

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа муниципального района
Дуванский район Республики Башкортостан

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета
МБУДО ДЮСШ
протокол № 1
от «4» 09 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБУДО ДЮСШ
М.В. Тучкевич
«4» 09 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта
спортивная акробатика

Срок реализации: 4 года

Автор - составитель:
Низаева Зульфия Жигангировна,
тренер-преподаватель
МБУДО ДЮСШ

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебный план.....	4
3.	Методическая часть.....	6
4.	Система контроля и зачетных требований.....	10
5.	Перечень информационного обеспечения.....	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008)
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)
- Устав МБУДО ДЮСШ.

Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом
- создание условий для физического воспитания и развития
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — спортивной акробатике

Программа предназначена для детей в возрасте 6 — 18 лет.

Программа является основным документом при организации и проведении Занятий спортивной акробатикой в МБУДО ДЮСШ, реализуется в спортивно-оздоровительных группах. Период освоения программы 1 год.

Целью данной программы является повышение уровня здоровья учащихся и прирост физических показателей.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 46 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	всего
Теоретическая подготовка	5	4	4	3	3	3	3	2	2	2	31
Общая физическая подготовка	15	15	13	13	12	12	11	11	11	10	123
Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	10	10	9	9	8	8	110
Соревнование			2			2		2	2		8
Контрольные испытания		2							2		4
Всего	31	32	30	27	25	27	23	24	25	20	276

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа

- формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом
- сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств
- развивать гибкость, координацию движений, ловкость, силу
- повышение уровня физической подготовленности
- освоить технику выполнения соответствующих акробатических элементов

Режим работы

Детско-юношеская спортивная школа комплектуется из числа всех желающих учащихся общеобразовательных школ, школ-интернатов, учебных заведений профессионально-технического образования, средних специальных учебных заведений и из числа молодежи, работающей на производстве.

Комплектование производится ежегодно в сентябре-октябре. Для занятий спортивной акробатикой в МБУДО ДЮСШ принимаются дети 6-18 лет с учетом состояния здоровья желающих заниматься.

Для занятий в групповых видах спортивной акробатике, группы комплектуются из обучающихся различного возраста и этапа подготовки.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие справку о состоянии здоровья. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Требования по спортивной подготовленности, наполняемости групп и количеству часов тренировочной работы в неделю представлены в табл. № 1.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный Этап (СОЭ)	1	6	12	6	Прирост показателей ОФП ознакомление с техникой спортивной акробатики
СОЭ	2	11	12	6	

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программный материал для практических занятий

На спортивно-оздоровительном этапе обучающиеся осваивают «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений – формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скакалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры, езда на велосипеде (велотренажёре).

По окончании годичного цикла тренировки обучающиеся должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

Общая физическая подготовка

1. Подвижные игры.
2. Сгибание разгибание рук в локтевом суставе (от скамьи).
3. Подъём туловища из положения лежа в сед (пресс).
4. Подъём ног из положения лёжа на спине (пресс).
5. Прыжки из глубокого приседа.
6. Плавание.
7. Ходьба на лыжах
8. Спортивные игры

Специальная физическая подготовка

1. Складка.
2. Шпагаты \ полушпагаты.
3. Равновесия на одной ноге (другая вперед, сторону, назад.).
4. Мост (из положения лёжа).
5. Стойка на предплечьях. Колесо.
6. Кувырок вперёд, боком, назад.

таблица №2

Учебный план по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	История развития спортивной акробатики в России	1
2.	Гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой.	2

3.	Общая характеристика спортивной подготовки, спортивные соревнования.	1
4.	Характеристика техники в спортивной акробатике	1
5.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1

1. История развития спортивной акробатики в России.

История развития спортивной акробатики в мире и нашей стране. Достижения акробатов России в мире. Итоги и анализ выступлений Российских спортсменов в соревнованиях различного ранга.

2. Гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Профилактика вредных привычек.

3. Общая характеристика спортивной подготовки. Спортивные соревнования.

Понятия о спортивной подготовке. Формы организации спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной подготовки. Использование технических средств и тренажерных устройств. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия. Виды спортивных соревнований. Значение спортивных соревнований для популяризации спортивной акробатики. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила и судейство соревнований.

4. Характеристика техники в спортивной акробатике.

Основные сведения о техники акробатических упражнений (умение, навык) для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники акробатических элементов. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей соревнований, где выступают сильнейшие акробаты.

5. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях спортивной акробатикой во избежание травм.

Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Планирование воспитательной работы должно осуществляться в трёх основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с

учётом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы содержит следующие разделы:

1. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учёбе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по разделам тренировки и соревнований.
2. Воспитательные задачи. В этом разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.
3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач.
 - организационно-педагогическая работа;
 - формирование основ мировоззрения социальной активности;
 - воспитание сознательного отношения к учёбе, культуре умственного труда;
 - воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию;
 - нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики;
 - эстетическое воспитание;
 - физическое воспитание;
 - работа с родителями и связь с общественностью.

4. ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

ТАБЛИЦА ВОЗРАСТНЫХ ОЦЕНОЧНЫХ НОРМАТИВОВ

№ п/п	название теста	возраст																							
		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1	отжимание в упоре лёжа	13	8	15	9	17	10	19	11	21	12	23	13	25	14	28	14	32	15	37	15	40	16	42	16
2	прыжки в длину с места	112	104	127	120	140	132	152	142	163	152	174	160	185	167	196	173	206	177	216	180	225	180	233	178
3	наклоны туловища вперёд	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	9	12	10	12	10	13	11	13	11	13	11	13

ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

ФОРМУЛЫ ДЛЯ ВИСЧИСЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Отжимание в упоре лёжа $O = (P - НВП) : НВП$

Прыжки в длину с места $P = (P - НВП) : НВП$

Наклоны туловища вперёд $H = (P - НВП) : НВП$

Где P – результат в соответствующих тестах

НВП – норматив из таблицы, соответствующий данному тесту возрасту и полу

ОБЩИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ОУФП)

$ОУФП = (O + P + H) : 3$

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОУФП	
ЗНАЧЕНИЕ ОУФП	ОЦЕНКА
От 0,21 до 0,60	высокий
От – 0,21 до 0,20	средний
От -0,60 до – 0,21	низкий

1. Наклон туловища вперёд

Исходное положение: Сед ноги вместе, носки оттянуты, колени прижаты к полу.
Наклон туловища вперёд. Оценивается по сантиметрам.

2. Отжимание.

Исходное положение: упор лёжа, голова-туловище-ноги, составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Без учёта времени.

3. Прыжки в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Нормативные документы – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12г.
2. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С., Типовая программа по спортивной акробатике [текст] / Е.А. Анцупов, Г.С. Филимонова – Москва; Советский спорт, 1991. – 123с.
3. Козлов В.В., Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика [текст] / В.В.Козлов – Москва; ВЛАДОС, 2003. – 64 с.
4. Викулова А.Д., Бутин И.М., Развитие физических способностей детей [текст] / А.Д. Викулова, И.М.Бутин – Ярославль, 1996.
5. Коркин В.П., Спортивная акробатика [текст] / В.П.Коркин – Москва; Физкультура и спорт 1981. – 127с.
6. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физической культуры [текст] / Б.И. Мишин – Москва; Астрель 2003. – 528с.
7. Гавердовский Ю.К., Гимнастическое многоборье [текст] / Ю.К. Гавердовский – Москва; Физкультура и спорт 1987. – 817с.