



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»

СОГЛАСОВАНО

Министр спорта
Белгородской области


Н.Ю. Жигалова
2023 г.

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 2 от «25» 12 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГАУ ДО «СШОР №4
Белгородской области»


О.С. Аушева
2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Спортивная акробатика»

Разработчики:

Родионова Э.Х. – инструктор -методист
Стольникова С.А. – старший тренер-преподаватель
Дубовикова И.И.- заместитель директора

2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Спортивная акробатика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Спортивная акробатика» (далее - программа) составлена на основании ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 г. № 273-ФЗ, приказа от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», санитарных правил 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 281; санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2.

Пояснительная записка.

Спортивная акробатика - это совершенно удивительный вид спорта с помощью, которой наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, но и управлять им. Занятия спортивной акробатикой оказывают разностороннее воздействие на организм обучающихся, способствуют общему физическому развитию (развивают силу, ловкость, гибкость, быстроту реакций, ориентировку в пространстве, совершенствуют вестибулярный аппарат, укрепляют мышцы и связки, суставы), учат соблюдать правила эстетического поведения, формируют понятия о красоте тела, способствуют воспитанию смелости и решительности.

Программа направлена на формирование здорового образа жизни и физического развития современных обучающихся. Особую ценность в развитии личности ребенка представляет приобщение его к занятиям физической культурой. Одним из действенных средств в формировании здоровья в настоящих условиях является физическое воспитание. В системе физического воспитания обучающихся акробатика занимает особое место, т. к. потребность обучающегося в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека. На базовом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Спортивная акробатика» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Цель - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения и в дальнейшем выявить способности детей, осуществить базовую подготовку.

Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся.

Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.

Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

Специальная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

Начальная техническая подготовка по видам многоборья - освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.

Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.

Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку.

Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям акробатикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Актуальность программы.

Программа разработана с учётом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Практическая значимость.

Программа по спортивной акробатике направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Работа учебных групп организована на базе спортивной школы. Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Педагогическая целесообразность программы.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий спортивной акробатикой в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья усиливают воспитание у обучающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как о ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на укрепление физического здоровья обучающихся средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья.

Адресат программы девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 5 лет и старше, интересующиеся спортивной акробатикой (необходимо достичь установленного возраста в календарный год зачисления).

Специальной подготовки не предусматривается, учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося. Группы могут быть сформированы одного возраста или разных возрастных категорий.

Форма обучения – очная. В период невозможности организации образовательного процесса в очной форме может быть организовано самостоятельное изучение программного материала обучающимися с последующим контролем со стороны тренера-преподавателя (тренера).

Форма организации деятельности обучающихся - групповая. Наполняемость группы 10-25 человек.

На обучение зачисляются все желающие заниматься спортивной акробатикой, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности.

Основными формами занятий является:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством тренера-преподавателя (тренера);
- теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы;
- соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- открытые занятия.

Режим обучения – три занятия в неделю по 1 астрономическому часу.

Срок обучения.

Программа рассчитана на 1 год подготовки, 46 учебных недель (включая восстановительные мероприятия и самостоятельную работу) + 6 недель (активного отдыха на период отпуска тренера-преподавателя). За год обучения объем часов -138

Формы подведения итогов реализации программы:

- открытые занятия;
- оценка уровня освоения детьми программного материала;
- участие в соревнованиях;

Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения содержания программного материала дети: овладевают личностными результатами: устойчивым интересом к занятиям спортивной акробатикой, общечеловеческими ценностями, волевыми и нравственно – этическими качествами, дисциплиной, познавательным интересом и желанием заниматься спортом, навыками правильной осанки.

Метапредметными результатами

- потребностью в регулярных занятиях в выбранном виде спорта, физическими качествами (сила, ловкость, гибкость, координация движения, прыгучесть), гармоничным развитием физических качеств.

Предметными результатами:

- широким кругом двигательных умений и навыков, основными видами двигательных действий и навыков и техникой простых акробатических упражнений, основными компетенциями в области спортивной акробатики

Воспитательные

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- воспитание черт спортивного характера;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитание личности, мотивированной на физическое саморазвитие;
- привить способность соблюдения требований и следование правилам как спортивных, так и общепринятых социальных.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы.

Универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого обучающегося.

В основу методики проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах, направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и на выработку представлений об основных видах спорта, снарядах,

инвентаре, заложен игровой соревновательный метод посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы гимнастики и акробатики (кувырки, повороты, упражнения на равновесие и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные средства и методы тренировки.

Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым. Тренеру – преподавателю (тренеру) нецелесообразно подробно анализировать детали. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие.

Основной показатель образовательного процесса - динамика роста уровня физической подготовленности обучающихся. На основе полученной информации тренер – преподаватель (тренер) должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс. По результатам обучения в спортивно-оздоровительной группе обучающиеся, овладевшие основами техники изучаемых видов спорта, определившиеся с выбором единой специализации и выполнившие контрольные нормативы, зачисляются в спортивную школу.

Обучающиеся не прошедшие конкурсный отбор могут продолжать заниматься в спортивно-оздоровительной группе или быть рекомендованы к просмотру по другим видам спорта. В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы тренера-преподавателя (наличие материальной базы, контингента учащихся и т. д.) тренер-преподаватель (тренер) может вносить частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную часть.

Примерный учебно-тематический план

№	Вид подготовки	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	12
2	ОФП	40
3	СФП	30
4	Технико-тактическая подготовка (акробатические упражнения, соединения, композиции)	30
5	Хореографическая подготовка. Репетиционная подготовка, показательные выступления	14
6	Психологическая подготовка	6
7	Соревновательная (тестовое занятие)	6
Всего часов		138

Программный материал

Вводное занятие

Теоретическая часть: Ознакомление с группой, с содержанием программы, планом спортивно-массовых мероприятий на текущий учебный год. Инструктаж по правилам безопасности во время занятий спортивной акробатикой, поведению в спортивном зале, соблюдение правил безопасности.

Практическая часть: ознакомление с местами проведения занятий. Определение уровня физической подготовленности и развития. Тестирование (ОФП)

Теоретическая подготовка

Тема: История развития акробатики. Правила техники безопасности на занятиях. Правила поведения в учреждении

Тема: Краткие сведения о строении и функциях организма. Строение организма. Мышцы. Влияние физических упражнений на организм. Причина травм и их профилактика. Первая помощь при травмах и ушибах.

Тема: Основные термины и понятия: стойка упор, мост кувырок, переворот захват, рондад курбет, пирамида поддержка.

Тема: Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Питьевой режим. Контроль за весом тела.

Тема: Профилактика вредных привычек. О вреде табака-курения и употреблении алкогольных напитков. Наркотикам – нет. Допинг контроль в спорте. Профилактика асоциального поведения во время участия на соревнованиях в качестве зрителя – болельщика, участника -спортсмена.

Тема: Текущий, промежуточный контроль. Итоговая аттестация. Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Общая физическая подготовка

- строевые упражнения (перестроения, повороты на месте, размыкания)
- разновидности ходьбы, бега (с отведением прямых ног назад, вперед ("ножницы"), приставными шагами, скрестно шагом в сторону, спиной вперед. Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствий, из различных исходных положений, прыжков).
- лазание по гимнастической стенке вверх и вниз без помощи ног, на скорость, по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа.
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров,
- прыжки в длину с места и разбега.
- подвижные игры «День и ночь», «Ловишки», «Хвостики», «Белые медведи», «Третий лишний», «Утки и охотники», «Пионербол».
- игровые задания для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся.

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития ловкости,
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, разновидности «мостов», шпагаты, шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя).
- упражнения на развитие быстроты, силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение, приседания на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лежа подтягивания в висе лежа и в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении, поднимание ног из виса до 90 и выше,

удержание положения виса углом на 90 градусов)

- упражнения для развития ловкости, координации (ОРУ, упражнения на гимнастической скамейке - разновидности прыжков, поворотов; прыжки через скакалку.

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

Техническая подготовка. Парно-групповая акробатика:

- поддержки и равновесия лежа

- поддержки и равновесия стоя.

- групповые упражнения

Хореографическая подготовка

Понятие основных элементов хореографии. Позиция рук, ног, постановка корпуса. Коррекция движений рук и ног, правильность и четкость выполнения каждого элемента:

- позиции рук (1-3)

- позиции ног (1-4)

- основы техники волн

- основы техники взмахов

- прыжки (подскоки, высоки прыжки, прыжок шагом, и т.д.)

- повороты.

Акробатические упражнения:

- группировка стоя, лежа, сидя;

- перекаты вперед, назад, в стороны;

- кувырок в группировке вперед и назад;

- стойка на лопатках с опорой руками;

- равновесие на одной ноге (ласточка).

- прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;

- стойка на голове и руках;

- переворот в сторону (колесо).

Акробатические соединения:

- из основной стойки - группировка, перекал назад в стойку на лопатках;

- из положения лежа на животе перекал в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги,

- «мост»;

- «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекалом назад - стойка на лопатках.

- из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться, перекал в сторону, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись;

- из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов;

- из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекал в сторону, прогнуться, руки вверх - в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

Акробатические композиции

- теоретические основы составления акробатического номера.

- взаимосвязь акробатики с хореографией.

- подбор музыкальных фонограмм

- составление композиции

- хореография композиции, акробатические связки.

Тестовые занятия

- контрольное занятие

Участие в показательных выступлениях

- подготовка к показательным выступлениям

Репетиционная работа

- Отработка техники элементов. Отработка чистоты выполнения каждого элемента, хореографических связок. Работа над выразительностью выполнения.

- **Структура занятия.**

Занятие состоит из трех частей подготовительной (разминка), основной и заминка. Общая продолжительность занятия- 1 час.

<i>Часть занятия</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
Подготовительная	Разминка: 1. Общая 2. Специальная	Для всех частей занятий - время -количество повторений -количество раз	Для всех частей занятий: инвентарь и рекомендации Подведение результатов занятий, домашнее задание
Основная	Направленность тематическая или комплексная		
Заключительная	Упражнения восстановительного характера		

Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть: Подготовка спортивной формы к соревнованиям. Режим дня в период соревнований. Психологическая подготовка к соревнованиям. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая часть: участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в соревнованиях .

Зачетные требования и контрольные испытания.

- теоретические знания;
- посещение тренировочных занятий;
- участие в соревнованиях различного уровня и спортивно-массовых мероприятиях школы

Медицинское обследование.

Предоставление медицинской справки от врача о возможности посещения спортивной школы ежегодно.

Восстановительные мероприятия

В процессе занятий используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

В летний период для обучающихся проводятся сборы в оздоровительных лагерях, лагерях с дневным пребыванием и (или) самостоятельная работа по индивидуальным планам.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающимися, реальных условий деятельности учреждения.

Основное содержание работы:

1) организационно-педагогическая работа – выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня обучающимися.

2) формирование основ мировоззрения социальной активности – намечаются мероприятия вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, экскурсии в музей;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование форм, методов и средств воспитания нравственного поведения обучающимися;

6) физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни;

7) работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения, воспитание уверенности и общей психической устойчивости, сосредоточенности в экстремальных условиях и принятия решений.

Кадровое обеспечение.

Данная программа реализуется тренером-преподавателем (тренером), имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Материально-техническое оборудование:

№	Наименование	Единица изм.	Количество изделий
1	Гимнастический ковер	штук	1
2	Музыкальный центр	штук	1
3	Весы (до 200 кг)	штук	1
4	Гимнастический куб-подставка	штук	1
5	Дорожка акробатическая	комплект	1
6	Зеркальная стенка (0,6 x 2 м)	штук	10
7	Лонжа страховочная	штук	1
8	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
9	Магнезница	штук	1
10	Маты гимнастические	штук	10
11	Маты поролоновые (200x300x40)	штук	4
12	Мостик гимнастический	штук	1
13	Подставка для страхования	штук	1
14	Скамейка гимнастическая	штук	6
15	Стенка гимнастическая	штук	6
16	Стоялки гимнастические	штук	10
17	Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

Информационное обеспечение:

1. В.В. Козлов «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика», «Владос», 2003
2. Т.А. Гусева «Вырастай-ка! Гармоническая спортивная игровая гимнастика» Тобольск ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004
3. В. Ю.Сосина. Хореография в гимнастике, учебное пособие, 2009
4. В.Н.Болобан. Обучение в спортивной акробатике, Здоровье, 1986
5. Ю.К.Николаев. Сложные акробатические прыжки - М: Физкультура и спорт, 1988
6. Н.А.Бернштейн. О ловкости и ее развитии, 1991
7. В.П.Коркин. Спортивная акробатика, 1981
8. В.П.Филин. Основы юношеского спорта, 1980
9. В.М.Зациорский. Основы спортивной метрологии, 1982
10. А.А.Исаев. Творчество тренера, 1982
11. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, Теория и методика физического воспитания и спорта, 2002
12. В.П.Коркина Акробатика: учебник для ИФК / под ред. - М: Физкультура и спорт, 1981
13. Н. Акимова, Психология спорта, 2004
14. С.В. Кожевников. Акробатика. - М.: Искусство, 1984
15. Ю.К. Гавердовский. Техника гимнастических упражнений. - М.: Терра-Спорт, 2002. -
16. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». Москва, «Владос», 2001г
17. Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам». Москва, «Владос» 2001
18. Т.Н. Образцова «Подвижные игры для детей». Москва «Лада», «Этрол», 2005
19. Т.А. Гусева «Гимнастическая терминология на уроках физической культуры в общеобразовательной школе» Тобольск ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2002
20. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Москва, «Владос», 2001