

Комитет по делам образования города Челябинска

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) № 7 г.
Челябинска»**

Согласовано
Методического совета № 1
«01» августа 2022 г



Утверждено
Приказом директора
МБОУ «С(К)ОШ № 7 г. Челябинска»
С.А. Штена
№ 189 от 01 сентября 2022 г

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Акробатика»**

Срок реализации: 2 года
Возраст детей: 8 – 16 лет

Силантьева Наталья Олеговна
педагог дополнительного образования,

Челябинск
2022

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ
(Информационная карта дополнительной образовательной
общеразвивающей программы «Акробатика»)

Наименование программы	Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Акробатика»
Тип программы	Модифицированная
Образовательная область	Физическая культура
Направленность дополнительного образования	Физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания образования	Репродуктивный, алгоритмический
Язык реализации программы	Государственный язык РФ - русский
Уровень освоения содержания образования	Общекультурный
Возрастной уровень реализации программы	Начальное, основное общее образование (8-16лет)
Форма реализации программы	Очная - Групповая, индивидуальная
Продолжительность реализации программы	2 года
Дата создания	2022
Место реализации программы	г. Челябинск, МБОУ С(К)ОШ № 7, ул. Береговая, 99
Сведения о педагогических работниках, реализующих программу	Силантьева Наталья Олеговна, педагог дополнительного образования, высшая квалификационная категория
Цель программы	Содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников через обучение знаниям, умениям и навыкам, необходимым для занятий акробатикой
Аннотация программы	Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья, на коррекцию умственного и физического состояния, обеспечение эмоционального благополучия воспитанников, приобщения их к общечеловеческим ценностям, профилактику асоциального поведения, способствует творческой самореализации личности ребенка, укреплению психического и физического здоровья, взаимодействию педагога с семьей. Данная программа направлена на решение задач по укреплению здоровья обучающихся, социальной адаптации и социализации воспитанников с

	ограниченными возможностями здоровья.
Прогнозируемые результаты	Овладение системой знаний об особенностях и правилах акробатики; овладение техникой и элементами акробатики; развитие двигательных навыков и умений занимающихся, улучшению их физической подготовки; формирование ценностного отношения к своему здоровью.
Медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта	Допуск врача

**Структура
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Акробатика»**

Пояснительная записка (описание образовательной программы)	5 стр.
1. Учебный план	10 стр.
2. Учебно-тематический план	12 стр.
3. Содержание программного материала	15 стр.
4. Методические материалы	19 стр.
4.1 Технологии, методы, формы и средства обучения	19 стр.
4.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы	22 стр.
4.3 Методическое обеспечение образовательной программы (литература для педагога)	26 стр.
4.4 Информационное обеспечение программы (литература для воспитанников)	27 стр.
5. Мониторинг (оценка результативности) и критерии оценки реализации дополнительной образовательной программы	28 стр.
5.1 Таблица контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке по годам обучения	30 стр.
5.2 Карта № 1. «Мониторинг результатов обучения воспитанников МБОУ «С(К)ОШ № 7 г. Челябинска» в процессе освоения образовательной программы» (с критериями оценки)	32 стр.
5.3 Карта № 2. «Мониторинг личностного развития воспитанников МБОУ «С(К)ОШ № 7 г. Челябинска» в процессе освоения образовательной программы» (с критериями оценки)	35 стр.
5.4 Карта № 3. «Реализация творческого потенциала воспитанников МБОУ «С(К)ОШ № 7 г. Челябинска»	37 стр.
Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы	
Материально-техническое обеспечение программы	38 стр.
Дидактическое обеспечение программы (алгоритмы деятельности)	39 стр.
Календарный учебный график	40 стр.
Календарно-тематический план 1-ого года обучения	41 стр.
Календарно-тематический план 2-ого года обучения	47 стр.

Раздел 1. « Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей, физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения, разработана на основе нормативно-правовых документов:

Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.12г., № 273-ФЗ);

[СанПиН 2.4.4.3172-14](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);

Постановлением Правительства РФ от 28 октября 2013 г. № 966 "О лицензировании образовательной деятельности";

Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);

Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано Минюсте РФ 29 ноября 2018 г., регистрационный № 52831);

Приказа Росстата от 13.09.2016 № 501 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием и спортивной подготовкой детей»;

Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

Устава МБОУ «С(К)ОШ №7 г. Челябинска»;

Положения о дополнительном образовании МБОУ «С(К)ОШ №7 г. Челябинска».

Актуальность

В современной педагогике физическое воспитание определяется как педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма ребенка, формирование необходимых знаний, умений и навыков, воспитание психофизических качеств, важнейшим из которых является гибкость - необходимое условие полноценного развития ребенка.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовывать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития детей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) Акробатика привлекает прежде всего своей доступностью. Акробатикой можно заниматься с 3 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе.

По данным статистического исследования в последние годы у нас в стране возникла тенденция к ухудшению состояния здоровья учащихся. Это выражается в увеличении числа детей и подростков, страдающих различными хроническими заболеваниями, повышении среди них количества простудных заболеваний после различных нарушений опорно-двигательного аппарата, снижению иммунитета, ухудшению общей физической подготовленности и др. Проблема ухудшения здоровья, отсутствие мотивации личности к ведению здорового образа жизни является одной из актуальных проблем на сегодняшний день и требует активизации деятельности в рамках школьного курса физической культуры. Одним из способов решения данной проблемы является привлечение учащихся к систематическим занятиям разнообразными видами спорта.

Отличительная особенность данной программы в том, что она рассчитана для детей с инвалидностью, в том числе для детей с умеренной умственной отсталостью.

Занятия акробатикой оказывают разностороннее воздействие, на организм учащихся, способствуют общему физическому развитию, воспитанию смелости и решительности. Акробатические упражнения развивают силу, ловкость, гибкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве и являются отличным средством тренировки вестибулярного аппарата. Акробатика — это коллективный вид спорта, поэтому занятия воспитывают не только волю, настойчивость, целеустремленность, но и ответственность друг за друга, чувство команды, коммуникабельность, доброжелательность. Эти качества способствуют успешной социальной адаптации учащихся в любом коллективе.

Примерный психолого-педагогический портрет обучающегося, для которого будет актуально обучение по данной программе:

это обучающийся с легкой умственной отсталостью) интеллектуальными нарушениями). Ребенок имеет затруднения в психическом развитии: нарушение мышления, памяти, внимания, представления и воображения, недостатки в развитии речевой деятельности. Моторная сфера, как правило, не имеет выраженных нарушений. Психологические особенности проявляются в нарушении эмоционально-волевой сферы, мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы.

Уровень усвоения программы – стартовый

Обучение рассчитано на детей 8-16 лет

Объем программы – 1 год 144 часов, 2 год- 144 часов

Срок освоения программы – 2 года

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа

Условия реализации программы: группы формируются по заявлению родителей. Требуется медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

Цель и задачи

Цель программы – содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников через обучение знаниям, умениям и навыкам, необходимым для занятий акробатикой.

Данная цель может быть реализована путем решения следующих задач:

Оздоровительных:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- способствовать улучшению работоспособности детского организма;
- формирование правильной осанки и навыков координации движений.

Обучающих (образовательных):

- обучение акробатическим упражнениям;
- формирование правильных двигательных умений и навыков выполнения отдельных двигательных действий;
- обеспечить осознанное овладение движениями;
- формирование умений быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- формирование специальных компетенций в области спортивной акробатики и ЗОЖ.

Развивающих:

- развитие творческих способностей детей;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- развивать самоконтроль;
- развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);
- формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности).

4. Воспитательных:

- формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом, через популяризацию спортивных достижений обучающихся школы
- формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно – этических качеств;
- воспитание сознательной дисциплины, воли;
- воспитание доброжелательного отношения к сверстникам в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

Данные цели сконцентрированы на достижение высоких результатов спортсмена, организацию досуга подростков и профилактику девиантного

поведения, наркомании, алкоголизма и т.п. посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение.

Организация образовательного процесса. Этапы реализации программы, их особенности. Распределение учебного времени по годам обучения

Программа предназначена для учащихся МБОУ «С(К)ОШ № 7 г. Челябинска», получивших элементарные знания, умения и навыки в общеобразовательном учреждении. Она рассчитана на 2 года и предполагает более углубленную подготовку воспитанников по получению специфических (физкультурно-спортивных) знаний, умений и навыков.

Прием детей в спортивную секцию осуществляется с личного согласия воспитанника, согласия родителей, допуска медицинского работника. Группа формируется как из вновь зачисленных, так и воспитанников, не имеющих возможность продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься акробатикой. Обучение детей ведется поэтапно.

В программе выделяются следующие этапы обучения:

1 год обучения (1 этап) – подготовительный.

2 год обучения (2 этап) - начальной подготовки.

Задачи первого этапа – всесторонняя физическая подготовка, развитие общих и специальных качеств акробата, проявление волевых качеств, становление техники выполнения акробатических упражнений, воспитание спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости, тактическая и теоретическая подготовка.

Задачи второго этапа – совершенствование техники акробатических упражнений, изучение и совершенствование упражнений программы, составление произвольной программы.

Результатом реализации Программы является:

На первом этапе подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «акробатика»;
- выявление и осознание ребенком своих способностей, умение владеть своим телом;
- укрепление здоровья.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «акробатика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- овладение навыками самоконтроля;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «акробатика»;
- укрепление здоровья.

Распределение учебного времени по годам обучения

Год обучения	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Количественный состав
1 год	45 мин	2	4	144	12-14 чел.
2 год	45 мин	2	4	144	12-14 чел.

Данная программа рассчитана на два года обучения и ориентирована на учащихся МБОУ «С(К)ОШ № 7 г. Челябинска». Составлена на основе изучения соответствующей литературы и личного опыта.

Характеристика основных компонентов (тем) учебно-тренировочного процесса

Программа включает в себя следующие основные темы обучения (для всех групп):

1) Теоретическая подготовка: беседы, просмотр видеофильмов, прессы, литературы.

2) Общая физическая подготовка (ОФП): строевые, общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, оздоровительный бег, лазание по гимнастической скамье, стенке, канату, прыжки через скакалку, упражнения с б/мячами, опорные прыжки, подвижные игры, эстафеты.

3) Специальная физическая подготовка (СФП): упражнения на развитие гибкости, на развитие ловкости, координации, упражнения на формирование осанки.

4) Техническая и тактическая подготовка: хореография, акробатические упражнения, парные акробатические упражнения, соединения.

5) Акробатические упражнения: группировка стоя, лежа, сидя, перекаты вперед, назад, в стороны, стойка на лопатках с опорой руками, равновесие на одной ноге, кувырок вперед прыжком, кувырок назад, стойка на лопатках, поддержки, переворот в сторону, рандат, фляк, упоры, шпагаты.

6) Психологическая подготовка: воспитание высоких моральных, волевых качеств, установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности.

7) Восстановительные мероприятия: педагогические средства воздействия, специальное психологическое воздействие, гигиенические средства, медико-биологические средства.

8) Участие в выступлениях по календарному плану.

Предполагаемый результат по этапам обучения

1 год реализации программы

К концу года обучающиеся:

Имеют:

- начальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений и режиму дня;

Знают:

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

Умеют выполнять:

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- стойку на лопатках;
- стойки на голове и руках у стены;
- мост из исходного положения стоя на коленях;
- складку ноги врозь и ноги вместе, сидя на полу;
- кувырок вперёд;
- боковой кувырок;
- прыжок через скакалку.

Личностные	Предметные	Метапредметные
Понимание роли и значения гимнастики в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Знать историю спортивной акробатики и основные понятия; уметь организовать самостоятельные занятия по спортивной акробатике; осуществлять оценку эффективности занятий спортивной акробатикой; владеть техникой гимнастических упражнений с основами акробатики; владеть техникой легкоатлетических упражнений.	Осуществлять анализ выполненных действий; активно включатся в процесс выполнения заданий по гимнастике и элементам акробатики; выражать творческое отношение комплексов ОРУ

2 год реализации программы

Личностные	Предметные	Метапредметные
Сформированность ответственного отношения к учению, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к своим поступкам, ценности и	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий спортивной акробатикой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение устанавливать причинно-

безопасного образа жизни.	освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий спортивной акробатикой, форм активного отдыха и досуга.	следственные связи, строить логически рассуждения, делать выводы.
---------------------------	---	---

Диагностика результатов обучения

Настоящая программа может быть успешно выполнена на основе строгого соблюдения режима тренировки и отдыха, сочетания учебно-тренировочных занятий и выполнения самостоятельных заданий, планомерного осуществления профилактически-восстановительных мероприятий.

Результаты контрольных нормативов составляют основу для оценки качества работы педагога дополнительного образования в целом. Контрольные нормативы берутся по основным компонентам программы и зависят от возраста воспитанников.

Все воспитанники сдают контрольные нормативы три раза в год: на начало учебного года, в середине и при переводе или выпуске группы.

Таким образом, формами подведения итогов работы по программе являются:

- сдача воспитанниками контрольных нормативов по годам обучения;
- матчевые встречи с командами других учебных заведений района и города;
- выступления учащихся в мероприятиях МБОУ С(К)ОШ № 7 по календарному плану, а также городского и областного уровней;
- работа по мониторинговым картам, выявляющим степень реализации образовательной программы (см. Приложение п. 4.1.)

Воспитательный потенциал образовательной программы заключается в развитии духовно-нравственных качеств личности, чувств патриотизма и коллективизма, развития волевых коммуникативных качеств, воспитании здорового образа жизни.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Учебный график 1 год обучения

Всего часов	Теоретических	Практических
144	4	140

2.1. Учебный план

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов занятий	Количество часов			
		Всего	Теорети	Практи	Формы аттестации/контроля

			ческих	ческих	
1.	Азбука акробатики. Первые шаги.	2	2		Входной контроль
2.	Техника безопасности.	2	2		Групповая оценка
3.	Общая физическая подготовка	22		22	Текущий контроль тестовые упражнения
4.	Специальная физическая подготовка.	23		23	Текущий контроль тестовые упражнения
5.	Техническая и тактическая подготовка	47		47	тестовые упражнения
6.	Акробатические упражнения	46		42	
7.	Контрольные нормативы	2		2	Карта индивидуальных достижений
8.	Участия, выступления по календарному плану.	-		-	Соревнования. Итоговый контроль
Общее количество часов:		144	4	140	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов занятий	Количество часов			
		Всего	Теоретических	Практических	Формы аттестации/контроля
1.	Теоретическая подготовка. Вредные привычки.	2	2		
2.	Техника безопасности.	2	2		
3.	Общая физическая подготовка	22		22	
4.	Специальная физическая подготовка.	23		23	
5.	Техническая и тактическая подготовка	47		47	
6.	Акробатические упражнения	46		42	
7.	Контрольные нормативы	2		2	
8.	Участия в выступлениях по календарному плану.	-		-	
Общее количество часов:		144	4	140	

2. Учебно-тематический план

Учебный график 2 год обучения

Всего часов	Теоретических	Практических
144	4	140

2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов занятий	Количество часов			
		Всего	Теоретических	Практических	Формы аттестации/контроля

1.	Азбука акробатики. Первые шаги. Краткий обзор развития акробатики	2	2		Беседа, видеоматериалы
2.	Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Тестовые задания по ТБ
3.	Общезначительная подготовка.	22		22	тестовые упражнения
	Строевые упражнения	2		2	Групповая оценка
	Общеразвивающие упражнения	6		6	тестовые упражнения
	Дыхательная гимнастика	3		3	тестовые упражнения
	Корректирующая, оздоровительная гимнастика	5		5	тестовые упражнения
	Оздоровительный бег	2		2	Соревнования
	Лазание по гимнастической скамейке, стенке	2		2	тестовые упражнения
	Подвижные игры, эстафеты	2		2	Соревнования
4.	Специальная физическая подготовка	23		23	Беседа, видеоматериалы
	Упражнение на развитие гибкости	11		11	тестовые упражнения
	Упражнения на развитие ловкости, координации	9		9	тестовые упражнения
	Упражнение на формирование осанки	3		3	тестовые упражнения
5.	Техническая и тактическая подготовка	47		47	Входной контроль
	Хореография	9		9	Групповая оценка
	Акробатические упражнения	22		22	Текущий контроль
	Соединения	16		16	Текущий контроль
6.	Акробатические упражнения	46		42	тестовые упражнения
	Группировка стоя, лежа, сидя	18		14	тестовые упражнения
	Перекаты вперед, назад, в стороны	14		16	Карта индивидуальных
	Стойка на лопатках с опорой руками	3		33	тестовые упражнения
	Равновесие на одной ноге «Ласточка»	2		22	тестовые упражнения
	Кувырок вперед прыжком, кувырок назад, стойка на лопатках, «Мостик»	9		29	тестовые упражнения, промежуточный контроль
7.	Контрольные нормативы	2		2	Итоговый контроль
	Бег 30м, прыжки в длину, упражнение на гибкость, 3 кувырка вперед	2		2	Соревнования. Итоговый контроль
	Итого:	144	4	140	

2.2. Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов занятий	Количество часов			
		Всего	Теоретических	Практических	Формы аттестации/контроля
1.	Теоретическая подготовка. Вредные привычки.	2	2		Беседа
	Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям	2	2		тестовые упражнения

2.	Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Инструктаж по технике безопасности на занятиях по акробатике (в спортзале).
3.	Общефизическая подготовка.	22		22	Объяснение и показ
	Оздоровительный бег	2		2	тестовые упражнения
	Лазание по гимнастическому канату.	3		3	тестовые упражнения
	Прыжки через скакалку	4		4	тестовые упражнения
	Упражнения с б/мячами	3		3	тестовые упражнения
	Опорные прыжки.	4		4	тестовые упражнения
	Подвижные игры, эстафеты	6		6	соревнования
4.	Специальная физическая подготовка	23		23	Объяснение и показ
	Упражнение на развитие гибкости	11		11	тестовые упражнения
	Упражнения на развитие ловкости, координации	9		9	тестовые упражнения
	Упражнение на формирование осанки	3		3	тестовые упражнения
5.	Техническая и тактическая подготовка	47		47	Объяснение и показ
	Акробатические упражнения	18		18	тестовые упражнения
	Парные акробатические упражнения	22		22	тестовые упражнения
	Соединения	7		7	тестовые упражнения
6.	Акробатические упражнения	46		42	Объяснение и показ
	Поддержки	18		14	тестовые упражнения
	Переворот в сторону (колесо)	14		16	тестовые упражнения
	Рандат	3		33	тестовые упражнения
	Фляк	2		22	тестовые упражнения
	Упоры.	9		29	тестовые упражнения
	Шпагаты.	15		15	тестовые упражнения
7.	Контрольные нормативы	2		2	Карта индивидуальных
	Бег 60 метров, челночный бег, прыжки в длину, упражнение на гибкость	2		2	Соревнования. Итоговый контроль
	Итого:	144	4	140	

3. Содержание программного материала

3.1. Содержание первого года обучения

	Тема занятия	Содержание	Теоретическая деятельность	Практическая деятельность
1.	Азбука акробатики. Первые шаги.	Знакомство с участниками, ввод в тематику занятий. Краткий обзор развития акробатики.	Беседа, рассказ о спортивной акробатике.	Тестирование знаний по спортивной акробатике.
2.	Инструктаж по технике	Знакомство с основными	Инструктаж по технике	Снимать с себя все украшения, которые

	безопасности	понятиями.	безопасности на занятиях по акробатике (в спортзале).	представляют опасность себе и другим до начала занятия; освободить карманы от колющих и режущих предметов; при появлении любой боли сразу же доложить учителю; не находиться близко к снаряду, когда упражнение выполняют другие ученики; убрать инвентарь после занятия под руководством учителя.
3.	Общефизическая подготовка	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Дыхательная гимнастика. Корригирующая, оздоровительная гимнастика. Оздоровительный бег. Лазанье по гимнастической скамейке, стенке. Подвижные игры, эстафеты.		Отжимание, пресс, перекаты в группировке, растяжка.
4.	Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости координации. Упражнения на формирование осанки.		Ходьба в приседе. Наклоны вперёд, назад, вправо, влево. Выпады и полу шпагаты. Широкие стойки на ногах. Упражнения на подвижность позвоночника. Передвижение шагом, на носках, с поворотом, прыжками, подскоками, бегом в разные направления по намеченным ориентирам. Упражнения для укрепления и координации мышечного корсета.
5.	Техническая и тактическая подготовка.	Всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники		Группировка стоя, лёжа, сидя. Перекаты вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках с опорой рук. Равновесие на одной ноге «Ласточка». Кувырок вперёд прыжком, кувырок назад. Стойка на лопатках,

		выполнения упражнений в избранном виде акробатики, повышение уровня функциональной подготовленности.		«Мостик». Соединения из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатки. Из положения лёжа на животе перекат в положение лёжа на спине, сгибание рук и ног, «Мост».
6.	Акробатические упражнения	Укрепление здоровья и физическое развитие учащихся, развитие необходимых акробату двигательных навыков: ловкость, гибкость, силы, умения координировать движения, сохранять равновесие, знакомство с основами гимнастической школы движений, создание стойкого интереса к занятиям акробатикой, определение вида акробатики.		Стоя лицом друг к другу, соединив носки ног, взяться за руки ладонями или глубоким хватом и выпрямить их, присесть и встать; Нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, а бёдрами на руки нижнего – упор лёжа; тоже, но верхний прогибается назад до касания одной или двумя ногами головы. Поддержка на бёдрах нижнего, сидящего на коленях (лицевая). Поддержка под живот. Лечь лицом вниз на спину нижнего, стоящего в упоре на коленях, прогнуться, отвести руки в стороны Равновесия на полу с поддержкой а) равновесие с поддержкой нижней, стоящей на коленях в наклоне назад; б) равновесия, взаимно поддерживая друг друга руками или рукой; в) равновесие с поддержкой за руки нижней, сидящей в полу шпагате или шпагате; г) фронтальные равновесия с захватом рукой под пятку, взаимно поддерживая друг друга.

3.2. Содержание второго года обучения

	Тема занятия	Содержание	Теоретическая деятельность	Практическая деятельность
1.	Теоретическая подготовка.	Привлечение максимально	Профилактика вредных	

	Вредные привычки	возможного числа детей к занятиям спортивной акробатикой.	привычек и правонарушений.	
2.	Инструктаж по технике безопасности	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по акробатике (в спортзале).		Снимать с себя все украшения, которые представляют опасность себе и другим до начала занятия; освободить карманы от колющих и режущих предметов; при появлении любой боли сразу же доложить учителю; не находиться близко к снаряду, когда упражнение выполняют другие ученики; убрать инвентарь после занятия под руководством учителя.
3.	Общефизическая подготовка	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Дыхательная гимнастика. Корригирующая, оздоровительная гимнастика. Оздоровительный бег. Лазанье по гимнастической скамейке, стенке. Подвижные игры, эстафеты.		Оздоровительный бег. Лазанье по гимнастическому канату. Прыжки через скакалку. Упражнения с б/мячами. Опорные прыжки. Подвижные игры, эстафеты.
4.	Специальная физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие физических способностей, закаливание организма.		Упражнение на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости координации. Упражнения на формирование осанки
5.	Техническая и тактическая подготовка.	Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования.		Упражнения на развитие ловкости координации.
6.	Акробатические упражнения	Всестороннее развитие,		Переворот в сторону (колесо), рандат, фляк,

		совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения упражнений в избранном виде акробатики, повышение уровня функциональной подготовленности.		шпагаты, упоры, парные комбинации
--	--	--	--	--------------------------------------

4. Методические материалы

4.1. Технологии, методы, формы и средства обучения

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

1) По подходу к ребенку:

- личностно-ориентированные технологии ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребенка;

- гуманно-личностные технологии отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение;

- технологии сотрудничества основаны на демократических принципах, равенстве, партнерстве в субъект - субъектных отношениях педагога и воспитанника. Педагог и воспитанники совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества;

- технологии свободного воспитания делают акцент на предоставлении ребенку свободы выбора и самостоятельности. Осуществляя выбор, ребенок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия.

2) По преобладающему (доминирующему) методу:

Репродуктивные технологии - учащиеся усваивают готовые знания и воспроизводят их;

методы репродуктивной группы:

- *объяснительно-иллюстративные* (объяснение, рассказ, беседа, лекция, иллюстрация, демонстрация).

Деятельность педагога: сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности.

Деятельность учащихся: восприятие, осознание, запоминание информации.

Побуждающие репродуктивные:

Деятельность педагога: организует и побуждает работу учащихся в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приемов работы, алгоритмизация, инструктаж).

Деятельность учащихся: неоднократное воспроизведение сообщенных знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

3) По организационным формам:

3.1. Групповые технологии предполагают:

- фронтальную работу;
- групповую (одно задание на разные группы);
- межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели);
- работу в статичных парах.

3.2. Технологии дифференцированного обучения предполагают дифференциацию по возрасту, уровню общего развития, полу; позволяют осуществлять развивающее, дифференцированное обучение с учетом разнообразия состава воспитанников.

Методы организации деятельности воспитанников на занятии, следующие: фронтальный, групповой, поточный, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен, т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий, требует подготовки инструкторов и актива учеников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение воспитанниками упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволяет повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополнять их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий.

Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Наряду с данными методами формирования знаний, умений, навыков применяются методы стимулирования познавательной деятельности:

- поощрение;
- опора на сформированные положительные качества;
- контроль, самоконтроль, самооценка.

Спортивная акробатика не требует специального оборудования, нужны только гимнастические маты, мягкий ковер, желание заниматься детям и родителям. К каждому акробатическому элементу дается ряд подготовительных и подводящих упражнений, которые помогают ребенку правильно и быстро усвоить движения. В качестве средств развития гибкости на занятиях по акробатике детям предлагаются упражнения на растягивание: наклоны, «мостики», «корзиночки», «кораблики», «пружинки». Таким образом, занятия кружка дают детям представления о разнообразии движений, развивают пластику и артистичность, улучшают телосложение, способствуют выработке правильной осанки, воспитывают волю, выносливость. Работа базируется по принципу дидактики «от простого к сложному» и принципу оздоровительной направленности: правило – «не навреди здоровью», разнообразие и новизна в подборе акробатических упражнений.

Занятие спортивного кружка «Акробатика» состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной.

Общее назначение подготовительной части занятия – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышения внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции. Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Методические особенности подготовительной части. В зависимости от задач занятия педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает объяснение об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колонне, в шеренге, в кругах и т.д. Поточный метод предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и объяснение осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время. При проходном методе упражнения выполняют на ходу или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, использовать различные повороты, прыжки.

Задачами основной части занятия являются: развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности, обучения основным прикладным навыкам, изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики. Средства основной части занятия: акробатические упражнения, группировки перекаты, кувырки и упражнения на снарядах, растягивания и расслабления. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, хореографические упражнения, равновесия, ритмические, прикладные упражнения, специальные виды ходьбы и бега, элементы современного танца, упражнения на связь движений с музыкой. Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и, если нужно снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

Методические особенности основной части. К основным методам обучения относятся показ техники упражнений и объяснение. Посредством этого у детей создаются представления о движениях. Обычно на занятиях разучиваемое упражнение показывает инструктор по физической культуре. Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия. Основными средствами заключительной части являются: различные формы ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабления, плавные движения руками, несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой, малоподвижные игры, релаксация.

Методические особенности заключительной части. В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги. В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. Более способные воспитанники активно помогают остальным детям.

4.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

К занятиям акробатикой допускаются дети с 6 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по акробатике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренеров. Допуск к занятиям имеют спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний. Для предотвращения травм на занятиях спортивной акробатикой необходимо учитывать основные причины травматизма, нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины:

- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки акробатов; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым акробат не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления. К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям. На тренировках как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма, применяется профессиональная страховка и помощь.

Общие требования безопасности:

- к тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортивной акробатикой;
- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Требования безопасности перед началом занятий:

- перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер должен проверить исправность и надежность крепления снарядов, и готовность зала к занятиям;
- вход в зал разрешается только в присутствии тренера;
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15-17°C;
- спортсмены допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме;

- перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.;

- перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования безопасности во время занятий:

- занятия в зале проходят согласно расписанию;
- тренер обязан поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль над действиями спортсменов.

При занятиях акробатикой должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- не грамотное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие необходимой страховки (само страховки), неправильное ее применение;

- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов);

- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

На занятиях в зале акробатики запрещается:

- находиться в зале и начинать тренировочные занятия без тренера;
- находиться в зоне приземления или возможного падения, выполняющего упражнение;

- бегать по ковру во время занятий;

- перебегать от одного места занятий к другому;

- выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера.

При разучивании элементов использовать гимнастические маты, страховочную лонжу. Лонжа - специальное приспособление для разучивания и совершенствования прыжков с вращениями, состоит она из пояса с мягкой подкладкой и боковых шарниров с подшипниками. Размеры поясов - ширина 15 см., длина - 85-100 см. подкладка - ширина 19 см., толщина 15мм. Мягкая подкладка обеспечивает комфортность спортсмена при использовании данного изделия. Шарниры с подшипниками исключают сопротивление при выполнении вращательных движений. Все пояса подвергаются тестовым испытаниям. Ручная лонжа применяется для страховки невысоких акробатических упражнений; подвесная лонжа — для высоких отходов (с рук, с плеч, с колонны, с подкидных досок). Подвесную лонжу держат так, что руки свободно скользят по веревке. Во время исполнения элементов лонжу нужно держать, устраняя провис веревки и при этом ни на минуту не ослаблять внимания. Категорически запрещается ставить на страховку спортсмена, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений;
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения;
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста;
- при явной неуверенности или боязни акробату необходимо дать почувствовать хорошую поддержку;
- если спортсмену при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва;
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками;
- широко применять для страховки технические средства (маты поролоновые, кубы поролоновые, зоны приземления, лонжи и др.);
- применять индивидуальные и групповые страховки.

В акробатике используется также помощь. Помощь - один из важнейших методических приемов обучения. Помощь содействует:

- быстрому овладению сложными упражнениями;
- созданию правильного двигательного представления;
- формированию навыка.

Разновидности физической помощи:

- проводка - сопровождение спортсмена по всему движению или по отдельной фазе;
- фиксация - задержка спортсмена тренером в определенной точке движения;
- подталкивание - кратковременная помощь при перемещении спортсмена снизу вверх;
- поддержка - кратковременная помощь при перемещении спортсмена сверху вниз;
- подкрутка - кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений;
- сочетание всех этих приемов.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что зона разбега и приземления свободна. При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Выход спортсмена из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера

Требования безопасности после окончания занятий:

- после занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения;
- проветрить спортивный зал;

- в раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- тщательно вымыть лицо и руки с мылом, рекомендуется принять душ.

На соревнованиях в соответствии с правилами соревнований участник выступает в обтягивающем костюме (гимнастический купальник или комбинезон). Так же запрещено стелить маты, за исключением мужских групп, которым разрешается стелить мат в зоне приземления с «пирамиды» или броскового элемента.

Инструкция по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по спортивной акробатике

1. Тренировочные занятия по спортивной акробатике проводятся в присутствии тренера.

2. Перед началом акробатических элементов провести разминку: разогреть и растянуть мышцы во избежание травматизма.

3. Сложные или новые элементы, связанный с возможностью получения травм, выполнять сначала только при помощи страховочной лонжи, затем со страховкой тренера и гимнастическими матами.

4. Акробатические поддержки, соскоки, прыжки выполнять строго на соответствующих снарядах, согласно технике безопасности.

5. При работе в парно-групповых упражнениях соблюдать дистанцию и интервал при выполнении, во избежание травматизма.

6. При прогоне композиций под музыку на акробатическом ковре всем занимающимся быть предельно внимательными и разойтись по краям ковра, давая возможность в целом выполнить упражнение.

7. В случае травмирования спортсмену необходимо оказать первую доврачебную помощь, отстранить от занятий.

Камера:

1. Камера должна быть надута до предела.

2. Ставить камеру для работы дальше от стены выступающим вентиляем вниз.

3. Зона приземления д.б. хорошо обложена гимнастическими матами.

4. Прыгать только по одному, в одном направлении, остальные стоят в стороне, ожидая свою очередь.

Лонжа:

1. Перед началом работы проверить фиксацию конструкции, скольжение верёвки.

2. Затянуть лонжу до предела на талии, ремень заправить.

3. Тренер, страхуя на лонже, должен быть предельно внимателен, держать верёвки двумя руками и быть готовым к любым действиям спортсмена.

Батут

1. Прыгать только по одному человеку не более двух минут.

2. Тренер обязан находиться возле батута во время выполнения упражнения спортсменом.

3. Вокруг батута не должны находиться посторонние предметы.

4. Подниматься на батут и спускаться с него только при помощи скамейки.

Обязанности спортсмена:

1. Своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания проходить медосмотр и получать допуск к занятиям спортом. При наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру.

2. Не опаздывать на тренировочные занятия, соревнования. Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других занимающихся, строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера, правила техники безопасности, самостоятельно не осуществлять никаких посторонних действий. На всем протяжении занятий, соревнований выходить за пределы места проведения занятий или соревнований только с разрешения тренера.

3. Не реже двух раз в год проходить углубленный медицинский осмотр. Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную, наркотическую продукцию и т.д., в случае амбулаторного лечения обязательно сообщать об этом тренеру. После завершения лечения, представить справку, допускающую к занятиям.

4. Входить в спортивный зал в чистой спортивной форме.

5. Перед работой проверить надежность крепления и исправность спортивного инвентаря, оборудования. В случае неисправности не приступать к выполнению упражнений, не пытаться самостоятельно устранить неисправность. Незамедлительно сообщить тренеру о неисправности.

6. Бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению.

7. Не оставлять без присмотра личные вещи и имущество. Ответственность за оставленные без присмотра вещи возлагается на собственника.

Обязанности тренера:

1. На всем протяжении тренировочных занятий, соревнований находиться непосредственно на месте проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований. Обеспечивать безопасность жизни и здоровья занимающихся, при освоении ими необходимых, обусловленных методикой тренировок, умений и навыков, соблюдая технику безопасности. Допускать к тренировочным занятиям спортсменов, имеющих медицинский допуск и прошедших инструктаж по технике безопасности.

2. Соблюдать график и лимит тренировочных занятий. Следить за чистотой и опрятностью спортивной формы и обуви занимающихся.

3. Следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования. Перед тренировочными занятиями проверять его надежность, функциональность, работоспособность. Следить также за соблюдением санитарных норм, безопасностью занимающихся,

непосредственно на месте проведения тренировочного занятия или спортивного соревнования.

4. В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании, немедленно прекратить выполнение упражнений. Оградить место неисправности от занимающихся. Если неисправность незначительная, устранить ее. В другом случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения спортсмена, сообщить об этом руководству спортсооружения.

5. Тренер, несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях.

6. Тренер, обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за нарушение настоящих правил.

7. В случае травмы, происшедшей на тренировочном занятии, тренер обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему и вызвать медицинского работника, при необходимости скорую помощь. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.

8. При проведении занятий по акробатике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности. Знать места расположения первичных средств пожаротушения.

9. При невыполнении или нарушении инструкции по технике безопасности, провести со всеми обучающимися внеплановый инструктаж по технике безопасности.

10. В течении учебного года и при каждом выезде на соревнования проводить с обучающимися, с фиксацией в журнале и подписью, инструктажи по технике безопасности, правилам поведения в спортивном зале, правилам пожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам поведения в общественных местах и др.

4.3. Методическое обеспечение образовательной программы (литературы для педагогов)

1) Соколова Е.Г. «Акробатика». – Москва, 2013

2) Баршай В.М. «Физкультура в школе и дома» - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2016 г.

3) Биндусов Е.Е., Жолдак В.И., Менхин Ю.В. «Гимнастика и здоровье» – Москва, 1988.

4) Горшков В.П., Мальцева А.Н., «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников»: -Челябинская область, 1994 г.

5) Деркач А.А., Исаев А.А. «Педагогическое мастерство тренера». Предисловие Н.В.Кузьминой, А.Ц.Пуни, А.В. Тарасова. - М.: Физкультура и спорт, 2011.

- б) Железняк Ю.Д. «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте». Учеб. пособие для студентов вузов – Москва: Академия, 2001. – 264 с
- 7) Коркин В.П. «Акробатика для школьников». – Москва, 2002.
- 8) Коротков И.М., «Подвижные игры для детей»: - Москва, «Советская Россия», 2017 г.
- 9) В.В. Кузин, С.А. Полиевский, «500 игр и эстафет»: - Москва, «Физическая культура и спорт», 2003 г.
- 10) Б.И. Мишин, «Настольная книга учителя физической культуры». Справочно-методическое пособие: - Москва, ООО «Астрель», 2003 г.
- 11) Морель Ф. «Хореография в спорте». – Москва: ФиС, 2015.
- 12) Таланга Е., «Энциклопедия физических упражнений»: - Москва, «Физкультура и спорт», 1998 г.
- 13) ЧОИУУ ЧГПИ, «Методические рекомендации учителям физической культуры»: - г. Челябинск, 2015 г.
- 14) Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
- 15) Образцова Т.Н., «Подвижные игры для детей»: - Москва, ЛАДА ЭТРОЛ, 2015 г.
- 16) Информационные ресурсы:
 - www.it-n.ru
 - Сеть творческих учителей / ИКТ в начальной школе
 - www.eidos.ru
 - Сеть творческих учителей / ИКТ в начальной школе
 - www.ipkps.bsu.edu.ru
 - www.ug.ru
 - abc.vvsu.ru/dis_all.asp
 - Информация по физической культуре
 - school-collection.edu.ru
 - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

4.4. Информационное обеспечение программы (литература для воспитанников)

- 1) В. Лукьянов «Россия и Олимпийское движение: вчера - сегодня - завтра» - Москва, «Терра - Спорт», 2017 г.
- 2) В.П. Лукьяненко, «Физическая культура: основы знаний». Учебное пособие - Москва, «Советский спорт», 2003 г.
- 3) А.Нельсон, Ю. Кокконен, «Анатомия упражнений на растяжку» -Москва, «Попурри», 2008 г.
- 4) П.Френсис, Л. Френсис, «Ваш личный путь к здоровью» - Москва, «Попурри», 2017 г.
- 5) Б.Н. Хмельницкий, «Спорт, спорт, спорт...» - Москва, Эксмо «СКИФ», 2015 г.

б) Спортивные игры под общей редакцией доцента П.А. Чумакова.- Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 2003.

5. Мониторинг (оценка результативности) и критерии оценки реализации дополнительной образовательной программы.

Дополнительное образование детей, хотя и не имеет единых стандартов, в соответствии с которыми можно было бы проверить уровень обученности детей, подчиняется общим требованиям педагогической деятельности (имеет цели и задачи, определяемое ими содержание, взаимодействие педагога с детьми, результат обучения, воспитания и развития ребенка).

Все это актуализирует необходимость системного выявления результативности и критериев оценки образовательной деятельности. Мониторинг результативности в спортивной секции МБОУ «С(К)ОШ № 7 г. Челябинска» — это процесс внутренней экспертизы результатов деятельности педагога и его воспитанников, цель и содержание которого совпадает с образовательной программой.

В МБОУ «С(К)ОШ № 7 г. Челябинска» принята единая система мониторинга и разработаны общие критерии оценки реализации образовательной программы:

- Карта «Мониторинг результатов обучения воспитанников МБОУ «С(К)ОШ № 7 г. Челябинска» по образовательной программе» и критерии оценивания результатов обучающихся, воспитанников;

- Карта «Мониторинг личностного развития воспитанников МБОУ «С(К)ОШ № 7 г. Челябинска» в процессе освоения образовательной программы» с критериями оценки;

3. Карта «Реализация творческого потенциала воспитанников МБОУ «С(К)ОШ № 7 г. Челябинска». Целью мониторинга является выявление индивидуальных особенностей детей, влияющих на эффективность занятия; отслеживание развития личностных качеств под влиянием целенаправленной работы с воспитанниками и, соответственно, корректировка методики работы с каждым ребенком.

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования детей предполагает не только обучение воспитанников определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся - поэтому о результатах образовательной деятельности необходимо судить по трем группам показателей:

1. Учебные показатели, которые фиксируют приобретенные ребенком в процессе освоения дополнительной образовательной программы предметные и обще учебные знания, умения и навыки;

2. Личностные показатели, которые выражают изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном объединении по данной образовательной программе;

3. Творческие показатели, которые фиксируют уровень реализации творческого потенциала воспитанников, а, следовательно, и уровень реализации образовательной программы.

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка: выявлять те изменения, которые происходят в процессе освоения образовательной программы.

В качестве методов диагностики результатов обучения используются тестирование, опросы, викторины, творческие задания, работы, спортивные нормативы, зачетные занятия, выступления.

Результаты обучения воспитанников МСКОУ № 7 фиксируются в Карте № 1 «Мониторинг результатов обучения» по четырем основным направлениям: теоретическая подготовка, практическая подготовка, обще учебные умения и навыки, учебно-организационные умения и навыки (приобретение опыта самостоятельной деятельности). Эти направления рассматриваются по следующим параметрам: оцениваемые показатели, критерии оценки, степень выраженности оцениваемого качества и методы диагностик, которые педагог выбирает в соответствии со своей образовательной программой.

В качестве методов диагностики личностных изменений ребенка используется наблюдение, анкетирование, тестирование, диагностическую беседу, метод рефлексии.

Результаты личностного развития воспитанников МБОУ «С(К)ОШ № 7 г. Челябинска» фиксируются в Карте № 2 «Мониторинг личностного развития» (См. приложение № 2).

1 группа показателей — организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль;

группа показателей - ориентационные качества: интерес к занятиям, самооценка;

группа показателей — поведенческие качества: конфликтность, тип сотрудничества.

Личностные качества (свойства), приведенные в таблице, отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребёнка; легко наблюдаемые, доступные для анализа любому педагогу и не требующие привлечения других специалистов.

Уровень реализации образовательной программы фиксируется в Карте № 3 «Реализация творческого потенциала воспитанников МБОУ «С(К)ОШ № 7 г. Челябинска» (См. приложение № 3), где отмечаются уровневые (область, город) достижения воспитанников в реализации образовательной программы.

Контроль за реализацией образовательной программы проводится два раза в год (в конце 1 полугодия - промежуточный; в конце учебного года - итоговый). В группах первого года обучения проводится 0-срез на начало учебного года для фиксации уровня подготовки вновь поступивших

воспитанников. Промежуточная аттестация проводится по завершению учебного периода (полугодия), проводится педагогом дополнительного образования без привлечения администрации учреждения, формы промежуточной аттестации обучающихся: выполнение специальных упражнений. Форма проведения итоговой аттестации: зачет.

Работа по утвержденной в МБОУ «С(К)ОШ № 7 г. Челябинска» единой системе мониторинга позволяет проследить за продвижением каждого воспитанника (в учебной деятельности, в личностном развитии, в реализации творческого потенциала) в период освоения образовательной программы, а также секцию, чему научился в процессе освоения образовательной программы.

Таблица контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки

Таблица № 1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ для воспитанников 1 года обучения						
ТЕСТЫ	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30м.	5.6	5.9	7.0	5.8	6.4	7.3
Прыжок в длину с места	160	150	140	150	140	125
Гибкость (см.)	10	6	3	12	7	4
3 кувырка вперед (сек.)	4.6	5.5	6.6	4.9	5.0	6.3

Таблица № 2

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ для воспитанников 2 года обучения						
ТЕСТЫ	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м.	10.4	10.8	11.3	10.8	11.3	12
Челночный бег 4х9м.	10.5	11.2	11.7	10.6	11.1	11.8
Гибкость (см.)	10	6	3	12	7	4
Прыжок в длину с места	170	160	155	160	150	135

Таблица № 3

Контрольные нормативы специальной физической подготовки – «Акробатика»

№	ТЕСТ-упражнение	Норматив	
		1 год обучения	2 год
1.	Исходное положение - лежа на спине. с не менее Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения (с)	8(10)	-
2.	Исходное положение - лежа на спине. с не менее Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение "мост"). Фиксация положения (с)	-	8(10)
3.	Исходное положение - вис на с не менее гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения (с)	5(10)	8(10)
4.	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх	Не менее 10 с	Не менее 12 с

Карта № 1 «Мониторинг результатов обучения воспитанников МБОУ «С(К)ОШ № 7 г. Челябинска» в процессе освоения образовательной программы» (с критериями оценки)

1 год обучения, 1 группа

№ п/п	Ф.И. воспитанника	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Обще учебные умения и навыки			Учебно-организационные умения и навыки		
		0-срез	1	2	0-срез	1	2	0-срез	1	2	0-срез	1	2
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
Итого	Низкий, средний, высокий												

1 год обучения, 2 группа

№ п/п	Ф.И. воспитанника	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Обще учебные умения и навыки			Учебно-организационные умения и навыки		
		0-срез	1	2	0-срез	1	2	0-срез	1	2	0-срез	1	2
1.													
2.													*
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
Итого	Низкий, средний высокий												

Критерии оценивания результатов обучения воспитанника

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Теоретическая подготовка			
1. Теоретические знания (по основным разделам УТП программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	минимальный уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 объёма знаний предусмотренных программой); средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более 1/4); максимальный уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	наблюдение, тестирование, контрольный опрос
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	минимальный уровень (знает не все термины); средний уровень (знает все термины, но не применяет); максимальный уровень (знание терминов и умение их применять)	собеседование
Практическая подготовка			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам У-ТП)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	минимальный уровень (ребёнок овладел менее чем 1/3 предусмотренных умений и навыков); средний уровень; максимальный уровень (ребёнок освоил практически всеми умениями)	контрольное задание
2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	минимальный уровень (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием); средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	контрольное задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие задания педагога); репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	контрольное задание

Обще учебные умения и навыки			
1. Учебно-интеллектуальные умения анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	минимальный уровень умений, обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	анализ исследовательской работы
2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками	минимальный уровень умений, обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с компьютером, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; средний уровень (работает с компьютером с помощью педагога или родителей); максимальный уровень (работает с компьютером самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	
Учебно-организационные умения и навыки			
1. Умение организовать своё рабочее место	Способность готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; средний уровень; максимальный уровень (всё делает сам)	наблюдение
2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствует реальным навыкам соблюдения правил безопасности программным требованиям	минимальный уровень (ребёнок овладел менее чем 54 объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более $\frac{X}{A}$); максимальный уровень (ребёнок освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	наблюдение
3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	удовлетворительно; хорошо; отлично	наблюдение

а. Карта № 2 «Мониторинг личностного развития воспитанников МБОУ «С(К)ОШ № 7 г. Челябинска» в процессе освоения образовательной программы» (с критериями оценки)

1 год обучения, 1 группа

№	Ф.И. воспитанника	Организационно-волевые качества			Ориентационные качества			Поведенческие качества			Личностные достижения воспитанника		
		0-срез	1	2	0-срез	1	2	0-срез	1	2	0-срез	1	2
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
Итого по объединению: в % человек													

1 год обучения, 2 группа

№	Ф.И. воспитанника	Организационно-волевые качества			Ориентационные качества			Поведенческие качества			Личностные достижения воспитанника		
		0-срез	1	2	0-срез	1	2	0-срез	1	2	0-срез	1	2
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
Итого по объединению: в % человек													

Критерии оценивания личностного развития воспитанника

Показатели оценивания	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень оценки	Методы диагностики
Организационно волевые качества				
Терпение Воля Самоконтроль -	Способность выдерживать учебные нагрузки, побуждать себя к практическим действиям, контролировать поступки	терпения хватает меньше, чем на X_A занятия, волевые условия побуждаются педагогом, воспитанник действует под воздействием контроля; терпения хватает больше, чем на U_2 занятия, иногда проявляются волевые качества, может контролировать себя сам; терпения хватает на всё занятие, волевые качества ярко выражены, постоянно контролирует себя	низкий средний высокий	наблюдение
Ориентационные				
Интерес к занятиям в объединении, самооценка	Осознание участия воспитанника в освоении ОП, способность воспитывать себя адекватно реальным достижениям	интерес к занятию слабо выражен, самооценка занижена; интерес поддерживать самим воспитанником, самооценка занижена; постоянный интерес к занятию, самооценка * нормальная	. низкий средний высокий	анкетирование, тестирование
Поведенческие качества				
Конфликтность, тип сотрудничества	Умение контролировать себя в конфликтной ситуации, умение сотрудничать -	провоцирует конфликт, сотрудничает по принуждению ПДО; сторонний наблюдатель конфликта, проявляет желание к сотрудничеству; доброжелательный, неконфликтный, проявляет инициативу в сотрудничестве	низкий средний высокий	наблюдение, тестирование
Личностные достижения воспитанника				
Участие в мероприятиях различного уровня	Степень и качество	не принимает участия; принимает участие при поддержке взрослого; самостоятельно проявляет инициативу	низкий средний высокий	наблюдение

**б. Карта № 3 «Реализация творческого потенциала воспитанников МБОУ «С(К)ОШ № 7 г. Челябинска»
(уровень реализации образовательной программы)**

Дата	Мероприятие	Кол-во детей	Результативность		
			МБОУ «С(К)ОШ № 7 г. Челябинска»	Район	Город
200 - 200_ учебный год					
200 - 200_ учебный год					
200 - 200_ учебный год					
200 - 200_ учебный год	■			■ ■	

Материально-техническое обеспечение программы

В современном спорте всё больше выдвигают проблему правильного использования вспомогательного оборудования и инвентаря. Для некоторых групп упражнений они не являются решающими в достижении желаемого эффекта, для других - существенно изменяют степень и характер воздействия на организм, для третьих - непосредственно определяют результативность физических упражнений. Поэтому всё более широкое применение находят вспомогательные приборы и материалы. От материально-технического обеспечения программы зависит решение поставленных задач. Для успешного обеспечения программы необходимо иметь:

Спортивную форму;

Наглядные пособия (таблицы, плакаты по физической подготовке схемы, графические изображения, пиктограммы)

Мячи (резиновые, баскетбольные, волейбольные, гимнастические, фитбол);

Скакалки, обручи, кегли, гимнастические палки;

Гимнастические маты, скамейки;

Спортивный зал;

Козёл гимнастический, батут;

Стенка гимнастическая;

Комплект навесного оборудования;

Мячи: малый (мягкий), баскетбольные, резиновые;

Акробатическая дорожка;

Обручи пластиковые, флажки, ленты гимнастические;

Аптечка;

Контейнер с комплектом игрового инвентаря.

Наличие такого инвентаря позволит педагогу применять современные методы тренировки и большое количество упражнений. Продуктивность занятий неизмеримо выше, если применить различное дополнительное оборудование и инвентарь, позволяющие обеспечить более высокую эффективность в обучении акробатических упражнений и в развитии специальных физических способностей занимающихся детей, а также повышается и плотность занятий. Дополнительное оборудование даёт возможность тренеру интересно, с высоким эмоциональным подъёмом проводить тренировочные занятия. Кроме того, это создаёт лучшие условия для индивидуальных тренировок учащихся.

Дидактическое обеспечение программы (алгоритмы деятельности)

1. Индивидуальные карточки для проведения круговых тренировок (практические занятия по ОФП);

2. Карточки для проведения ОРУ на месте, в движении, с различными предметами (практические занятия по ОФП);

3. Схемы-задания по выполнению упражнений (различного характера) (практические занятия по ОФП);

4. Памятки по развитию основных физических качеств - быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, сила (практические занятия по ОФП);

5. Инструкции по предупреждению травматизма во время проведения тренировочных занятий по различным видам спортивной специализации, во время проведения соревнований (теоретический материал и практический материал по ОФП, СФП);

6. Цифровые образовательные ресурсы по правилам подвижных и спортивных игр, акробатических упражнений (техническая и тактическая подготовка);

7. Цифровые образовательные ресурсы по теоретической подготовке (теоретические занятия);

8. Кинофильмы спортивного содержания (теоретическая и психологическая подготовка);

9. Видеофильмы спортивного содержания (техничко-тактическая подготовка);

10. Пресса (статьи, журналы, газеты) спортивного содержания (теоретическая подготовка);

11. Зачётный материал (контрольные задания) по теоретической части программы (теоретическая подготовка);

12. Нормативные требования по физической подготовке (практические занятия по ОФП);

13. Правила соревнований по акробатике (тактическая подготовка);

14. Нормативные требования по тактической подготовке акробатике (тактическая подготовка);

15. DVD-диски с записями проведения акробатики (тактическая подготовка);

16. Литература по психологическим тренингам, играм (психологическая подготовка);

17. Карточки-разъяснения по выполнению психологических разминок, тренингов, игр (психологическая подготовка);

- Комплексы «стретчинга», упражнений на расслабление; упражнений на гибкость; аутотренингов, восстановительного массажа (практические занятия по ОФП, СФП);

- Цифровые образовательные ресурсы по правилам выполнения восстановительного массажа (теоретическая подготовка);

- Учебная литература восстановительных мероприятий (теоретическая подготовка).

Дидактическое обеспечение программы (алгоритмы деятельности)

1. Индивидуальные карточки для проведения круговых тренировок (практические занятия по ОФП);
2. Карточки для проведения ОРУ на месте, в движении, с различными предметами (практические занятия по ОФП);
3. Схемы-задания по выполнению упражнений (различного характера) (практические занятия по ОФП);
4. Памятки по развитию основных физических качеств - быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, сила (практические занятия по ОФП);
5. Инструкции по предупреждению травматизма во время проведения тренировочных занятий по различным видам спортивной специализации, во время проведения соревнований (теоретический материал и практический материал по ОФП, СФП);
6. Цифровые образовательные ресурсы по правилам подвижных и спортивных игр, акробатических упражнений (техническая и тактическая подготовка);
7. Цифровые образовательные ресурсы по теоретической подготовке (теоретические занятия);
8. Кинофильмы спортивного содержания (теоретическая и психологическая подготовка);
9. Видеофильмы спортивного содержания (техничко-тактическая подготовка);
10. Пресса (статьи, журналы, газеты) спортивного содержания (теоретическая подготовка);
11. Зачётный материал (контрольные задания) по теоретической части программы (теоретическая подготовка);
12. Нормативные требования по физической подготовке (практические занятия по ОФП);
13. Правила соревнований по акробатике (тактическая подготовка);
14. Нормативные требования по тактической подготовке акробатике (тактическая подготовка);
15. DVD-диски с записями проведения акробатики (тактическая подготовка);
16. Литература по психологическим тренингам, играм (психологическая подготовка);
20. Карточки-разъяснения по выполнению психологических разминок, тренингов, игр (психологическая подготовка);
 - Комплексы «стретчинга», упражнений на расслабление; упражнений на гибкость; аутотренингов, восстановительного массажа (практические занятия по ОФП, СФП);
 - Цифровые образовательные ресурсы по правилам выполнения восстановительного массажа (теоретическая подготовка);
 - Учебная литература восстановительных мероприятий (теоретическая подготовка).