



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 МЕДЕНЦЕВА А.С.

Этап подготовки: Учебно-тренировочный 4 года обучения

Группа: УТ-4

Количество человек -10

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная рабочая программа спортивной подготовки для группы учебно-тренировочного этапа 4 года обучения 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 программногo материала для учебно-тренировочных занятий по этапу учебно-тренировочный 4 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 4 года обучения

На учебно-тренировочном этапе 4 года обучения (этапе спортивной специализации):

- формирования спортивного мастерства;
- дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала;
- воспитание специальных психических качеств
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

**III. НОРМАТИВНО - МЕТОДИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТАРИИ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
3.1 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ (УТ-4)**

**Разделы программы
Содержание учебного материала**

Теоретические занятия

Теоретические занятия

- Краткий обзор развития и состояния акробатики в России.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм обучающихся.
- Гигиена питания. Самоконтроль при занятиях акробатикой.
- Планирование спортивной тренировки.
- Общая и специальная физическая подготовка акробата.
- Моральный и волевой облик спортсмена.
- Терминология акробатических упражнений.
- Правила соревнований по акробатике.
- Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой.
- Терминология в классическом тренаже. Умение правильно пользоваться терминологией на занятиях хореографией.
- Значение хореографической подготовки в исполнении спортивных композиций.
- О выразительности движений. Способность передавать определенное эмоциональное состояние движениями. Беседы о балете (Галина Уланова, Майя Плисецкая).

СФП Дальнейшее совершенствование учебного материала из программы 3-го года обучения с повышением требований к технике и чистоте выполнения

- Упражнения для вестибулярного аппарата: вращение (повороты) на носке на 360 и 540°, прыжки с поворотами на 180° 5-6 раз в темпе.
- 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 партнера: темповые прыжки 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 руках; балансирование на лбу различных предметов и приспособлений.
- Упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре).
- Упражнения на гибкость («мексиканка», «краб» «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад – на две ноги и одну, со сменой ног в шпагат), шпагаты, равновесия).

Хореография

Элементы классического танца у опоры.

Обучение элементов экзерсиса на полупальцах.

- Демиплие, гранд плие в сочетании с релеве и пор де бра.
- Батман тандю в сочетании с демиплие, батман жете, релеве.
- 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 фраше, дубль батман фраше.
- Батман фондю на п/п, дубль батман фондю.

- Ронд де жамб ан леер на п/п. Позы: тюрбушон, аттетюд.
- Батман девелопе на п/ с деми и гранд плие.
- Гранд батман на п/ в сочетании с батман жете, деми плие.
- Махи в кольцо назад.
- Различные сочетания наклонов, выпадов с волной туловищем.
- Прыжки – подскоки из V в V позицию и т.д
- Прыжки в шпагаты у опоры.
- На середине:
 - - Танцевальные движения в испанском стиле.
 - - Учебные комбинации (этюды) – объединение элементов классического танца с элементами акробатики и художественной гимнастики
 - - Совершенствование техники выполнения хореографических поворотов, прыжков, равновесий, прыжковых связок.
 - - Равновесие: заднее равновесие, переднее равновесие в наклоне с доведением ноги до шпагата, затяжки вперед, в сторону, назад с последующим переходом в выпад, волну, спиральный поворот.
 - - Прыжки: «разножка» толчком с двух ног (продольная, поперечная); касаясь в кольцо, скачками в шпагат, перекидной в кольцо.
 - - III пор де бра; волны руками в сочетании с выпадами, равновесиями и т.д.

Акробатические упражнения

- -Акробатические и полу акробатические элементы в сочетании с равновесиями, поворотами, прыжками – прыжок с поворотом на 360-кувырок назад; перекидной прыжок – перекидка назад в шпагат и т.д.
- Самостоятельная работа: совершенствование пор де бра, прыжковых связок, равновесий, самостоятельное проведение разминки. Самостоятельное составление коротких этюдов на основе пройденного материала.
- Совершенствование произвольных композиций под музыкальное сопровождение.
- Изучение и совершенствование техники в избранном виде
- Совершенствование техники выполнения программного материала 3-го года обучения с повышением требований к качеству и разнообразию соединений различных элементов.

Парные и групповые упражнения

- Изучение и совершенствование элементов 2 и 1 спортивного разряда действующей квалификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила спортивной акробатики 2017-2020 г.г. 2). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. правила спортивной акробатики 2017-2020 г.г.).
- Обязательная программа 1 спортивного разряда составляется на основе специальных и общих требований обязательной программ 2017-2012 г.г.

Участие в соревнованиях

- участие в отборочных соревнованиях (первенство СШОР № 4 БО)
- участие в соревнованиях(муниципальных, региональных, межрегиональных, всероссийских)
- 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 -4
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|---|----------------------------------|
| | | | мальчики/ юноппи/ 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 -4 года обучения | | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

3.3.ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА -4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (14 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 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 33 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 12 | 15 | 16 | 15 | 15 | 16 | | 4 | 16 | 15 | 15 | 15 | 154 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 11 | 14 | 15 | 14 | 14 | 15 | | 8 | 15 | 14 | 14 | 14 | 148 |
| 4. | Техническая подготовка | 12 | 15 | 16 | 15 | 15 | 16 | | 10 | 16 | 15 | 15 | 15 | 160 |
| 5. | Психологическая подготовка | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| 6. | Тактическая подготовка, хореография | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 50 |
| 7. | Участие в соревнованиях Приемные и переводные нормативы | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 56 |
| 8. | Восстановительные мероприятия, медобследование, тестирование и контроль | 14 | 3 | 3 | | | | | | | | 3 | | 23 |
| Всего часов на 46 недель тренировочных занятий | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего часов на 6 недель самостоятельной подготовки (72 часа) | | | | | | | | 56 | 28 | | | | | 84 |
| Общее количество часов | | 59 | 59 | 64 | 59 | 59 | 61 | 59 | 65 | 61 | 59 | 62 | 61 | 728 |

3.4.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Содержание учебного материала | Кол-во часов | Сроки освоения |
|---|--|--------------|----------------|
| 1. | Теоретическая подготовка и антидопинговые мероприятия | 33 | январь-декабрь |
| | -Влияние физических упражнений на обучающихся. | | |
| | -Гигиена питания. | | |
| | -Врачебный контроль. | | |
| | -Планирование тренировки. | | |
| | -Общая и специальная физическая подготовка. | | |
| | -Моральный и волевой облик спортсмена. | | |
| -Лекции, беседы, теоретические занятия с детьми и родителями по антидопингу | | | |
| 2. | Общая физическая подготовка: | 154 | 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: | 148 | январь-декабрь |
| | -упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, координации, быстроты, прыгучести, равновесия | | |
| | Упражнения с партнером | | |
| | Упражнения с грифом, гирями | | |
| 4. | Тактическая подготовка: | 10 | январь-декабрь |
| | Особенности концентрации внимания на соревнованиях | | |
| | Хореография: | 40 | январь-декабрь |
| | Составление композиции | | |
| | Основа классического танца | | |
| 5. | Техническая подготовка: | 160 | 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 | | |
| 6. | Психологическая подготовка | 20 | январь-декабрь |
| | Характеристика психологической подготовки. | | |
| | Общая психологическая подготовка. | | |
| | Базовые волевые качества личности. | | |
| | Системные волевые качества личности | | |
| 7. | Участие в соревнованиях | 56 | январь-декабрь |
| | Приемные и переводные нормативы | | |
| | -участие в контрольных соревнованиях (внутри группы) | | |
| | -участие в отборочных соревнованиях (первенство СШОР № 4 БО) | | |
| | -участие в основных соревнованиях (первенства муниципальных округов, образований, турниры) | | |
| -участие в сдаче приемных и переводных нормативов | | | |
| 8. | Восстановительные мероприятия, медицинское обследование, тестирование и контроль | 23 | 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 |
| Тренировочный этап 4 года (этап спортивной специализации) | 2 | 5 | 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 |
|----------------------------|------------------------------------|--|------------------|--|
| | 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 | ... |
| 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 безопасности | - месячник по предупреждению дорожно-транспортного травматизма | В течение года |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | | -проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни - проведение бесед на тему безопасного поведения в зимне-осенний период, летнее время. | |
| 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 | | |

| | | | |
|--|--|---|-----------------------|
| | <p>Установить партнерские отношения с родителями ради успешности конкретного ребенка, а следовательно, как залог успешности спортивной школы</p> | <p>- 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</p> | <p>В течение года</p> |
|--|--|---|-----------------------|

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»;
- успешное применение правил безопасности в ходе учебно-тренировочных занятий и в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- овладение основными методами саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
- соблюдение антидопинговых правил и отсутствие нарушений;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- повышение результативности участия в соревнованиях;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимого для зачисления и перевода на следующий этап обучения.
- сохранение здоровья.

Тренер



Меденцев А.С.