



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
202_г.

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

Тренера КУШНАРЁВОЙ А.К.

Этап подготовки: Учебно-тренировочный 2 года обучения

Группа УТ-2

Количество человек - 13

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная рабочая программа спортивной подготовки для группы учебно-тренировочного этапа -2 года обучения составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика» 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 учебно-тренировочный -2 года обучения, годового учебно-тренировочного плана, учебно-тематического плана, плана воспитательной работы, плана мероприятий (антидопинг), прогнозируемого результата.

Цель: Создать надежную базу двигательных умений и навыков, осуществить плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным элементам.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа 2 года обучения

На учебно-тренировочном этапе 2 года обучения (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная акробатика».

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная акробатика»;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная акробатика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков в условиях соревновательной деятельности.

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

Разделы Программы:	Содержание учебного материала
Теоретические занятия	<p>Гигиена, режим питания. ОФП и СФП акробата. Моральный и волевой облик спортсмена. Терминология акробатических упражнений. Правила соревнований. Правила спортивной гигиены. Минимальное пребывание на свежем воздухе. Упражнения для закрепления осанки. Терминология в классическом тренаже. Связь выразительности движений с содержанием музыки.</p>
СФП	<p>-совершенствование техники упражнений с подсобными снарядами и тренажерами (стоялки, утяжелители для рук и ног, гантели, автокамера, батут и пр.) для развития чувства баланса, силы, ориентировки в пространстве и пр. - упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, автокамерах – прыжки в группировку, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальто вперед, назад в группировке, - «стоечная» подготовка: - разновидности стоек на руках, спичаги из различных положений, повороты в стойке на руках на 180, 360, - упражнения для развития гибкости («мексиканка», «краб»).</p>
Хореография	<p>- элементы классического танца у опоры: 1. Демиплие, гранд плие в сочетании с релеве и пор де бра. 2. Батман тандю в сочетании с демиплие, батман жете, релеве. 3. Батман жете в сочетании с батман тандю. 4. Ронд де жамб пар тер в сочетании с пор де бра, релеве. 5. Батман сотеню в сочетании с ронд де жамб пар терр, пор де бра. 6. Батман фраппе в сочетании с релеве, батман жете, дубль батман фраппе. 7. Батман фондю в сочетании с демиплие, релеве, батман сотеню. 8. Ронд де жамб ан леер в сочетании с релеве, демиронд. Позы: тюрбушон, аттетюд. 9. Батман девелопе в сочетании с гранд плие. 10. Гранд батман жете крестом по Вп.н. 10. Махи в кольцо назад. 11. Различные сочетания наклонов, выпадов с волной туловищем. 12. Прыжки – подскоки из 1-й и 2-й позиций (45оте), 13. Подскоки из 1-й позиции во 2-ю и в 1-ю (эшаппе), 14. Прыжок в шпагат у опоры. На середине: - Танцевальные шаги: «моталочка», «подбивка» в русском стиле; движения в восточном стиле. - Учебные комбинации (этюды) – различные соединения на основе разученных движений классического танца, прыжков, равновесий, поворотов. - Одноименный поворот в аттитюде на 360; сочетание различных шагов, прыжков с последующим поворотом на 360. - Равновесие: затяжка назад у опоры, из выпада вертикальное равновесие в аттитюде, переднее равновесие в наклоне с доведением ноги до шпагата.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Прыжки: перекидной прыжок в равновесие; со сменой ног впереди в равновесие; толчком двух в шпагат «разножка»; «жете» в шпагат, кольцо одной; «щучка» ноги вместе и ноги врозь; «кольцо» двумя ногами. - Волна туловищем из разных исходных положений, взмахи руками и туловищем из седа на пятках и последующим расслаблением. - Самостоятельная работа: позиции рук перед зеркалом; прыжки; равновесия (работа над ошибками).
<p>Акробатические упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо; - перекидка вперед и назад на одну и две ноги, в поперечный шпагат или в выпад на одно колено; - перекидка на предплечьях в продольный или поперечный шпагат; - равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног; - «шпагат» на левую и правую ногу, поворот кругом в шпагате; - махом одной и толчком другой, стойка на руках и опускание в «мост»; - стойки – силой с прямыми ногами на голове и руках, на предплечьях у опоры толчком двумя; - соединение из 5-6 элементов; - темповой переворот вперед на одну ногу; - сальто вперед с мостика или трамплина; - темповой переворот вперед на две ноги; - колесо влево, вправо; - колесо через одну руку; - рондат; - фляк; - сальто назад. - примерные соединения: темповой переворот вперед на одну ногу – рондат - фляк; переворот назад – переворот вперед на две ноги, переворот на одну, рондат - фляк; сальто вперед – рондат – фляк.
<p>Парные и групповые упражнения</p>	<p>Изучение и совершенствование элементов 1 юношеского разряда и изучение элементов 3 спортивного разряда действующей классификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила по спортивной акробатике 2017-2020 г.г.).</p> <p>Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. правила по спортивной акробатике 2017-2020 г.г.).</p>

**3.2.НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	6
2.2.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	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 (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.6.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	–
2.7.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			–	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**3.2.ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА -2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ П/П	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	МЕСЯЦЫ												ВСЕГО ЧАСОВ
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Теоретическая подготовка антидопинговые мероприятия	3			3		3		1	2	3	3		18
2.	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	10		9	11	10	12	11	118
3.	Специальная физическая подготовка	12	10	13	13	13	10		12	12	11	11	13	130
4.	Хореографическая подготовка													
5.	Техническая подготовка	15	14	16	16	15	16		8	16	16	15	15	162
6.	Психологическая подготовка		1		1	2					2		2	8
7.	Тактическая подготовка		1	1							1		1	4
8.	Участие в соревнованиях приемные и переводные нормативы		2	2		2					2		2	10
9.	Медобследование, тестирование и контроль													
10.	Восстановительные мероприятия	1	1		1	2	1			1		2	1	10
Всего часов на 46 недель тренировочных занятий														460
Всего часов на 6 недель самостоятельной подготовки (60 часов)								45	15					60
общее количество часов		42	40	43	45	45	40	45	45	42	45	43	45	520

3.3.УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка и антидопинговые мероприятия	18	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		
2.	Общая физическая подготовка:	118	январь-декабрь
	-строевые упр-я, различные виды ходьбы и бега		
	-ОРУ		
	-подвижные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	130	январь-декабрь
	-упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, координации, быстроты, прыгучести, равновесия		
	-элементы хореографии у опоры и без, хореографические прыжки		
	-совершенствование техники элементов с использованием подсобных снарядов		
4.	Техническая подготовка:	162	январь-декабрь
	- изучение индивидуальных акробатических элементов		
	- изучение и совершенствование элементов парно-групповой акробатики		
	- разучивание и выполнение произвольных композиций под музыкальное сопровождение		
5.	Психологическая подготовка	8	январь-декабрь
	Характеристика психологической подготовки.		
	Общая психологическая подготовка.		
	Системные волевые качества личности		
6.	Участие в соревнованиях	10	
	Приемные и переводные нормативы		
	-участие в контрольных соревнованиях (внутри группы)		
	-участие в отборочных соревнованиях (первенство СШОР № 4 БО)		
6.	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование, тестирование и контроль	10	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
Учебно-тренировочный этап 2 года (этап спортивной специализации)	1	4	1

3.6. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная 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	В течение года

3.6. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная 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	В течение года
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 физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Проведение инструктажа по правилам техники	- месячник по предупреждению дорожно-транспортного травматизма - проведение лекций, бесед, воспитательных	В течение года

		<p>жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение бесед на тему безопасного поведения в зимне-осенний период, летнее время. 	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>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)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; 	В течение года
3.3.	<p>Подготовка к сдаче норм ГТО</p>	<ul style="list-style-type: none"> - участие в сдаче нормативов ГТО - проведении тренировок с целью подготовки к сдаче нормативов ГТО - проведение лекций и знакомство с процессом закаливания организма 	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры 	В течение года

		толерантности и взаимоуважения; -- расширение общего кругозора 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 - 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

IV. ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная акробатика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная акробатика»;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная акробатика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на следующий этап обучения
- сохранение здоровья.

Тренер



Кушнарёва А.К.