



**БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ**

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Областное государственное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 4 Белгородской области»  
ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области»



**Дополнительная образовательная рабочая программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «Спортивная акробатика»**

Тренера **МЕДЕНЦЕВОЙ И.А.**

Этап подготовки: **Начальной подготовки 1 года обучения**

Группа **НП-1**

Количество человек - **18**

2023

## **II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **2.1. Цель и задачи**

Дополнительная образовательная рабочая программа спортивной подготовки для групп этапа начальной подготовки 1 года обучения (НП-1) составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика» ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области» и в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта «спортивная акробатика» от 02 ноября 2022 г. № 910.

Состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по этапу начальной подготовки 1 года обучения, годового учебно-тренировочного плана, учебно-тематического плана, плана воспитательной работы, прогнозируемого результата.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество 6 лет по году рождения, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать на этапе начальной подготовки – 2х часов.

#### **Основные задачи этапа начальной подготовки:**

- Вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники.
- Формирование базовых элементов и соединений, волевых и морально-этических качеств личности.
- Формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.
- Определение индивидуальных возможностей.
- Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

**III. НОРМАТИВНО - МЕТОДИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТАРИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**  
**3.1 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

Разделы Программы:	Содержание учебного материала
<b>Теоретические занятия</b>	<p>Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Краткий обзор развития и состояния акробатики в РФ.</p> <p>Правила спортивной гигиены – гигиенические требования к одежде, обуви, внешнему виду, местам проведения тренировок.</p> <p>Уход за телом, полостью рта.</p> <p>Правила поведения на занятиях в спортивном зале.</p> <p>Правильная осанка – что такое правильная осанка.</p> <p>Как надо держать спину, плечи, голову.</p> <p>Как надо правильно ходить, сидеть.</p> <p>Терминология в классическом тренаже.</p>
<b>СФП</b>	<p><b>Упражнения для развития ловкости:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов. Положения рук – в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову. Для ног – поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног впереди, сзади. Для туловища – наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево, вправо.</li> <li>- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо.</li> <li>- прыжки ноги вместе, ноги врозь, на правой, на левой, ноги скрестно, с поворотами.</li> <li>- ходьба с различным положением рук; разновидности прыжков со скакалкой: на одной, на двух, со сменой ног, руки скрестно и др.</li> <li>- упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми коленями, качи – руки на пояс, качи с движением рук, сесть и встать после 3-4 качей, тоже на колени.</li> </ul> <p><b>Упражнения для развития гибкости:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже, но захватив руками голени, грудью коснуться колен;</li> <li>- из седа на полу наклоны вперед, грудью касаться колен;</li> <li>- упражнения с гимнастической палкой: выкруты в плечевых суставах;</li> <li>- у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);</li> <li>- мост из положения лежа на спине;</li> <li>- полушпагат на левую и правую ногу;</li> <li>- стоя у гимнастической стенки – махи правой, левой, в направлении – вперед, назад, в сторону в (вправо, влево)</li> </ul>

	<p align="center"><b>Упражнения для развития силы и быстроты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- напряженное сгибание и разгибание фаланг пальцев и рук в целом;</li> <li>- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны, тоже, но с гимнастической палкой;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре на возвышенности =50 см.;</li> <li>- приседания – ноги врозь и вместе;</li> <li>- подтягивание в висе лежа;</li> <li>- вис на перекладине;</li> <li>- лазание по канату с помощью ног;</li> <li>- лазание по гимнастической стенке на скорость;</li> <li>- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки скрестно перед грудью, - наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);</li> <li>- лежа на спине, поднимание прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);</li> <li>- прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад.</li> </ul>
<p><b>Акробатические упражнения</b></p>	<p>Группировка – сидя, лежа;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты вперед, назад, в стороны;</li> <li>- кувырок в группировке вперед и назад;</li> <li>- стойка на лопатках с опорой руками;</li> <li>- равновесие на одной ноге – «ласточка»</li> </ul> <p>Примерные соединения: из основной стойки - «ласточка» - упор присев – группировка - перекат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе – перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги - «мост»; «полушпагат», сед ноги врозь – наклон вперед зафиксировать 3 сек, грудью коснуться пола.</p>
<p><b>Хореография</b></p>	<p>Элементы классического танца у опоры.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Релеве – подъем на полупальцы (I, III, Vп.н.)</li> <li>2. Деми плие-полуприсед (I)</li> <li>3. Батман тандю – выставление ноги на носок(I)</li> <li>4. Батман тандю жете – махи на высоту 45 градусов (I)</li> <li>5. Демиронд – полукруг (ан деор – наружу) (I)</li> <li>6. Пассе – нога согнута, колено в сторону, носок у колена опорной ноги (I или III)</li> <li>7. Наклоны назад по IIп.н.,лицом к опоре.</li> <li>8. Гранд батман жете – махи ногами на 90 градусов (I или III) – спиной к опоре.</li> </ol> <p>Все изучаемые упражнения выполняются лицом к опоре, в медленном темпе,с фиксацией ноги или туловища в нужном положении.</p> <p align="center">На середине</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Танцевальные шаги: приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, шаг польки, шаг галопа, подскоки. Танцевальные соединения на основе разученных шагов на 16 счетов.</li> <li>- Постановка рук – подготовительная, 1.2.3 позиции рук и их произвольное комбинирование.</li> <li>- Волны руками: вместе, поочередно, вперед, в стороны.</li> <li>- Равновесия: стойка на носках (держать 4 – 8 счетов), стойка на одной ноге «ласточка», стойка на одной, вторая согнута вперед «цапля», вертикальное равновесие,</li> <li>- Поворот переступанием на 180 – 360</li> <li>- Прыжки: с пружинными движениями вверх на двух ногах; с двух на одну другая в сторону; с одной на две (вперед, в сторону, назад); с одной ноги на другую (небольшим махом вперед), толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя прыжок ноги врозь</li> <li>- Упражнения на расслабление: медленно, напряженно поднять руки в стороны и расслабив их, уронить вниз; мягко поднять руки в стороны и напряженно опустить вниз и т.д.</li> <li>- Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.</li> <li>- Упражнения для развития гибкости.</li> <li>- Игры под музыку – согласование действий, играющих с музыкой.</li> <li>- Самостоятельная работа обучающихся– волны руками, равновесия, повороты.</li> </ul>
<p><b>Парные и групповые упражнения</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Парные и групповые упражнения</b></p> <p style="text-align: center;">Парные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- хваты: лицевой, одноименный, глубокий;</li> <li>- Н.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях. В.- стоя со стороны головы Н., наклоняясь вперед – руки на коленях Н., ноги на прямые руки Н.;</li> <li>- В.- стойка на лопатках, с помощью Н., стоящей в и.п. – выпад (правой, левой);</li> <li>- Н.- упор сидя на согнутых ногах, кисти рук в «замке» ладонями наружу, с опорой на бедра (положение «фуса»)</li> <li>- В.- стоя на одной – вторая согнута в колене – стопа опорой в «замке»</li> <li>Н.- прыжок вверх с «фуса».</li> </ul> <p style="text-align: center;">Групповые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Н. и С.- стоя в выпаде на (правой, левой) – лицом друг к другу. В. – стойка с опорой ногами на бедра Н.и С.,- хват руками глубокий;</li> <li>- Н.- «мост», С.- «мост» опорой на бедра</li> <li>Н.,В.- «мост» опорой на бедра С.</li> <li>- Н. и С. Стоя лицом друг к другу – руки перед собой – «решетка». В.- вход на «решетку», фиксация положения – 3сек.- сход с «решетки».</li> </ul>

**3.2.НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			2	1
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	8
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	не менее	
			5	3
2.4.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее	
			5	
2.5.	Исходное положение – лежа на спине. 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	не менее	
			5	–
2.6.	Исходное положение – лежа на спине. 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	не менее	
			–	5

### 3.3. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (НП-1)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1.	Теоретическая подготовка Антидопинговые мероприятия	1	1	1	1	1	2		1	1	1	1	1	12
2.	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11		2	11	11	11	11	112
3.	Специальная физическая подготовка	2	4	5	5	4	5		5	5	4	4	4	47
4.	Техническая и хореографическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1,5	2	1	2	2	2	18,5
5.	Участие в соревнованиях Приемные и переводные нормативы			1,5	0,5	1	0,5		2	1,5	1,5		1,5	10
6.	Восстановительные мероприятия, медобследование, тестирование и контроль	4,5	1,5									1,5		7,5
<b>Всего часов на 46 недель тренировочных занятий</b>														
<b>Всего часов на 6 недель самостоятельной подготовки</b>								18	9					27
<b>Общее количество часов</b>		19,5	19,5	19,5	19,5	18	19,5	19,5	21	19,5	19,5	19,5	19,5	234

Годовой план спортивной подготовки для групп НП-1 составлен на 52 недели в астрономических часах. Учебно-тренировочные занятия проводятся:

в группе НП-1 - 3 раза в неделю по 1,5 часа (4,5 часа в неделю);

### 3.4.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Сроки освоения
1.	<b>Теоретическая подготовка и антидопинговые мероприятия</b>	12	январь-декабрь
	-история возникновения вида спорта и его развитие		
	-физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		
	-гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		
	-закаливание организма,		
	-режим дня и питание обучающихся		
	-техника безопасности, оборудование и спортивный инвентарь		
	-лекции, беседы, теоретические занятия с детьми и родителями по антидопингу		
2.	<b>Общая физическая подготовка:</b>	112	январь-декабрь
	-строевые упр-я, ходьба, бег		
	-ОРУ		
	-подвижные игры		
3.	<b>Специальная физическая подготовка:</b>	47	январь-декабрь
	-упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, координации, быстроты, прыгучести, равновесия		
4.	<b>Техническая подготовка:</b>	18.5	январь-декабрь
	Комплексе специальных физических упражнений с использованием гибкости, силы, выносливости, координации, быстроты, прыгучести, равновесия		
	Комплекс подводящих упражнений с использованием гимнастической резинки, грузов.		
	Комплекс подводящих упражнений с использованием гимнастической стенки, гимнастических матов.		
	Упражнения с использованием гимнастических кубов		
5.	<b>Психологическая подготовка</b>		январь-декабрь
	Общая психологическая подготовка.		
6.	<b>Участие в соревнованиях</b>	10	
	<b>Приемные и переводные нормативы</b>		
	-участие в контрольных соревнованиях (внутри группы)		
	-участие в сдаче приемных и переводных нормативов		
6.	<b>Восстановительные мероприятия, медицинское обследование, тестирование и контроль</b>	7.5	январь-декабрь
	-восстановительные мероприятия (общий режим занятий, рекомендации по организации питания и отдыха обучающихся)		

### 3.5.ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Этапы и годы спортивной подготовки	Виды спортивных соревнований		
	Контрольные	Отборочные	Основные
Начальной подготовки 1 года обучения	1	-	-



### 3.6. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Работа с родителями	-консультации и просветительская работа с родителями -проведение родительских собраний	В течение года	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года	
2.3.	Проведение инструктажа по правилам техники безопасности	-проведение бесед по предупреждению дорожно-транспортного травматизма -проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни - проведение бесед на тему безопасного поведения в зимне-осенний период, летнее время.	В течение года	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн),	Беседы, встречи, мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися .	В течение года	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года	
3.3.	Подготовка к сдаче норм ГТО	--проведении тренировок с целью подготовки к сдаче нормативов ГТО -проведение лекций и знакомство с процессом закаливания организма	...	

4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Игровое моделирование в тренировочном процессе	- проведение тренировочного процесса - формирование мотивации у спортсмена - укрепление уверенности в себе	В течение года
5.	<b>Работа с родителями</b>		
5.1.	Установить партнерские отношения с родителями ради успешности конкретного ребенка, а следовательно, как залог успешности спортивной школы	- родительские собрания в группе - педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей - информационное оповещение родителей через школьный сайт, страницы социальной сети ВК - индивидуальные консультации - участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях - участие в конфликтной комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений	В течение года

### 3.7. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

#### IV. ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;
- выполнить контрольно-переводные нормативы (испытания);
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- формировать двигательные умения и навыки;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- укрепить здоровье.

Тренер



Меденцева И.А.