативов.

Практика. Сдача норматива по ОФП.

2. Сдача норматива, показательное выступление.

Практика. Сдача норматива по ОФП, показательное выступление.

Содержание программы 6, 7, 8 годов обучения

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

Занятия предполагают теоретическую и практическую часть.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео- и фото материалов.

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 общефизических упражнений и их воздействие на организм.

Основными средствами ОФП являются разнообразные общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения, всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, упражнения легкой атлетики, упражнения с тяжестями, элементы акробатики. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка перекладина и др.), со снарядами (скакалки, набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели, гири, утяжелители и т.п.). Можно выполнять упражнения на тренажерах, использовать различные технические средства, а также применять подвижные игры, эстафеты, прыжки на батуте, кроссы и т.п. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие обучающегося акробата.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике безопасного исполнения физических упражнений с различными отягощениями;
- обучить выполнять комплексы общефизических упражнений;
- поддержать и повысить общий уровень функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности.

Развивающие:

- развить и совершенствовать общие физические качества и способности, необходимые в спортивной акробатике (гибкость, выносливость, координационные, скоростные, силовые способности);
- дальнейшее создание базовой основы для специальной физической подготовленности;
- повысить функциональные возможности органов и систем, определяющих достижения в спортивной акробатике;
- укрепить и сохранить здоровье обучающихся, а также укрепить функции и системы организма, повысить иммунитет.

Воспитательные:

- организовать содержательный досуг;
- воспитать морально – этические и волевые качества;
- воспитать способности проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;

-повышение морально-волевых качеств (трудолюбие, настойчивость).

Тема №1. Теоретическая подготовка- 3 ч. (теория - 3 часа).

Тема №1.1 Водное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория. Водное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила техники безопасности на занятиях по спортивной акробатике. Техника безопасности и правила безопасного поведения на батуте. Техники безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.

Тема №1.2 Техники и методики выполнения упражнений с отягощениями.

Практика. Техники и методики выполнения упражнений с отягощениями. Ошибки, их предупреждение и исправление. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Тема №1.3. Особенности развития организма подростка. Сведения о физиологических основах тренировки.

Теория. Особенности развития организма подростка, изменения и противоречия. Самоконтроль на занятиях спортивной акробатикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Сведения о физиологических основах тренировки.

Тема №2. Развитие силовых качеств – 55 ч. (практика - 55 часов).

Тема № 2.1. Развитие силы мышц брюшного пресса – 20 ч. (практика - 20 часов).

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса (живота):

- и. п. лежа на спине, ноги согнуты. Подъем туловища до положения седа (на горизонтальной плоскости, наклонной доске, сидя на гимнастической скамейке);

- и. п. то же. Подъем ног до угла 45°, 90°, подъем ног за голову (на горизонтальной плоскости, наклонной доске, в висе на гимнастической стенке);

- и. п. то же. Подъем туловища и ног одновременно («складка»);

- и. п. лежа на левом, правом боку. Подъем ног в сторону, туловища, тоже одновременно туловище и ноги;

- и. п. лежа на спине, ноги подняты вверх от пола на 90°. Наклон ног вправо, влево;

- и. п. упор лежа на предплечьях. Упр. «планка». От 30 до 60 сек. 2-3 подхода.

Методические рекомендации. Упражнения выполнять в среднем темпе, в одном подходе по 10-15 раз. Общее количество подходов от 2 до 4. Статические удержания по 10 - 15 сек. 2-3 подхода.

Тема № 2.2. Развитие силы мышц спины -20 ч. (практика - 20 часов).

Упражнения для развития силы мышц спины:

- и. п. лежа на животе на скамейке. Подъем туловища (с различным положением рук: в стороны, за голову, вверх с утяжелителями, грузами «блинами»);

- и. п. то же. Подъем ног (ноги вместе, в стороны, с утяжелителями);

- и. п. то же, руки вверх. Подъем руки и противоположной ноги;

- и. п. в висе на гимнастической стенке вниз головой. Опускание и подъем ног («краники»).

Тема № 2.3. Развитие силы мышц плечевого пояса, верхних и нижних конечностей – 15 ч. (практика - 15 часов).

Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса, верхних и конечностей:

- общеразвивающие упражнения;

- и. п. упор лежа. Отжимание (сгибание рук) от пола с различными и. п. кистей (на ширине плеч, шире плеч, кисти вместе);

- и. п. упор лежа ноги на скамейке. Отжимание (сгибание рук) от пола;

- и. п. упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук;

- ходьба на руках в и. п. упоре лежа, в стойке на руках;

- подтягивание на перекладине на грудь, за голову;

- то же с утяжелителями;

- общеразвивающие упражнения (ходьба на носках, пятках, различные выпады, бег);
- подъем на носки с утяжелителями, со штангой на плечах;
- приседания на двух ногах, одной;
- приседания с грузами, с партнерами;
- прыжки (на двух ногах, на одной, с упора присев) со скамейки, на скамейку и т.д.).

Методические рекомендации. Упражнения выполнять в среднем темпе, в одном подходе по 15 -20 раз. Общее количество подходов от 3 до 5. Статические удержания по 30-45 сек. 3-5 подходов.

Тема №3. Развитие гибкости – 15 ч. (практика - 15 часов).

Упражнения для развития подвижности суставов:

- общеразвивающие упражнения для верхних и нижних конечностей (круговые движения, махи);
- наклоны к ногам в и. п. стоя, сидя;
- глубокие выпады (фронтальные, боковые);
- статические удержания положений растяжением мышц в наклоне в и. п. сидя ноги вместе, сидя ноги врозь;
- упражнения на растягивание с партнером;
- шпагаты (продольный, поперечный);
- шпагаты в провис.

Упражнения для развития гибкости позвоночника:

- общеразвивающие упражнения (круговые движения туловищем, наклоны вперед, назад, в стороны);
- наклоны туловища назад в и. п. стоя на коленях с опорой одной рукой, двумя;
- полумосты с опорой одной рукой, двумя;
- мосты из и. п. на предплечьях, стоя (на прямых руках, ногах).

Тема № 4. Развитие двигательно-координационных способностей - 15 ч. (практика - 15 часов).

Упражнения для развития двигательно-координационных способностей (ловкости):

- общеразвивающие упражнения (ходьба на носках вперед спиной, бег в разных направлениях);
- различные виды равновесий;
- прыжки толчком двумя ногами на месте с поворотом на 180° , 360° через правое и левое плечо в темпе кувырок вперед, назад;
- кувырок вперед, назад в темпе прыжки на 180° , 360° ;
- несколько кувыроков вперед, назад после или до прыжка на 180° , 360° ;
- прыжки через скамейку вдоль нее, поворачиваясь влево и вправо, отталкиваясь двумя ногами (темпер быстрый);
- прыжки через скамейку вдоль нее, отталкиваясь двумя ногами и поворачиваясь, каждый раз на 180° ;
- прыжки на батуте (с различными поворотами, в сед и др.).

Тема № 5. Развитие скоростных качеств – 10 ч. (практика - 10 часов).

Упражнения для развития быстроты:

- отталкивание руками от опоры в упоре лежа (темпер средний - 15-20 раз);
- прыжки через набивные мячи, палки гимнастические отталкиваясь двумя ногами (темпер средний - 15 x 20 прыжков);
- прыжки толчком двумя ногами с энергичным взмахом рук вверх, согнув ноги в коленях (темпер быстрый и средний);
- и. п. ноги на ширине плеч. Прыжки через скамейку вдоль нее, отталкиваясь двумя ногами на скамейке соединить ступни ног (темпер быстрый);

- прыжки через гимнастическую скамейку двумя ногами (темп быстрый);
- толчком с места прыгнуть на возвышенность высотой 50-60 см. (темп быстрый);
- прыжки, отталкиваясь двумя ногами, прыгнуть на возвышенность, спрыгнуть и опять прыгнуть на следующую возвышенность высотой от 40 до 80 см (темп быстрый);
- прыжки через скамейку на одной ноге вдоль нее;
- прыжки со скакалкой в быстром темпе.

Тема № 6. Развитие общей выносливости – 8 ч. (практика – 8 часов).

Практика (10 часов). Развитие общей выносливости.

Упражнения для развития общей выносливости:

- общеразвивающие упражнения;
- бег на длинные дистанции;
- акробатические прыжки без продолжительных пауз;
- вольные упражнения целиком и по половинкам;
- упражнения по методу круговой тренировки;
- 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: всё выполняется за короткий промежуток времени. темп выполнения средний, количество выполнения 2-3 круга.

Тема № 7. Сдача нормативов, показательные выступления, открытые занятия – 2 ч. (практика – 2 часа).

1. Сдача нормативов.

Практика. Сдача норматива по ОФП.

2. Сдача норматива, показательное выступление.

Практика. Сдача норматива по ОФП, показательное выступление.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

Формы проведения занятий.

Теоретические:

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

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

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

Практические:

- разучивание, выполнения упражнений, акробатических композиций;

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

- тестирование и контроль, зачет по нормативам.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная (беседа, показ, объяснение);

- групповая (выполнение задания, подготовка и участие в соревнования);

- мало-групповая.

Педагогические технологии, используемые при реализации программы.

Система обучения спортивной акробатике представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Учитывая значительное омоложение спортивной акробатики, необходимо учитывать ряд организационных особенностей в осуществлении обучения:

- тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

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

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

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

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

В основе процесса обучения гимнастическим упражнениям, развития физических качеств лежат общеизвестные дидактические принципы:

- сознательности и активности (поддерживать у обучающихся мотивацию интерес);

- наглядности (предметы, жесты, видео и фотоматериалы);

- доступности (соответствие возрастным особенностям);

- систематичности (преемственность систем упражнений на протяжении долгого периода);

-последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному),

-повторности (количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка);

-индивидуального подхода к обучающимся (повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом).

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

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

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;
- возрастание объема средств ОФП соотношение между которыми постепенно изменяется (увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП);
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных обучающихся;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.

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. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники акробатических элементов, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

При планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающихся. Педагог секции должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием обучающихся, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма обучающегося, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне. Таким образом, величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период.

Прохождение материала также должно осуществляться с учетом возрастных особенностей обучающихся.

На этапе спортивной специализации (4-8 годов обучения) с 10-13 лет 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.

Планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, а также при построении тренировочного процесса педагог должен понимать, что у обучающихся 14-16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспособливается к упражнениям на скорость и выносливость. В этом возрасте увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки, и повышается устойчивость к общей работоспособности. У мальчиков начинается половое созревание. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности.

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.

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 существуют с закономерностями их взаимосвязей с двигательными навыками, ибо в двигательных навыках воплощена специализированная техника акробатических движений.

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.

Приемы и методы организации образовательного процесса.

В образовательном процессе используются традиционные дидактические методы и приемы обучения: словесные, наглядные, практические.

Словесный - беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ.

Наглядный - показ педагогом упражнения, просмотр видео соревнований.

Практический - учебно- тренировочные занятия.

Основной формой проведения образовательной деятельности является учебно-тренировочное занятие.

Под методами, применяющимися в спортивной тренировке, следует понимать способы работы педагога и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые физические и морально-волевые качества, формируется мировоззрение.

К методам спортивной тренировки относятся:

- словесные (рассказ, объяснение, обсуждение, анализ, показ);
- наглядный (показ, демонстрация-просмотр видео материалов);
- практический-учебно-тренировочные занятия;

Практический метод подразделяется в свою очередь на методы, направленные на освоение спортивной техники и на методы, направленные на развитие физических качеств.

Методы, направленные на развитие физических качеств:

- непрерывный;
- интервальный;
- круговой;
- игровой;
- соревновательный.

Непрерывный и интервальный методы тренировки выполняются в режиме равномерной или переменной работы. Соревновательный метод обеспечивает наиболее полное моделирование структуры в процессе подготовки к соревнованиям. Игровой метод создает благоприятный фон при выполнении тренировочной работы.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие.

Материально-техническое обеспечение программы:

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

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основная задача на учебно-тренировочном этапе - разносторонняя физическая и функциональная подготовке с использованием средств ОФП, формирование широкого круга двигательных умений и навыков.

По окончании годичного цикла тренировок, обучающиеся должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности

Оценочные материалы.

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

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

Формы подведения итогов реализации программы.

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

Контроль и оценка текущих результатов освоения программы осуществляется педагогом в процессе проведения практических занятий.

Промежуточный контроль проводится в середине каждого учебного года, чтобы выявить уровень усвоения материала и развития обучающих. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей 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.

Формы проведения итоговой реализации программы: коллективные и индивидуальные показательные выступления обучающихся, выступление на соревнованиях, тестирование, зачет по нормативам общей подготовки.

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

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

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

- зачет по ОФП,
- открытые занятия.

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

На начальном этапе преобладает 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.

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

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

распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р (в ред. от 20.03.2023 г.).

20. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

21. Постановление Правительства Российской Федерации от 19.10.2023 № 1738 "Об утверждении Правил выявления детей и молодежи, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития".

22. Распоряжение Правительства РФ от 20.09.2019 N 2129-р (ред. от 29.05.2025) «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года».

23. Указ Президента РФ от 08.05.2024 N 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».

24. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

25. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 04.08.2023 № 1493 "Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации".

26. Указ Президента РФ от 17.05.2023 N 358 "О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года".

27. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 30.08.2024).

28. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

29. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

30. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 27 декабря 2018 г. N 2950-р. «Об утверждении Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года».

31. Распоряжение Правительства РФ от 21.05.2025 N 1264-р «Об утверждении Концепции развития наставничества в Российской Федерации на период до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

32. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Башкортостан до 2030 года (утверждена постановлением Правительства Республики Башкортостан от 01.11.2022 г. № 690).

33. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года».

34. Закон Республики Башкортостан от 1 июля 2013 года № 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан» (с изменениями на 5 мая 2021г.).

35. Государственная программа «Развитие образования в Республике Башкортостан», утверждена постановлением Правительства Республики Башкортостан от 9 января 2024 года №1.

36. Государственная программа «Сохранение и развитие государственных языков Республики Башкортостан и языков народов Республики Башкортостан» (утв. постановлением Правительства Республики Башкортостан от 29 января 2024 года №17).

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 музеинymi 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.

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. Коркин В.П. Начинайте с акробатики. М.: Физкультура и спорт.1971г
12. М. Монтессори (совершенствование физического состояния, формирование моторных и сенсорных навыков).
13. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
14. 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 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (ОФП).

Челночный бег 3х10м (сек). Замеряется 10-метровый отрезок, начало и конец которого отмечают линией. За каждой чертой-два п/круга радиусом 50 см. Тестируемый становится за ближней чертой линией и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты-обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

Прыжок в длину с места (см). Выполняется толчком двумя ногами от линии на покрытии. Ошибки:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

Подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняется из положения вис хватом сверху, руки (кисти) на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Отжимание-сгибание рук и ног в упоре лежа (количество раз). Выполняется на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается отжимание, когда обучающийся. Коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренном суставе.

Пресс-поднимание туловища из положения лежа (количество раз). И.П. сид на матах, колени согнуты, руки сцеплены в «замке» за головой. Выполняется подъем туловища до касания грудью колен и опускание спины до касания поверхности маты. Пир выполнении упражнения запрещается разрывать руки за головой и отрывать таз и ноги от пола.

Анализ результатов аттестации. Полученные результаты необходимы для перевода обучающихся на следующий этап или год обучения, для анализа самим педагогом.

Параметры подведения итогов. Уровень знаний, умений, навыков обучающихся:

- высокий уровень - 5 баллов;
- средний уровень - 4-3 балла;
- низкий уровень - 2 балла.

Входной контроль. Контрольные нормативы Учебно-тренировочных групп 4-5 годов обучения

Упражнения	оценка			
	5	4	3	2
Отжимания (к-во раз)	25	20	15	12
Подтягивание в висе на перекладине (к-во раз)	8	6	5	4
Прыжки в длину толчком двумя с места (см)	150	140	130	120
Челночный бег (сек)	45	50	55	60

**Контрольные нормативы
Учебно-тренировочных групп 6-8 годов обучения**

Упражнения	оценка			
	5	4	3	2
Отжимания (к-во раз)	30	25	20	15
Подтягивание в висе на перекладине (к-во раз)	15	10	7	5
Прыжки в длину толчком двумя с места (см)	165	160	155	145
Челночный бег (сек)	45	50	55	60

**Текущий контроль
Контрольные нормативы
Учебно-тренировочных групп 4-5 годов обучения**

Упражнения	оценка			
	5	4	3	2
Отжимания (к-во раз)	30	25	20	15
Подтягивание в висе на перекладине (к-во раз)	9	7	6	5
Прыжки в длину толчком двумя с места (см)	155	145	140	130
Челночный бег (сек)	43	48	53	57

Шлагат (любой): 5 баллов – касание бедрами пола, 4 балла – неполное касание бедрами пола, 3 балла – до пола 10 см, 2 балла до пола 20 см.

Мост из положения стоя: 5 – баллов ноги и руки выпрямлены, 4 балла – ноги согнуты в коленях, 3 балла недотянуты локти, 2 балла ноги и руки согнуты.

**Контрольные нормативы
Учебно-тренировочных групп 6-8 годов обучения**

Упражнения	оценка			
	5	4	3	2
Отжимания (к-во раз)	35	30	25	20
Подтягивание в висе на перекладине (к-во раз)	10	9	8	7
Прыжки в длину толчком двумя с места (см)	170	165	160	155

Челночный бег (сек)	42	45	50	55
---------------------	----	----	----	----

Шпагат (любой): 5 баллов – касание бедрами пола, 4 балла – неполное касание бедрами пола, 3 балла – до пола 10 см, 2 балла до пола 20 см.

Мост из положения стоя: 5 – баллов ноги и руки выпрямлены, 4 балла – ноги согнуты в коленях, 3 балла недотянуты локти, 2 балла ноги и руки согнуты.

Итоговый контроль
Контрольные нормативы
Учебно-тренировочных групп 4-5 годов обучения

Упражнения	оценка			
	5	4	3	2
Отжимания (к-во раз)	35	30	25	20
Подтягивание в висе на перекладине (к-во раз)	10	8	7	6
Прыжки в длину толчком двумя с места (см)	155	145	140	130
Челночный бег (сек)	43	48	53	57

Шпагат (любой): 5 баллов – касание бедрами пола, 4 балла – неполное касание бедрами пола, 3 балла – до пола 10 см, 2 балла до пола 20 см.

Мост из положения стоя: 5 – баллов ноги и руки выпрямлены, 4 балла – ноги согнуты в коленях, 3 балла недотянуты локти, 2 балла ноги и руки согнуты.

Контрольные нормативы
Учебно-тренировочных групп 6-8 годов обучения

Упражнения	оценка			
	5	4	3	2
Отжимания (к-во раз)	35	30	25	20
Подтягивание в висе на перекладине (к-во раз)	15-12	10	9	8
Прыжки в длину толчком двумя с места (см)	175-180	170	165	160
Челночный бег (сек)	42	45	50	55

Шпагат (два любых): 5 баллов – касание бедрами пола, 4 балла – неполное касание бедрами пола, 3 балла – до пола 10 см, 2 балла до пола 20 см.

Мост из положения стоя: 5 – баллов ноги и руки выпрямлены, 4 балла – ноги согнуты в коленях, 3 балла недотянуты локти, 2 балла ноги и руки согнуты.

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!»: - час безопасности «Твой безопасный маршрут»; - викторина «Знатоки ПДД»; - онлайн-конкурс «Веселый светофор будущего»	15.08-15.09	Биктимирова Л.С., педагог-организатор
2.	Участие педагогов и обучающихся в городском празднике «День города», посвященного 75-летию города Салават.	24.08-26.08	Директор, педагоги-организаторы, ПДО
3.	День открытых дверей. Праздничная программа «Звезды зажигаются у нас!».	01.09	Директор, педагоги-организаторы, ПДО
4.	Месячник пожарной безопасности: - «Твоя безопасность при ЧС и угрозе терроризма»; - час безопасности по ГО ЧС «Твоя безопасность при ЧС и угрозе терроризма»; - викторина «Будь готов к ЧС!».	в течение месяца	ПДО
5.	Свеча памяти «Беслан».	03.09-04.09	ПДО
6.	Час безопасности «Осторожно -окно!».	04.09-08.09	ПДО
7.	Мероприятия к Международному Дню красоты: - час прекрасного «Красота-волшебная сила»; - фотоконкурс; - конкурс рисунков и поделок «Красота вокруг нас.»; - викторина «День красоты».	11.09	ПДО
8.	Мероприятия по пожарной безопасности: - час безопасности «Уроки пожарной безопасности»; - обзор стенда «Правила поведения при пожаре».	08.09-15.09	ПДО
9.	Мероприятия по экологическому воспитанию: - экологический час «Сохраним природу»; - экологическая викторина «Экология вокруг нас».	11.09- 13.09	ПДО
10.	Мероприятия, посвященные Международному Дню мира: - час мира «Люди мира на минуту встаньте!»; - дефиле «Самая-самая!».	20.09	ПДО
11.	Мероприятия ко Дню Республики Башкортостан: - познавательные часы «О родном kraе»; - викторина «Пою тебя, моя Республика!».	25.09-10.10	ПДО
12.	Учебная пожарная эвакуация в рамках месячника безопасности.	в течение месяца	Специалист по ОТ
13.	Ежедневные пятиминутки по ПДД, безопасный маршрут.	в течение месяца	ПДО

14.	Видеопоздравление объединений с Днем учителя.	25.09-30.09	ПДО
Октябрь			
1.	Месячник по ГО	в течение месяца	Специалист по ОТ
2.	Видеопоздравление от обучающихся «С Днем Республики Башкортостан!»	01.10-10.10	ПДО
3.	Участие в республиканской акции «Хоровод дружбы» Флэш-моб	04.10-06.10	Педагоги-организаторы, ПДО
4.	Мероприятия, направленные на профилактику ЗОЖ: - проведение тренингов «Здоровым быть здорово!»; - демонстрация роликов, пропагандирующих ЗОЖ.	в течение месяца	ПДО
5.	Мероприятия ко Дню отца: - познавательный час «Мой папа самый...»; - видеопоздравление от обучающихся ко Дню отца	12.10-15.10	ПДО
6.	Концертно - игровая программа «Снова во Дворец мы идём!» (представление объединений, образовательных предметов в форме интересных игр, концертные номера).	12.10-20.10	ПДО
7.	Видеопоздравление от обучающихся ко Дню народного единства.	20.10-31.10	ПДО
Ноябрь			
1.	Мероприятия, посвященные Дню народного единства: - час истории «Россия – это мы»; - викторина; - просмотр видеороликов	01.11-03.11	ПДО
2.	Праздничная концертная программа ко Дню народного единства «Мой дом-Россия».	01.11-03.11	Педагоги-организаторы, ПДО
3.	Репетиции новогоднего городского театрализованного представления.	в течение месяца	Педагоги-организаторы, ПДО
4.	Мероприятия, приуроченные к Международному Дню толерантности 16 ноября: - «Уроки доброты», познавательные часы; - концерт; - квест «Дорогами толерантности».	10.11-16.11	ПДО
5.	Информационно-профилактические мероприятия: - просмотр видеороликов по профилактике «Вредным привычкам, нет!»; - акция «Мы за ЗОЖ!».	13.11-18.11	ПДО
6.	Мероприятия к Международному Дню родного языка, письменности и культуры: - видео-презентация ко Дню славянской письменности и культуры; - познавательный час «Международный день родного языка».	18.11-22.11	ПДО
7.	Мероприятия, посвященные Дню матери: - литературный час «С любовью о маме»;	18.11-24.11	ПДО

	- мастер-класс «Открытка ко Дню матери»; - видеопоздравления от объединений.		
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»; - конкурс рисунков «Мы разные, но мы вместе»; - концертная программа «День доброты».	02.12-03.12	Педагоги-организаторы, ПДО
2.	Мероприятия, посвященный Дню Неизвестного солдата: - час истории «Навсегда в памяти»; - просмотр видеороликов; - спортивные соревнования «Сильны не только духом».	02.12-03.12	ПДО
3.	Час безопасности. - просмотр видеороликов «Осторожно, гололед»; - раздача памяток; - пятиминутка «Осторожно, гололед».	15.12-23.12	ПДО
4.	Правовая минутка «Главный закон» ко Дню Конституции РФ и Конституции РБ.	18.12-24.12	ПДО
5.	Новогодние утренники «Вперед, за синей птицей!».	21.12-28.12	Педагоги-организаторы
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.	Всероссийская акция «Безопасность детей на дорогах». Час безопасности.	Февраль-март	Педагоги-организаторы

- ~ 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.

Пронумеровано,
пронумеровано и скреплено
печатью

21 Григорьевский

М.К.Иванова

Верно.

Д.Ю.ИТ

Г.Смирнова

