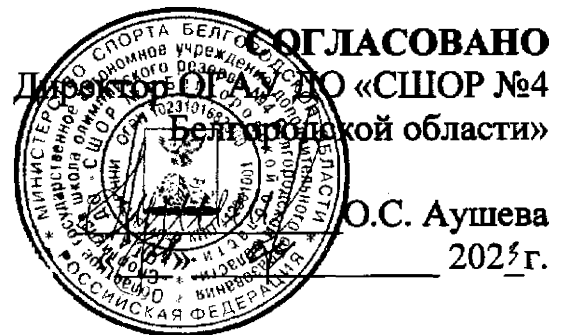




БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 4 Белгородской области»
ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области»



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

Старшего тренера **СТОЛЬНИКОВОЙ С.А.**

Этап подготовки: **УТ-1**

Группа **УТ-1**

Количество человек -15

2023 г.

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

Рабочая программа спортивной подготовки для группы учебно-тренировочного этапа - 1 года обучения 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 учебно-тренировочный -1 года обучения, годового учебно-тренировочного плана, учебно-тематического плана, плана учебно-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 1 года обучения

На учебно-тренировочном этапе 1 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;
- обеспечения участия 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.

3.2.НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

№ 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»	

**III. НОРМАТИВНО - МЕТОДИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТАРИИ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

3.1 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Учебно-тренировочная группа 1 года обучения

Разделы Программы:	Содержание учебного материала
Теоретические занятия	<p>Личная гигиена. Правила соревнований по акробатике. Оборудование и спортивный инвентарь. Правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Правильная осанка: краткие сведения о строении организма человека, нарушение осанки. Терминология в классическом тренаже. Ритмическая координация – согласование выполняемых движений с ритмом, динамикой, характером музыкальных произведений. Богатство русской хореографии: русские пляски – игры (хоровод, кадрили). Психологическая подготовка</p>
СФП	<p>Упражнения с вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве.</p> <p>1. Прыжки на батуте: - в сед и на ноги (6-8 серий и более); - с поворотами на 90 и 180°; - комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке, согнувшись, с поворотом, в сед и пр.</p> <p>2. Упражнения на подкидных снарядах (автокамера, мини батут): - прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180 и 360°; - сальто вперед и назад в группировке.</p> <p>3. Упражнения на гимнастических снарядах для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве и точного приземления с учетом вида акробатики и пола обучающихся.</p> <p>4. «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, голове и груди, спичаги.</p> <p>5. упражнения для развития гибкости (из положения стоя опуститься в «мост» и вернуться в и.п., «мексиканка», «краб»).</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>- из стойки ноги вместе кувырок вперед в стойку ноги вместе; - из стойки ноги вместе кувырок назад в стойку ноги вместе; - «шпагат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный (прямой) шпагат; - из основной стойки - «мост» – опуститься и встать; - стойка на руках – кувырок вперед; - из стойки на руках - «мост»- встать (переворот вперед на две ноги); - переворот вперед/назад на одну ногу; - «Вальсет» - «рондат»; - обучение «фляку»; - кувырок вперед с разбега на горку матов; - обучение - «сальто» вперед.</p>
Хореография	<p>Элементы классического танца у опоры.</p> <p>1. Повторение программы 2-3г.об. 2. Сочетание деми плие и гранд плие по I, II, VII н. 3. Батман тандю крестом с релеве по 2 4. Батман тандю жете на 45 с 43оте по 2 5. Ронд де жамб пар теранндеор и анн дедан 6. Сюрле ку де пье с батман фондю</p>

	<p>7. Батман фраппе крестом по V в положении на носок 8. Батман девелопе крестом по V в положении на носок 9. Гранд батман крестом с релевепо V в положении на носок 10. Целостная волна лицом к опоре</p> <p>На середине:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Маленькое адажио – 32 счета на основе поз тербушон, аттетюд, равновесий, пор де бра. - Танцевальные шаги: шаг мазурки (мужской и женский), элементы русского народного танца: шаркающий шаг, «моталочка», «веревочка». Танцевальное соединение на основе этих шагов. - Движения свободной пластики: волны руками в равновесии, на шагах вальса, в выпаде. Взмахи руками в сочетании с прыжками. Расслабление из основной стойки руки вверх в положение – стоя на колене. Соединение взмаха и расслабления. Боковая волна. - Одноименный поворот на 360, сочетание поворота с последующими шагами. - Равновесие: вертикальное на носке, боковая «затяжка», равновесие «ласточка» с последующим касанием рукой пола и возвращением в и.п. - Самостоятельная работа над ошибками. - Прыжки: повторение пройденного материала. Изучение перекидного прыжка. Прыжок касаясь, толчком двумя; подбивные прыжки вперед, назад, прыжок шагом, со сменой ног впереди.
<p>Парные и групповые упражнения</p>	<p>Парные и групповые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> - парные упражнения (для мальчиков, девочек и мальчика с девочкой): вход на плечи; стойка плечами на руках лежащего нижнего с опорой о его колени; равновесия под живот (ласточка) или под спину на ногах лежащего нижнего (поддержки); стойка на груди обхватом; подкидные прыжки с фуса – вверх, вверх с поворотом кругом с поддержкой; - групповые упражнения для женской группы: нижняя – выпад правой, верхняя, опираясь на руки нижней, - равновесие на его правом бедре с поддержкой средней, стоящей в выпаде, за голень; нижняя лежит на спине, средняя наклоном назад опирается о руки нижней лопатками, верхняя – стойка на руках у бедер нижней с опорой о пол и поддержкой средней; верхняя и средняя – стойки на руках на полу с поддержкой их нижний за голени; нижняя лежит на спине, ноги согнуты, верхняя – стойка на плечах с опорой о руки и колени нижней с поддержкой средней, стоящей в выпаде, одной рукой. - групповые упражнения для мужской группы: нижний и первый средний – выпады, второй средний – стойка ногами на коленях партнеров с их поддержкой за бедра, верхний – стойка на руках на полу с поддержкой вторым средним за голени; верхний – сед верхом на плечах нижнего, руки в стороны, первый и второй средние- стойки на руках на полу с поддержкой нижним за их голени; нижний – в полуприседе, верхний – стойка на руках и бедрах нижнего с поддержкой первым средним, второй средний – стойка на руках на полу с поддержкой первым средним за его голени. <p>4. Во всех видах акробатики изучение и совершенствование программы 1-го юношеского разряда из действующей классификационной программы по парно-групповой акробатике (см. правила по спортивной акробатике – 2017-2020 г.г.). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. правила по спортивной акробатике – 2017-2020 г.г.).</p>

3.3.ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА -1 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	1		1					1		1	1	1	6
2.	Общая физическая подготовка	10	11	13	14	13	2	9	12	12	12	12	12	132
3.	Специальная физическая подготовка	8	10	13	13	12	2	10	10	10	10	10	12	120
4.	Хореографическая подготовка													
5.	Техническая подготовка	13	13	15	15	15		15	19	16	14	17	12	164
6.	Психологическая подготовка	1		1						1		1	1	5
7.	Тактическая подготовка	1		1						1		1	1	5
8.	Участие в соревнованиях приемные и переводные нормативы		4			2			4		2		3	15
9.	Восстановительные мероприятия, медобследование, тестирование и контроль	8	2	2		2				2	5	2	2	25
всего часов на 46 недель тренировочных занятий														
всего часов на 6 недель самостоятельной подготовки (60 часов)							40	8						48
общее количество часов		42	40	46	42	44	44	42	46	42	44	44	44	520

3.4.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка и антидопинговые мероприятия	6	январь-декабрь
	Личная гигиена.		
	Правила соревнований по акробатике.		
	Оборудование и спортивный инвентарь.		
	Правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.		
	Правильная осанка: краткие сведения о строении организма человека, нарушение осанки.		
	Терминология в классическом тренаже.		
	Лекции, беседы, теоретические занятия с детьми и родителями по антидопингу		
2.	Общая физическая подготовка:	132	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:	120	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		
	-стойечная подготовка		
4.	Техническая подготовка:	164	январь-декабрь
	-изучение индивидуальных акробатических элементов		
	-изучение и совершенствование парно-групповых элементов		
	-разучивание и выполнение произвольных композиций под музыкальное сопровождение		
5.	Психологическая подготовка	5	январь-декабрь
	Характеристика психологической подготовки.		
	Общая психологическая подготовка.		
	Базовые волевые качества личности.		
6.	Участие в соревнованиях	15	
	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		
6.	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование, тестирование и контроль	25	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 1 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 (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 УЧЕБНО-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 год	
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 год	
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 год	
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 год	
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 зимнее-осенний период, летнее время.	В течение год	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную	В течение год	

	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)	образовательную программу спортивной подготовки	
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 год
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 го
4.2.	Игровое моделирование в тренировочном процессе	- проведение тренировочного процесса - формирование мотивации у спортсмена - укрепление уверенности в себе	В течение го
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 го

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.

Старший тренер



Стольникова С.А.