



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
2023г.

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

Тренера КУШНАРЁВОЙ А.К.

**Этап подготовки: Учебно-тренировочный 3 года обучения
Группа УТ-3**

Количество человек-8

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная рабочая программа спортивной подготовки для группы учебно-тренировочного этапа - 3 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 -3 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 3 года обучения

На учебно-тренировочном этапе 3 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 (УТ-3)**

**Разделы программы
Содержание учебного материала**

Теоретические занятия

- Влияние физических упражнений на обучающихся.
- Гигиена питания.
- Врачебный контроль.
- Планирование тренировки.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Моральный и волевой облик спортсмена.
- Терминология акробатических упражнений.
- Правила соревнований.
- Правильная осанка. Как изменяется осанка при занятиях хореографией.
- Терминология в классическом тренаже.
- Объяснения и запоминание названий упражнений в занятиях хореографией.
- Связь выразительности движений с содержанием музыки.

СФП

- Упражнения для вестибулярного аппарата: вращение (повороты) на носке на 360 и 540°, прыжки с поворотами на 180° и 360°.
- Прыжки на батуте: с поворотами на 360 и 540° в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжок на спину, поворот на 360° и встать; прыжки с высоким взлетом вверх; сальто вперед и назад в чередовании с прыжками; два сальто подряд в различных сочетаниях.
- Темповые броски и «выносы» партнера: темповые прыжки и силовые «выносы» в плечах партнера (отработка темпа для парных и групповых видов акробатики).
- Упражнения с тренажерами: стойка на одной руке с опорой или поддержкой на стоялках и стойки силой на двух руках; балансирование на лбу различных предметов и приспособлений.
- Упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки, «горизонта» на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре)
- Упражнения на гибкость («мексиканка», «краб» «ивушка», «флаг»); варианты переворотов (вперед, назад – на две ноги и одну, со сменой ног в шпагат, в выпад на одно колено), шпагаты, равновесия.

Хореография

Элементы классического танца у опоры.

- Деми плие, гранд плие в сочетании с релеве и пор де бра. по всем позициям ног
- Батман тандю в сочетании с деми плие, батман жете, релев по I, V п. н.
- Батман жете на п/п с деми плие, батман тандю.
- Ронд де жамб пар тер в сочетании с пор де бра, релеве.
- Батман сотеню в сочетании с ронд де жамб пар терр, пор де бра.
- Батман фраппе, дубль батман фраппе.
- Батман фондю
- Ронд де жамб ан леер. Позы: тюрбушон, аттетюд.
- Батман девелопе с деми и гранд плие.
- Гранд батман крестом в сочетании с батман жете, демиплие.
- Махи в кольцо назад с подъемом на полупальцы
- Различные сочетания наклонов, выпадов с волной туловищем.
- Прыжки – подскоки из V в V позицию.

- Прыжки из 1-й позиции во 2-ю и в 1-ю (эшаппе),
 - Прыжок в шпагат у опоры.
- На середине:
- Танцевальные шаги: «веревочка» с переступанием, «веревочка» в повороте, танцевальные движения в венгерском стиле.
 - Учебные комбинации (этюды) – различные соединения на основе разученных движений классического танца, прыжков, равновесий, поворотов и элементами ИВС.
 - 2 - 3 одноименных поворота на 360 с продвижением вперед; спиральный поворот на 180, сочетание поворотов с волнами, равновесиями.
 - Равновесие: заднее равновесие у опоры, переднее равновесие в наклоне с доведением ноги до шпагата, затяжка вперед и назад.
 - Прыжки: прыжок со сменой ног впереди – сзади; махом прямой ноги вперед, прыжок с поворотом на 360; скачками в шпагат.
 - Волна и взмахи туловищем из разных исходных положений. I и II пор де бра.
 - Самостоятельная работа: пор де бра, прыжки, равновесия (работа над ошибками).
 - Совершенствование произвольных композиций под музыкальное сопровождение

Акробатические упражнения

- кувырок вперед с разбега прогнувшись;
- прыжок назад с поворотом кругом и кувырок вперед;
- перекидка вперед со сменой ног;
- равновесие на локте с опорой свободной рукой;
- равновесие с захватом поднятой ноги за голень (для девушек);
- боковое равновесие;
- переворот вперед с опорой на руки, и голову, то же в сед;
- перекидка, назад в шпагат, наклон назад до касания;
- перекидка на предплечьях в шпагат;
- курбет в шпагат;
- рондат, фляк, сальто назад;
- сальто вперед – в группировке, согнувшись;
- из моста толчком двух ног перекидка прогнувшись через грудь в упор лежа
- Акробатические и полу акробатические элементы в сочетании с кувырками, равновесиями – перекидка назад в «ласточку», перекидка вперед в кувырок и т.д.

Парные и групповые упражнения

- Изучение и совершенствование элементов 3 и (или) 2 спортивного разряда действующей квалификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила спортивной акробатики 2017-2020 г.г.
- Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. правила спортивной акробатики 2017-2020 г.г.).

Участие в соревнованиях

- участие в отборочных соревнованиях (первенство СШОР № 4 БО)
- участие в соревнованиях (муниципальных, региональных, межрегиональных)
- участие в сдаче приёмных и переводных нормативов

Восстановительные мероприятия

- тестирование и контроль
- восстановительные мероприятия (общий режим занятий, рекомендации по организации питания и отдыха обучающихся)

**3.2. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ -3
(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 колени 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 -3 года обучения		Выполнение 3 спортивного разряда.	

3.4.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка и антидопинговые мероприятия	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		
2.	Общая физическая подготовка:	110	январь-декабрь
	-строевые упр-я, ходьба, бег		
	-ОРУ		
	-подвижные игры		
	-упр-я из других видов спорта: л/а, коньки, плавание, туризм		
3.	Специальная физическая подготовка:	124	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:	218	январь-декабрь
	- изучение индивидуальных акробатических элементов		
	- изучение и совершенствование элементов парно-групповой акробатики		
	- разучивание и выполнение произвольных композиций под музыкальное сопровождение		
5.	Психологическая подготовка	12	январь-декабрь
	Характеристика психологической подготовки.		
	Общая психологическая подготовка.		
	Базовые волевые качества личности.		
6.	Системные волевые качества личности	40	
	Участие в соревнованиях		
	Приемные и переводные нормативы		
	-участие в контрольных соревнованиях (внутри группы)		
	-участие в отборочных соревнованиях (первенство СШОР № 4 БО)		
6.	-участие в основных соревнованиях (первенства муниципальных округов, образований, турниры)	24	январь-декабрь
	-участие в сдаче приемных и переводных нормативов		
	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование, тестирование и контроль		
	-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
Тренировочный этап 3 года (этап спортивной специализации)	1	4	1

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
Учебно-тренировочный этап 3 года обучения (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	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

3.7. 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	... 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:	В течение года

		- 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 закалывания 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, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	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, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3.	Подготовка к сдаче норм ГТО	- 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.	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 юных спортсменов;	В течение года
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.