




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
Директор ОГАУ ДО «СШОР №4
Белгородской области»

О.С. Аушева
2023 г.

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

Старшего тренера Стольниковой С.А.

**Этап подготовки: Совершенствования спортивного мастерства
Группа ССМ-1 (2 чел.)
Группа ССМ-2 (5 чел.)**

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа спортивной подготовки для группы совершенствования спортивного мастерства составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области», 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 совершенствования спортивного мастерства, индивидуального плана подготовки, учебно-тематического плана, годового учебно-тренировочного плана, плана мероприятий по антидопингу, плана воспитательной работы, плана инструкторской и судейской практики и прогнозируемого результата.

Цель: Совершенствовать базу двигательных умений и навыков, осуществить плавный переход к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным элементам.

При зачислении в группу совершенствования спортивного мастерства главным критерием является выполнение нормативных требований по спортивной подготовке (КМС) и выступление на региональных соревнованиях. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Возраст на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в региональную спортивную сборную команду по виду спорта «спортивная акробатика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная акробатика» не ниже всероссийского уровня.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 x часов

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

В группах совершенствования спортивного мастерства на специальную физическую подготовку по тренировочному плану отведено больше часов, чем на общую физическую подготовку. Увеличивается количество тренировок в недельном цикле. Больше внимания и времени уделяется восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т.к. любой тактический замысел требует от акробата творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих упражнениях к каждому соревнованию, умение быстро сориентироваться и при необходимости перестроиться в конкретной соревновательной ситуации.

Структура годичного цикла подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе.

Основные задачи этапа ССМ

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**III. НОРМАТИВНО - МЕТОДИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТАРИИ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
3.1 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ (ССМ-1/2)**

**Разделы программы
Содержание учебного материала**

Теоретические занятия

- Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта
- Лекции, беседы и теоретические занятия по антидопингу

СФП

- Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих быстрому освоению новых элементов в каждом виде акробатики.
- Выполнение акробатических элементов на батуте, с автомобильных баллонов, в поролоновую яму, на учебных сильно амортизирующих дорожках и пр.
- упражнения на гибкость («мексиканка», «краб», «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад, в шпагат, через одну руку), шпагаты, равновесия);
- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах,
- - упражнения с отягощением (гриф от штанги, «блины», гантели).

Хореография

- Совершенствование экзерсиса на полупальцах у опоры и на середине.
- Совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами ИВС.
- Совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений.
- Составление этюдов.
- Составление и совершенствование произвольных композиций.

Акробатические упражнения

- кувырок назад согнувшись через стойку на руках;
- из стойки на руках кувырок вперед согнувшись;
- переворот в сторону с поворотом в шпагат;
- равновесие («ласточка») с высоко поднятой (до шпагата) ногой;
- равновесие с опорой корпуса на локтях ноги врозь («крокодил»);
- из стойки на руках опускание в равновесие на локтях (для юношей);
- стойка силой согнувшись;
- «спичаги»;
- переворот вперед, сальто вперед;
- сальто прогнувшись (маховое), сальто боком с двух-трех шагов;
- рондат, переворот назад, темповое сальто, переворот назад, сальто назад в группировке;
- сальто прогнувшись с поворотом на 180, 360.

Парные и групповые упражнения

- Совершенствование техники выполнения элементов и упражнений КМС действующей классификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила спортивной акробатики 2022-2024 г.г.).
- Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (правила спортивной акробатики) с набором парно-групповой, индивидуальной работы.

Участие в соревнованиях

в соответствии с календарным планом межрегиональных и всероссийских соревнований по спортивной акробатике на 2023 год
с индивидуальным планом подготовки обучающегося

Восстановительные мероприятия

- Общий режим занятий
- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий
- Соблюдение режима дня и питания
- Медико-биологические средства восстановления (поливитаминные комплексы, различные виды массажа, контрастные ванны и души и т.п.)
- Психологические методы восстановления (аутогенная тренировка, псих профилактика, мышечная релаксация, сон, отдых)

3.2. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА-1/2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на	с	не менее	

	гимнастическом ковре. Фиксация положения		8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

3.3.ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА-1/2 (18 час.)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Теоретическая подготовка Антидопинговые мероприятия	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	10
2.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	5	8	8	8	8	8	8	103
3.	Специальная физическая подготовка	10	20	25	25	25	4	15	20	20	20	20	20	224
4.	Техническая подготовка	25	22	28	26	28		39	45	38	29	32	35	347
5.	Психологическая подготовка	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	10
6.	Тактическая подготовка	3	2	1	1	1			3	3	3	3	3	23
7.	Участие в соревнованиях Приемные и переводные нормативы	6	6	6	6	6					6	6	6	48
8.	Инструкторская и судейская практика	4	4	6	6	4				4	4	4	4	40
9.	Восстановительные мероприятия, медобследование, тестирование и контроль	15	3	3	2	3				3	6	3	3	41
10.	Самоподготовка, работа по индивидуальным планам		3						3					6
Всего часов на 46 недель тренировочных занятий														
Всего часов на 6 недель самостоятельной подготовки (120 часов)							69	15						84
Общее количество часов		75	72	81	78	78	78	78	81	78	78	78	81	936

3.4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап спорт. подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
ССМ 1/2	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта		сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность		октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка		декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс		январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок

			различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	---

3.5. ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Этапы и годы спортивной подготовки	Виды спортивных соревнований		
	Контрольные	Отборочные	Основные
Совершенствование спортивного мастерства 1/2	2	5	3

3.6. 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
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

3.7. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профорентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика для групп тренировочного этапа и выше	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года
1.3.	Работа с родителями	-консультации и просветительская работа с родителями -проведение родительских собраний -привлечение родителей к проведению соревнований и мероприятий	...
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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	В течение года

		физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
2.3	Проведение инструктажа по правилам техники безопасности	- месячник 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.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	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	- участие в сдаче нормативов ГТО - проведении тренировок с целью подготовки к сдаче нормативов ГТО	...
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -- расширение общего кругозора	В течение года

		юных спортсменов;	
4.2.	Игровое моделирование в тренировочном процессе	- проведение тренировочного процесса - формирование мотивации у спортсмена - укрепление уверенности в себе	В течение года
5.	Работа с родителями		
	Установить партнерские отношения с родителями ради успешности конкретного ребенка, а следовательно, как залог успешности спортивной школы	- родительские собрания в группе - 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

3.8. ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Умения и навыки	ССМ
Работа с документацией	Составление рабочих конспектов занятий
Работа с группой	Проведение тренировочных занятий
Судейство	Организация и проведение соревнований школьного и муниципального уровней

IV. ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышенный уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- овладение знаниями и навыками оказания первой доврачебной помощи;
- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- закрепление и углубление знания антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и отсутствие нарушений;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- достижение высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- сохранение здоровья.

Старший тренер



Стольникова С.А.