**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«СШ «Олимп»
_____ А.А.Акавов
Приказ от 28.12.2024 г. № 637

# Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Сроки реализации программы
5 лет 4 месяца

Разработчики:
заместитель директора
по учебно-спортивной работе И.Г.Матвеева
старший инструктор-методист: Е.А.Машковцева
тренер-преподаватель: К.А.Маслов

## СОДЕРЖАНИЕ:


| | | |
|---|---|---|
| | Пояснительная записка | 3 |
| 1. | Нормативная часть | 4 |
| | 1.1 Цели и задачи Программы | 4 |
| | 1.2 Наполняемость групп, режимы учебно-тренировочной работы и требования по Программе | 5 |
| | 1.3 Ожидаемые результаты Программы | 6 |
| | 1.4 Порядок приема, условия зачисления в группы | 6 |
| | 1.5 Отчисление обучающихся | 7 |
| 2. | Методическая часть | 7 |
| | 2.1 Организационно-методические указания | 7 |
| | 2.2 Учебный план | 9 |
| | 2.3 Годовой учебно-тренировочный план | 10 |
| | 2.4 Программный материал для практических занятий | 14 |
| | 2.4.1 Схемы недельных микроциклов для обучения по Программе | 16 |
| 3. | Теоретическая подготовка | 18 |
| 4. | Психологическая подготовка | 20 |
| 5. | Воспитательная работа | 21 |
| 6. | Контроль за подготовкой обучающихся | 23 |
| | 6.1 Контрольные нормативы по общей физической подготовке | 23 |
| | 6.2 Методические указания по организации приема контрольных нормативов | 26 |
| | 6.3 Инструкция по проведению приема контрольных нормативов | 27 |
| 7. | Техника безопасности | 28 |
| | 7.1 Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма | 28 |
| | 7.2 Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по воздушно-силовой атлетике | 28 |
| 8. | Информационно-методические условия | 29 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа включает нормативную и методическую части, содержит рекомендации по построению, содержанию и организации образовательного процесса, систему контрольных нормативов. Программа рассчитана на 5 лет 4 месяца обучения.

Нормативная часть Программы содержит режимы учебно-тренировочной работы, условия зачисления в группы обучающихся и отчисления из них.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки обучающихся по Программе, как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами образовательного процесса. Направленность образовательного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок; приводятся организационно-методические указания, годовой учебно-тренировочный план, программный материал, материалы по теоретической, технико-тактической, психологической подготовке.

В период реализации Программы осуществляется воспитательная работа, физкультурно-оздоровительная работа, направленные на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники воздушно-силовой атлетики. Занятия по Программе способствуют освоению технико-тактических действий в соответствии с правилами соревнований по воздушно-силовой атлетике, изучению элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории развития воздушно-силовой атлетики.

Воздушно-силовая атлетика - неолимпийский вид спорта, включающий в себя группу спортивных дисциплин: воркаут фристайл, воркаут фристайл – пара, воркаут фристайл – пара смешанная, воркаут фристайл – группа, воркаут фристайл – группа смешанная. Упражнения в воздушно-силовой атлетике основаны на выполнении комбинаций, состоящих из сложно-технических элементов на снарядах. При этом спортсмен выполняет упражнения, не касаясь земли, то есть, находясь преимущественно в воздухе.

Воздушно-силовая атлетика является официальным видом спорта в России с декабря 2018 года. Этот вид спорта гармонично развивает все двигательные качества человека: гибкость, силу, выносливость и координацию.

В группы для обучения по Программе зачисляются дети 10-17 лет, имеющие медицинский допуск врача. Занимаясь воздушно-силовой атлетикой, обучающиеся учатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий.

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 1.1. Цели и задачи Программы

Одной из концептуальных основ Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учреждение) является сохранение и укрепление здоровья обучающихся в процессе обучения по Программе.

Широкий арсенал и многообразие технических действий в воздушно-силовой атлетике дают возможность с 10 лет начинать осваивать отдельные элементы всего комплекса технических действий.

Цель программы: Вовлечение детей в систематические занятиям физической культурой и спортом. Формирование устойчивого интереса к занятиям воздушно-силовой атлетикой.

Отличительными особенностями Программы являются приоритеты воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение элементами техники и тактики дзюдо. Привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям воздушно-силовой атлетикой с разной степенью физической подготовленности, разным социальным уровнем жизни, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

В ходе реализации Программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни. Важную роль в воспитании обучающихся играет совместная работа тренера-преподавателя и родителей (законных представителей).

Первый год продолжительностью 1 год 4 месяца, учебный год начинается 01 сентября и заканчивается 31 декабря следующего года. Второй, третий, четвертый, пятый годы обучения имеют продолжительность 1 год, начинаются 01 января и заканчиваются 31 декабря текущего года.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации. Форма обучения по Программе очная. Формы проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные. При реализации Программы проводятся групповые занятия.

К занятиям по Программе допускаются дети от 10 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. Обучающийся в год приёма должен достичь десятилетнего возраста. В группы обучающихся зачисляются лица, прошедшие индивидуальный отбор (тестирование).

В период обучения решаются следующие задачи:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших способности в спорте;
- формирование у детей интереса к занятиям спортом;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств.

Критериями успешности прохождения обучающимися Программы являются:

- стабильность списочного состава обучающихся, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по воздушно-силовой атлетике;
- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- вовлечение в систему регулярных занятий;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий видом спорта «воздушно-силовая атлетика».

### 1.2. Наполняемость групп, режимы учебно-тренировочной работы и требования по Программе

Программа рассчитана на 5 лет 4 месяца обучения. Продолжительность академического часа – 45 минут. Режим учебно-тренировочной работы представлен в таблице № 1.

Таблица № 1

Режимы учебно-тренировочной работы

| Год обучения | Мин./макс. количество обучающихся в группе, человек | Количество часов в неделю, час | Количество занятий в неделю |
|---|---|---|---|
| 1-й год | 10 - 19 | 4 | 2-3 |
| 2-й год | 10 - 19 | 4 | 2-3 |
| 3-й год | 10 - 19 | 6 | 3-4 |
| 4-й год | 10 - 19 | 6 | 3-4 |
| 5-й год | 10 - 19 | 6 | 3-4 |

## 1.3. Ожидаемые результаты Программы

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- привитие интереса к регулярным занятиям спортом;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Результат работы в данной деятельности, отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

## 1.4. Порядок приема, условия зачисления в группы

Прием поступающих в группы спортивно-оздоровительного этапа для обучения по Программе осуществляется по результатам индивидуального отбора (тестирования), приказом директора, по заявлению родителей (иных законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься воздушно-силовой атлетикой.

При отборе детей для занятий по Программе учитываются нормативы индивидуального отбора, приведенные в таблице № 2.

Таблица № 2

Нормативы индивидуального отбора (тестирования) по общей физической подготовке для поступающих на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»

| № п/п | Упражнения, нормативы выполнения |
|---|---|
| 1. | Бег 30 м, с<br>не более: мал.7,6 / дев.8,1 |
| 2. | Челночный бег 3х10 м, с<br>не более: мал.11,6 / дев.12,1 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:<br>не менее 1 раза |
| 4. | Подъем туловища из положения лежа на спине за1мин:<br>не менее: мал.18 раз / дев.13 раз |
| 5. | Прыжок в длину с места:<br>не менее: мал.90 см / дев.80 см |

Для зачисления в Учреждение необходимы следующие документы:

1. Заполненная анкета установленного образца
2. Заявление о зачислении ребенка на спортивно-оздоровительной этап
3. Ксерокопия свидетельства о рождении, ксерокопия паспорта (при наличии)
4. Медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься воздушно-силовой атлетикой
5. Копия СНИЛС ребенка
6. Копия паспорта родителя (иного законного представителя несовершеннолетнего поступающего)
7. Две черно-белые фотографии 3х4 см
6. Ксерокопия страхового медицинского полиса
7. Заявление-согласие на обработку персональных данных.

### 1.5. Отчисление обучающихся

Образовательные отношения прекращаются в связи с отчислением обучающегося из Учреждения.

Отчисление может быть произведено по инициативе родителей (и иных законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося:

- в случае перевода обучающегося для продолжения обучения в другую физкультурно-спортивную организацию;
- по добровольному желанию родителей (и иных законных представителей) прекратить обучение в Учреждении, в том числе в связи с переездом на новое место жительства.

Отчисление может быть произведено по инициативе Учреждения:

- в случае невыполнения обучающимся учебного плана, контрольных нормативов, установленных Программой;
- в случае возникновения медицинских противопоказаний, несовместимых с продолжением занятий;
- за неисполнение или нарушение устава Учреждения, правил внутреннего распорядка и иных локальных нормативных актов по вопросам организации и осуществления образовательной деятельности;
- за систематическое непосещение учебно-тренировочных занятий.

Отчисление из Учреждения оформляется приказом директора.

Обучающиеся, прошедшие подготовку по Программе в группах первого второго, третьего, четвертого, пятого годов обучения, и успешно прошедшие итоговую аттестацию, зачисляются в группу этапа начальной подготовки в соответствии с минимальным возрастом, определенным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по воздушно-силовой атлетике.

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа содержит разделы, в которых излагается материал по видам подготовки (теоретическая, общая физическая, специальная физическая, технически-тактическая, психологическая), средства, методы, формы обучения, систему контрольных нормативов. Содержание программного материала

обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Комплектование учебных групп первого года обучения начинается 01 сентября и заканчивается 31 декабря. Занятия проводятся в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий. Расписание составляется по представлению тренеров-преподавателей с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах и не может превышать двух часов (один академический час равен 45 минутам).

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

## 2.1. Организационно-методические указания

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем постоянно уделяется внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. В процессе реализации Программы соблюдается соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

При планировании и проведении занятий учитываются возрастные особенности обучающихся. Строго нормируются физические нагрузки. В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета. На занятиях с обучающимися уделяется должное внимание освоению техники воздушно-силовой атлетики, так как организм обучающихся вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. Они в состоянии управлять достаточно сложными действиями, координировать движения рук и ног.

При разучивании какого-либо упражнения, приема техники с обучающимися, для создания целостного представления в изучаемом приеме используются образцовый показ упражнения тренером-преподавателем и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В процессе освоения приемов техники включаются элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей обучающихся.

На учебно-тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

**Учебно-тренировочного процесса:**

- изучение комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по воздушно-силовой атлетике;
- формирование знаний об истории развития воздушно-силовой атлетики;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

**Развивающие задачи:**

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

**Воспитательные задачи:**

- приобщение обучающих к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование устойчивого интереса к занятиям воздушно-силовой атлетикой;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене;
- взаимодействие внутри коллектива, толерантное отношение друг к другу;
- изучение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивно-массовых мероприятиях.

## 2.2. Учебный план

Учебный план подготовки обучающихся – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных видов подготовки. При составлении учебного плана учитывается специфика вида спорта, возрастные особенности обучающихся, основополагающие положения теории и методики воздушно-силовой атлетики.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- с увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки;
- постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку;
- постепенный переход от освоения основ техники к основательному изучению и совершенствованию технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;
- увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- доля специальной физической, технико-тактической подготовки постоянно возрастает.

Особенность Программы – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому периоды подготовки в годичном цикле распределены по месячным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

При планировании содержания общей физической и специальной физической подготовки учитывается возраст обучающихся (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств.

Увеличиваются объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности.

Программа реализуется в группах первого, второго, третьего, четвертого, пятого годов обучения. Возможен дополнительный набор в группу второго (третьего, четвертого, пятого) года на свободные (вакантные) места после сдачи контрольно-переводных нормативов, выполняемых обучающимися предыдущих годов обучения. Группы формируются с учетом возраста и физической подготовленности детей. Содержание программы направленно на поэтапное освоение учебного материала в зависимости от возраста и спортивной подготовленности обучающихся. С третьего года учебно-тренировочных занятий возрастает объем тренировочных нагрузок, увеличивается количество повторений упражнений. Первый год обучения продолжительностью 1 год 4 месяца, учебно-тренировочный год начинается 01 сентября и заканчивается 31 декабря следующего года, рассчитан на 64 недели. Второй, третий, четвертый, пятый годы имеют продолжительность 1 год, начинаются 01 января и заканчиваются 31 декабря текущего года, рассчитаны на 46 недель обучения.

Таблица №3

| Срок реализации Программы - 5 лет 4 месяца |
|---|
| первый год обучения |
| 64 недели, 4 академических часа в неделю, 256 часов |
| второй года обучения |
| 46 недель, 4 академических часа в неделю, 184 часа |
| Третий, четвертый, пятый годы обучения |
| 46 недель, 6 академических часов в неделю, 276 часов |

Распределение времени на основные виды подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами.

Общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую физическую и специальную физическую подготовку, включая теоретическую, психологическую, технико-тактическую подготовку.

Основным различием в планировании подготовки в группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку. Различия планирования подготовки в группах заключается также в проведении промежуточной и итоговой аттестации. Промежуточная аттестация проводится в декабре по итогам первого, второго, третьего, четвертого годов обучения. Итоговая аттестация проводится в декабре по итогам окончания полного курса обучения по Программе.

## 2.3. Годовой учебно-тренировочный план

Распределение учебного материала в годичном цикле осуществляется по месячным циклам, не придерживаясь концепции периодизации, так как особенностью обучения является работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития. В сентябре преобладает подготовка с

акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп.

Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления обучающихся. Задачей первого года обучения является набор максимально большего количества обучающихся и формирование у них интереса к занятиям воздушно-силовой атлетикой, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики вида спорта, далее - подготовка наиболее одаренных обучающихся к переходу на следующий год обучения.

Таблица № 4

Годовой учебно-тренировочный план

| Виды подготовки | Год обучения по Программе | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Первый год | Второй год | Третий год | Четвертый год | Пятый год |
| Недельная нагрузка, час академ. | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| Общая физическая подготовка | 207 | | | 154 | 154 |
| Специальная физическая подготовка | | | | 51 | 51 |
| Технико-тактическая подготовка | 30 | | | 54 | 54 |
| Теоретическая и психологическая подготовка | 15 | | | 11 | 11 |
| Контрольные нормативы | 4 | | | 6 | 6 |
| Всего: | 256 | 256 | | 276 | 276 |

Планы распределения учебных часов в группах представлены в таблицах № 5-9.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план для группы первого года обучения

| Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | | | | | Всего час |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 11 | 3 | 12 | 4 | 12 | 11 | 10 | 9 | 167 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 58 |
| Технико- | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 14 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| тактическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая, психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 14 |
| Контрольные нормативы | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | - | - | 3 | 3 |
| Итого: | 17 | 18 | 18 | 18 | 16 | 17 | 18 | 18 | 17 | 4 | 18 | 6 | 18 | 18 | 17 | 18 | **256** |

Годовой учебно-тренировочный план для групп второго года обучения

Таблица №6

| Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 2 | 9 | 3 | 8 | 8 | 8 | 6 | 88 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 2 | 7 | 3 | 7 | 8 | 7 | 7 | 73 |
| Технико-тактическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| Теоретическая, психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| Контрольные нормативы | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | 3 |
| Итого: | 16 | 17 | 18 | 18 | 17 | 4 | 18 | 6 | 17 | 18 | 17 | 18 | **184** |

Годовой учебно-тренировочный план для групп третьего года обучения

Таблица №7

| Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Все го за год |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 3 | 12 | 5 | 11 | 11 | 11 | 10 | 119 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| (ОФП) | | | | | | | | | | | | | |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 3 | 11 | 5 | 11 | 11 | 11 | 11 | 113 |
| Технико-тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 3 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 21 |
| Теоретическая, психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Контрольные нормативы | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | 3 |
| Итого: | 24 | 24 | 26 | 26 | 26 | 6 | 28 | 10 | 26 | 26 | 26 | 28 | **276** |

Таблица №8

Годовой учебно-тренировочный план для групп четвертого года обучения

| Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 3 | 11 | 5 | 11 | 11 | 11 | 10 | 115 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 3 | 12 | 5 | 11 | 11 | 11 | 11 | 117 |
| Технико-тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 3 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 21 |
| Теоретическая, психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Контрольные нормативы | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | 3 |
| Итого: | 24 | 24 | 26 | 26 | 26 | 6 | 28 | 10 | 26 | 26 | 26 | 28 | **276** |

Годовой учебно-тренировочный план для групп пятого года обучения

Таблица №9

| Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 2 | 10 | 4 | 9 | 9 | 9 | 6 | 94 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 11 | 11 | 13 | 13 | 13 | 4 | 13 | 6 | 13 | 13 | 13 | 13 | 136 |
| Технико-тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 3 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 21 |
| Теоретическая, психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Контрольные нормативы | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 5 | 5 |
| Итого: | 24 | 24 | 26 | 26 | 26 | 6 | 28 | 10 | 26 | 26 | 26 | 28 | **276** |

## 2.4. Программный материал для практических занятий

Развитие физических качеств у обучающихся происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

**Развитие быстроты движений** решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты сначала осваиваются выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Для развития быстроты тренер-преподаватель применяет разнообразные упражнения, которые повторяются в различных условиях, (усложняя или упрощая задание). Упражнение на развитие быстроты применяются в начале основной части занятия.

**Развитие ловкости** помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию обучающихся. Для развития ловкости применяют необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях различных предметов; выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложняют сочетания известных движений (например: бег змейкой, доставая в

прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3х10 м.

**Развитие гибкости** предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости тренер-преподаватель четко дозирует нагрузки и не стремится к чрезмерному растягиванию мышц и связок обучающегося; использует упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость проводится разминка для разогрева основных мышечных групп.

**Развитие силы** предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки). При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине занятия.

**При развитии выносливости** основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, вырабатывание умения распределять свои силы во времени и пространстве. Средствами развития выносливости являются ходьба, бег, прыжки, подвижные игры. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

**Упражнения, применяемые для развития общих физических качеств:**

силы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;

быстроты: бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 сек;

гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки;

ловкости: челночный бег 3х10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры.

выносливости: кросс 800 м и более.

**Упражнения для комплексного развития качеств**

Поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по веревке, с поворотом, перешагивания через предмет; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность,

перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

### 2.4.1. Схемы недельных микроциклов для обучения по Программе

Параллельно с задачами общей физической подготовки решаются задачи специальной физической подготовки или совместно специальной физической подготовки и технической подготовки. В этих случаях структура занятия будет комплексной.

Занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

Таблица № 7

Построение занятий в недельном цикле

| Дни недели | Содержание занятия | Время в мин. |
|---|---|---|
| Понедельник | Подготовительная часть | 15 мин. |
| | Построение и рапорт<br>Объяснения основной задачи и содержания занятия.<br>Ходьба на месте с ускорением переходя на легкий бег на месте<br>Упражнения во время ходьбы:<br>- из положения руки перед грудью разведение рук в стороны;<br>- круговое вращение рук в плечевых суставах вперёд и назад;<br>- повороты туловища направо и налево с одновременным махом рук;<br>- поочередные махи ногами вверх, касаясь разноименной рукой носка ноги.<br>Ходьба в глубоком приседе руки на «затылке» - «утиная ходьба», с прыжками – «Лягушка», ходьба «таракашки», ходьба в парах «носилки»<br>Комплекс ОРУ: для плеч, шеи, туловища, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов | |
| | Основная часть | 65 мин. |
| | 1. Развитие силовых способностей: Подъем туловища из положения виса на высокой перекладине до уровня шеи, то же до уровня пояса – с помощью партнера или эспандера «взрывные подтягивания».<br>Медленное опускание туловища из положения вис на перекладине руки согнуты в локтях – не менее 30 секунд «негативные подтягивания»<br>Удержание положения виса на высокой перекладине в течение длительного времени.<br>Стойка на руках. Кувырки в группировке вперёд и назад, длинные кувырки.<br>Развитие координации: Круговые движения в колене стоя на одной ноге, занятия на координационной лестнице. | |

| | | |
|---|---|---|
| | Одновременное поднимание ног и туловища, лёжа на животе. Одновременное поднимание ног и туловища, лёжа на спине. | |
| | Заключительная часть | 10 мин. |
| | Спокойная ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями<br>Выполнение дыхательных упражнений.<br>Построение. Подведение итогов. | |
| Среда | Подготовительная часть | 15 мин. |
| | Построение и рапорт<br>Объяснения основной задачи и содержания занятия.<br>Ходьба на месте с ускорением переходя на легкий бег на месте<br>Упражнения во время ходьбы:<br>- из положения руки перед грудью разведение рук в стороны;<br>- круговое вращение рук в плечевых суставах вперёд и назад;<br>- повороты туловища направо и налево с одновременным махом рук;<br>- поочередные махи ногами вверх, касаясь разноименной рукой носка ноги.<br>Ходьба в глубоком приседе руки на «затылке»-«утиная ходьба»,ходьба «таракашки»,ходьба в парах «носилки»<br>Комплекс ОРУ: наклоны, повороты, выпады, приседы) | |
| | Основная часть | 65 мин. |
| | 1. Развитие силовых качеств<br>Сгибание/разгибание рук в упоре на равновысоких перекладинах. То же с использованием эспандера для постановки техники выполнения. Ходьба по разновысоким брусьям в упоре на руках. Подъем туловища из положения виса на равновысоких перекладинах. Удержание положения прямых рук в упоре на равновысоких брусьях не менее двух минут.<br>Развитие координации: Круговые движения в колене стоя на одной ноге, занятия на координационной лестнице.<br>Одновременное поднимание ног и туловища, лёжа на спине.<br>Подъем туловища из положения лежа на спине. | |
| | Заключительная часть | 10 мин. |
| | Спокойная ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.<br>Выполнение дыхательных упражнений.<br>Построение. Подведение итогов. | |
| Пятница | Подготовительная часть | 15 мин. |

| | | |
|---|---|---|
| | Построение и рапорт<br>Объяснения основной задачи и содержания занятия.<br>Ходьба на месте с ускорением переходя на легкий бег на месте<br>Упражнения во время ходьбы:<br>обычная, на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, спиной вперед, со сменой направления, выпадами – спина прямая, голова приподнята, движение рук свободное от плеча.<br>Бег: обычный, с высоким подниманием бедра, змейкой – спина прямая, высоко поднятое бедро.<br>Ползание: по-медвежьи – опора на ладонь, не торопиться. Ходьба в глубоком приседе руки на «затылке» - «утиная ходьба», с прыжками – «Лягушка», ходьба «таракашки», ходьба в парах «носилки».<br>Комплекс ОРУ в движении (наклоны, повороты, выпады, приседы) | |
| | Основная часть | 65 мин. |
| | Развитие силовых способностей: Выполнение элемента «стойка на руках» у стены, перемещение веса тела на разные руки.<br>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на счет с задержкой в каждом такте и касание руки партнера в верхней фазе.<br>Плиометрические упражнения - прыжок со скамьи на пол с последующим прыжком на более высокую тумбу.<br>Развитие координации - занятия на координационной лестнице.<br>Одновременное поднимание ног и туловища, лёжа на спине.<br>Подъем туловища из положения лежа на спине. | |
| | Заключительная часть | 10 мин. |
| | ОРУ на расслабление (махи руками, ногами)<br>Спокойная ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.<br>Построение. Подведение итогов. | |

## 3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно во время проведения занятия органически связана с физической, технико-тактической подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и излагается материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка в группе

проводится в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи и оценка качества исполнения элементов воздушно-силовой атлетики.

В ходе теоретических занятий и бесед используется литература об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п.

При проведении теоретических занятий воспитывается чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее. В таблице № 8 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

Таблица № 8

План теоретической подготовки

| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы | Год обучения |
|---|---|---|---|
| 1. | Физическая культура и спорт в России | Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. | Первый, второй |
| 2. | История возникновения вида спорта и его развитие | История зарождения и развития воздушно-силовой атлетики как вида спорта.<br>Лучшие спортсмены и сильнейшие команды по воздушно-силовой атлетике. | Весь период обучения |
| 3. | Сведения о строении и функциях организма человека | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. | Весь период обучения |
| 4. | Личная и общественная гигиена. Закаливание организма | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).<br>Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение | Весь период обучения |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | температуры, влажности и движения воздуха. | |
| 5. | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня. | Третий и последующие годы |
| 6. | Основы техники безопасности | Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия. Требования безопасности во время занятия. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятия. | Весь период обучения |
| 7. | Правила поведения в спортивной школе и спортивном зале | Правила организации занятий и поведения в спортивном зале. | Весь период обучения |
| 8. | Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи | Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе учебно-тренировочных занятий занятий.<br>Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. | Весь период обучения |
| 9. | Терминология элементов техники воздушно-силовой атлетики | Название элементов, техника выполнения элементов воздушно-силовой атлетики.<br>Выполнение комбинаций на снарядах.<br>Выполнение комбинаций, состоящих из сложно-технических элементов на снарядах. | Весь период обучения |
| 10 | Единая всероссийская спортивная классификация | Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов. | Пятый год |
| 11 | Правила соревнований по воздушно-силовой атлетике | Уметь применять на практике изучаемую технику. Составлять простые комбинации и связки из изученных элементов.<br>Изучать правила соревнований. | Четвертый, пятый годы |

## 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка обучающихся органически взаимосвязана с другими видами подготовки (общей физической, специальной физической, технически-тактической, теоретической) и проводится в ходе образовательного процесса.

Основное содержание психологической подготовки обучающегося состоит в следующем: формирование мотивации к занятиям воздушно-силовой атлетикой; развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию

и контролю; совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений; развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений»; формирование межличностных отношений в группе обучающихся.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер-преподаватель, работающий с группой обучающихся, использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на обучающихся, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений. В вводной части учебно-тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающегося, задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки обучающегося.

## 5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю, и является обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с развитием физических качеств обучающихся.

Специфика воспитательной работы в Учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время проведения учебно-тренировочных занятий. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует нравственные качества обучающегося: честность,

доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие, в сочетании с волевыми качествами: решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность. Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни, в эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих – умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело;
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности Учреждения;
6. Самовоспитание обучающегося – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательные средства, используемые в обучении:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация образовательного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест учебно-тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией Учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медицинским персоналом; участие родителей в мероприятиях, посвященных праздничным датам, совместно с детьми.

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивного поведения. У обучающихся формируется должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения обучающихся, тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время занятий, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального и профессионального поведения и формирование необходимых (с позиции уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей.

Целью воспитательной работы тренера-преподавателя является формирование целостной гармонически развитой личности обучающегося. На занятиях уделяется большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные взаимодействия в процессе занятия, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером-преподавателем. Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Формирование личности обучающегося происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренера-преподавателя, но и семьи, общественности. Центральной фигурой во всей воспитательной работе в Учреждении является тренер-преподаватель. В его деятельности необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность обучающегося. Тренер-преподаватель, используя различные по форме и содержанию требования, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера обучающегося.

Одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя – воспитание качеств спортивного характера у обучающихся. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. С самого начала занятий воспитывается спортивное трудолюбие – способность обучающегося к преодолению специфических трудностей, эти способности воспитываются посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

## 6. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 6.1. Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Контроль является составной частью подготовки обучающихся и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающегося в ходе учебно-тренировочной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в образовательный процесс.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный. Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа. Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии обучающегося после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в

тренировочную деятельность. Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией частоты сердечных сокращений до выполнения упражнения и после него.

Наибольшее внимание уделяется педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному. Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

- контроль уровня подготовленности обучающегося (оценка физической. технико-тактической подготовленности);
- контроль учебно-тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности);
- оценка и контроль текущего состояния обучающегося осуществляется врачом. Заключение о состоянии каждого обучающегося чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять учебно-тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Для оценки результатов освоения Программы обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы (промежуточная аттестация), по окончании пятого года обучения проводится итоговая аттестация.

Для обучающихся, выполнение нормативов является важным критерием для перевода на следующий год обучения, этап спортивной подготовки. В таблице №9 представлены контрольно-переводные нормативы для обучающихся первого, второго, третьего, четвертого годов обучения.

Таблица №9

Контрольно-переводные нормативы
(промежуточная аттестация)

| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Год обучения | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 год | | 2 год | | 3 год | | 4 год | |
| | | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| | | Норматив | | | | | | | |
| 1 | Бег 30 м, с | 7,1 | 7,6 | 6,8 | 7,1 | 6,4 | 6,6 | 5.9 | 6,1 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м, с | 11,2 | 11,7 | 10,5 | 11,1 | 9,8 | 10,6 | 9,1 | 10,0 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 5 | 3 | 8 | 4 | 10 | 5 | 15 | 6 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см | 0 | +1 | +1 | +2 | +2 | +3 | +3 | +4 |
| 5 | Подтягивание | 1 | - | 2 | - | 3 | - | 4 | - |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | из виса на высокой перекладине, раз | | | | | | | | |
| 6 | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см, раз | - | 1 | - | 3 | - | 5 | - | 7 |
| 7 | Прыжок в длину с места, см | 100 | 90 | 110 | 100 | 130 | 110 | 150 | 130 |
| Критерии успешной сдачи нормативов | | Выполнено 7 нормативов из 7 | | | | | | | |

В таблице №10 представлены контрольно-переводные нормативы для обучающихся пятого года обучения.

Таблица №10

Контрольно-переводные нормативы
(итоговая аттестация)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,3 | 5,6 |
| 1.2 | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 8,1 | 9,0 |
| 1.3 | Бег 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 10,0 | 12,10 |
| 1.4 | Бег 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | - |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 170 | 150 |
| 1.6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 8 |
| 1.7 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1.8 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 6 | - |
| 1.9 | Подтягивание из виса на низкой перекладине, 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 10 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Наскоки на возвышение 20 см (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 8 |
| 2.2 | Лазание по гимнастической стенке (высота 3 м) | с | не более | |
| | | | 10,0 | 15,0 |
| 2.3 | И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2.4 | И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» | с | не менее | |
| | | | 5,0 | |
| 2.5 | И.п. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук (фиксация положения) | с | не менее | |
| | | | 3,0 | |

## 6.2. Методические указания по организации приема контрольных нормативов

Целью проведения приема контрольно-переводных нормативов обучающихся является определение уровня освоения Программы, оценка умений и навыков, уровень общей физической подготовки обучающихся.

Задачами приема контрольно-переводных нормативов являются:

- достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся;
- определение перспектив дальнейшей работы с обучающимися;
- определение подготовленности обучающегося;
- получение объективной информации для подготовки решения тренерского совета о переводе обучающихся на следующий год обучения (этап подготовки);
- выявление проблем в выборе средств, методов обучения, в оптимальном распределении учебно-тренировочных нагрузок.

Прием контрольных нормативов проводится в конце учебного года: промежуточная аттестация проводится в декабре по итогам первого, второго, третьего, четвертого годов обучения, в установленные сроки с 15 по 25 декабря, итоговая аттестация проходит по итогам окончания полного курса обучения по Программе, в установленные сроки, с 15 по 25 декабря. Итоги отражаются в протоколах, проводится статистическая обработка данных.

Перевод обучающихся на следующий год обучения, в том числе досрочно, осуществляется на основании выполнения требований контрольно-переводных нормативов в соответствии с Программой, решения тренерского совета и приказа директора. При досрочном переводе обучающиеся должны выполнить требования к результатам Программы соответствующего года обучения (этапа подготовки).

Обучающиеся, не подтвердившие требуемые результаты по Программе, не переводятся на следующий год обучения. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории обучающихся рассматривается на тренерском совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов и заявления их родителей (и иных законных представителей).

При проведении контрольных нормативов обучающихся особое внимание уделяется созданию единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися.

### 6.3. Инструкция по проведению приема нормативов

1) Бег 30 м (2000, 3000 м) с высокого старта, с. Проводится на ровной дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.

2) Челночный бег 3х10 м, с. Тест проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Измеряется 10-метровый участок, начало, и конец которого отмечаются линиями («стартовая» и «финишная» черта). Обучающийся становится за чертой линии старта и по команде «Марш» начинает бег в сторону финишной черты, добегает до линии, касается ее рукой и снова бежит к стартовой линий, касается ее рукой и бежит к финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «Марш» и до пересечения линии финиша.

3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью предмета высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытании. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

4) Подъем туловища из положения лежа в положение сед (за 60 с), раз. Выполняется из исходного положения, лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 60 с, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

5) Прыжок в длину с места, см. Выполняют толчком двух ног от линии на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой. Из трех попыток учитывается лучший результат

## 7. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

### 7.1 Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма

Организация работы по технике безопасности с обучающимися всех возрастов проводится регулярно. Администрация систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерско-преподавательского состава.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех обучающихся правила внутреннего распорядка в Учреждении; ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия с обучающимися в соответствии с расписанием; присутствовать при входе обучающихся в зал, а также контролировать уход обучающихся из зала; вести учет посещаемости обучающимися учебно-тренировочных занятий в журнале учета групповых занятий спортивной школы; следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на учебно-тренировочные занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться в спортивным зале только в присутствии тренера-преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий.

### 7.2. Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по воздушно-силовой атлетике:

- все допущенные к занятиям обучающиеся имеют специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- вход обучающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- занятия проходят только под руководством тренера-преподавателя;
- при разучивании элементов, выполнении упражнений обучающимся на турнике тренер-преподаватель осуществляет страховку;
- после окончания учебно-тренировочного занятия организованный выход обучающихся проводится под контролем тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель проводит систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на учебно-тренировочных занятиях; добивается дисциплины, точного выполнения его указаний;
- тренер-преподаватель строго контролирует обучающихся во время учебно-тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без его разрешения;
- тренер-преподаватель немедленно прекращает занятие при грубых или запрещенных нарушениях; во всех случаях подобных нарушений с виновными

проводятся беседы воспитательного характера; воспитывает у обучающихся взаимное уважение;
- тренер-преподаватель имеет конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья обучающихся; соблюдает правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий; руководствуется в практической работе данными медицинского осмотра.

## 8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
2. А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов /. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.
3. Зайцев А.А. Силовая подготовка в воздушно-силовой атлетике / А. А. Зайцев, В. Ф. Саяпина - Текст: электронный // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: Материалы Всероссийской научно-методической конференции, Москва, 01–04 февраля 2017 года. – Москва: Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина, 2017. – С. 157-160.
4. Кузнецов А.В. Воркаут - современное средство развития силовых способностей / А. В. Кузнецов, О. А. Солоненко - Текст: электронный // Вестник Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны. – 2021. – № 2(13). – С. 82-85.
5. Литвинов С.В. Воздушно-силовая атлетика как новое направление массового спорта в России / С. В. Литвинов, М. О. Семенов - Текст: электронный // Вестник спортивной истории. – 2016. – № 4(6). – С. 49-57.
6. Правила по Воздушно-силовой атлетике спорт на пилоне воздушные полотна воздушное кольцо подвесной пилон воздушная спираль воздушный куб: Официальным является текст на английском языке, утвержденный World Association Air Power Athletics (WAAPA). – 2017.
6. Прокофьева Л.Г. Особенности подготовки юных спортсменов воздушной гимнастики на снаряде «воздушные полотна» / Л. Г. Прокофьева, Е. Д. Чупрова - Текст: электронный // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 56-7. – С. 77-80.
7. Смоляков П.В. Воздушно-силовая атлетика как новое направление физкультурно-спортивного движения / П. В. Смоляков, С. В. Алексеев, К. И. Кузнецова - Текст: электронный // Спорт: экономика, право, управление. – 2017. – № 4. – С. 5-9.
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебник : для студентов высшего образования, обучающихся по направлению подготовки «Физическая культура» / [Крючек Е. С., Терехина Р. Н., Степанова И. А. и др.] ; под редакцией Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - Москва : Академия, 2019. – С. 23-24.

Интернет-ресурсы:

1. Федерация воздушно-силовой атлетики России: официальный сайт: Информационное письмо «Федерации воздушно-силовой атлетики России».

2. Федерация воздушно-силовой атлетики России: официальный сайт: Устав Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация воздушно-силовой атлетики России».

Консультант Плюс http://www.consultant.ru