

**Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Отделение физкультурно-спортивного образования**

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 4 от 28.04.2022

Утверждена директором ГАНОУ СО
«Дворец молодёжи» А.Н.Слизько
Приказ № 449-д от 29.04.2022г.

**Рабочая программа
базового уровня второго, третьего, четвертого, пятого годов обучения,
углубленного уровня первого, третьего, четвертого года обучения по
дополнительной предпрофессиональной программе физкультурно-
спортивной направленности «Спортивная акробатика»**

Возраст обучающихся: 8,10,12,14,15,16

Срок реализации: 1 год

**Автор составитель дополнительной
предпрофессиональной программы:**
Шалагинова Е.М., тренер – преподаватель;
Дождикова А.М.,тренер – преподаватель;

Разработчик рабочей программы
Шалагинова Е.М.
тренер – преподаватель;

Екатеринбург
2022

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Учебный план базового уровня..... | 10 |
| 3. Учебный график базового уровня обучения | 12 |
| 4. Учебный план углубленного уровня | 13 |
| 5. Учебный график углубленного уровня обучения | 16 |
| 6. Учебно-методические средства обучения | 17 |

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная рабочая программа по спортивной акробатики физкультурно-спортивной направленности (далее – программа) составлена в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015), Приказом Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам Приказом Минспорта России №939 от 15.11.2018 г.

Цель программы: гармоничное развитие личностных и физических качеств, обучающихся в процессе их предпрофессиональной подготовки средствами спортивной акробатике.

Задачи:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в т.ч. спортивной акробатике;
- освоение этапов предпрофессиональной подготовки, в т.ч. в дальнейшем по программе спортивной подготовки;
 - отбор одаренных детей;
 - подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и поддержания потребности в здоровом образе жизни.

Настоящая рабочая программа предназначена для отделения физкультурно- спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодёжи для детей в возрасте 8,10,12,14,15,16 лет.

Период освоения программы – 1 год .

Программный материал предусматривает:

- Базовый уровень сложности 2 года обучения;
- Базовый уровень сложности 3 года обучения;
- Базовый уровень сложности 4 года обучения;
- Базовый уровень сложности 5 года обучения;
- Углубленный уровень сложности 1 года обучения;
- Углубленный уровень сложности 3 года обучения;
- Углубленный уровень сложности 4 года обучения;

На базовый уровень сложности зачисляются дети с 7 лет, желающие заниматься спортивной акробатикой, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие заключение врача ЛФК и спортивной медицины, прошедшие первичное тестирование по общей и специальной физической подготовке, стройного телосложения, соответствующего антропометрическим показателям.

На последующие годы обучения на базовом уровне переводятся и зачисляются учащиеся при условии выполнения ими контрольно-переводных

нормативов и участия в соревнованиях: минимум 1 раз для базового уровня обучения и минимум 2 раза для углубленного уровня обучения в течение учебного года.

Обучающиеся базового уровня сложности, не выполнившие требования контрольно-переводных нормативов, имеют возможность повторно пройти процедуру сдачи контрольно-переводных нормативов в сентябре. В случае, если обучающийся повторно не сдал контрольно-переводные испытания, данный обучающийся отчисляется.

Обучающиеся углубленного уровня сложности не выполнившие требования контрольно-переводных нормативов, имеют возможность 1 раз за весь период обучения на углубленном уровне повторно пройти процедуру сдачи контрольно-переводных испытаний. В случае, если обучающийся не сдал повторно контрольно-переводные нормативы, данный обучающийся отчисляется.

Комплектование групп занимающихся производится в соответствии с уровнем сложности освоения обучающимися образовательной программы согласно следующей таблицы:

| Уровень сложности | Прод-ть этапов (в годах) | Кол-во часов в неделю | Миним-й возраст для зачисления в группы (лет) | Миним-я наполн-ть групп (человек) | Максим-й колич-ный состав группы (человек) |
|-------------------|--------------------------|-----------------------|---|-----------------------------------|--|
| Базовый | 6 | 6-10 | 7 | 1 | 25 |
| Углубленный | 4 | 12-14 | 13 | 1 | 14 |

Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся.

На базовом уровне оптимальный возраст учащихся в спортивной акробатике составляет 7-12 лет. Срок обучения 6 лет. **Углубленный уровень** – возраст 13-18 лет.

Формы, методы и режимы занятий

Основной формой проведения учебной работы в группах является учебно-тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера - преподавателя.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико- восстановительные мероприятия,

тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

В период каникул, карантинных мероприятий, командирования тренеров-преподавателей (соревнования за пределами области) может осуществляться дистанционное обучение. Для организации дистанционного обучения тренером-преподавателем создается медиатека видеороликов практических заданий, изучения теоретического материала, контрольных заданий.

В рамках дистанционного обучения обучающимся дается задания для самоподготовки в части теоретической подготовки, общей и специальной физической подготовки. При этом один учебный час дистанционного обучения равен 30 минутам. Форма контроля – фото, видео отчеты и письменные работы.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в специализированном спортивном зале, соответствующем размерам по высоте 9 -10 метров, ширине не менее 20 метров, длине не менее 40 метров, освещенности и др. показателям. Спортивный зал для занятий спортивной акробатикой должен быть оборудован специальным гимнастическим пружинным ковром размером 14x14м, гимнастическими матами, кубами, страховочной подвесной лонжей, «стоялками», хореографическим станком, тренажерами, гимнастической стенкой, скамейками, батутом, акробатической дорожкой.

Режим занятий зависит от этапа обучения и варьируется от 6 часов в неделю на базовом уровне обучения до 14 часов в неделю на углубленном уровне обучения. Продолжительность одного часа занятий 45 минут.

Тренировочный процесс планируется в соответствии с календарём соревнований и в строгом соответствии с тренировочным периодом в цикле подготовки. Учебный план рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях образовательного учреждения (из них 3 недели занятий возможны в условиях спортивно-оздоровительного лагеря).

Подготовка учащихся имеет форму групповых тренировочных занятий.

Группы являются смешанными (девочки и мальчики занимаются вместе).

Комплектование групп занимающихся производится в соответствии с уровнем сложности освоения обучающимися образовательной программы

согласно следующей таблицы:

| Уровень сложности | Прод-ть этапов (в годах) | Кол-во часов в неделю | Миним-й возраст для зачисления в группы (лет) | Миним-я наполн-ть групп (человек) | Максим-й колич-ный состав группы (человек) |
|-------------------|--------------------------|-----------------------|---|-----------------------------------|--|
| Базовый | 6 | 6-10 | 7 | 1 | 25 |
| Углубленный | 4 | 12-14 | 13 | 1 | 14 |

Планируемыми результатами освоения образовательной программы обучающимися является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: *Теоретические основы физической культуры и спорта базового уровня обучения состоят из модулей:*

- история развития избранного вида спорта;
- роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по видам спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки; антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- психофизиология;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;

- повышение уровня здоровья, физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

в области «вид спорта»:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области хореографии и (или) акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования к безопасности при выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластиности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

в области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

Планируемые личностные, метапредметные, предметные результаты:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о прыжках в воду и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия по прыжкам в воду свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

В периоды отсутствия тренера-преподавателя по причине: командирования либо листа нетрудоспособности оформляется дополнительная педагогическая нагрузка другому тренеру-преподавателю с указанием групп и расписания занятий. В журнале учета работы объединения отсутствующего тренера-преподавателя, заменяющий его тренер –преподаватель подтверждает проведенные часы расписью.

2. Учебный план по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта «Спортивная акробатика»

| Н п/п | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения | | | |
|-------------------|---|--|----------------------------------|---------------------------|--------------|----------------------|----------|---------------------------------|---------|---------|---------|
| | | | | Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Общий объем часов | | 1472 | 36 | 13 | 146 | 30 | 44 | 276 | 368 | 368 | 460 |
| 1. | Обязательные предметные области | 662 | | | | | | | | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 147 | 3 | 4 | 15 | 3 | 4 | 28 | 37 | 37 | 46 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 295 | 6 | 9 | 30 | 6 | 9 | 55 | 74 | 74 | 92 |
| 1.3 | Вид спорта-спортивная акробатика | 221 | 4 | 7 | 22 | 4 | 7 | 41 | 55 | 55 | 69 |
| 2. | Вариативные предметные области | 353 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|------|---|------------|-----|-----|----|-----|-----|----|----|----|----|
| 2.1 | Модуль психофизиология и ЗОЖ | 59 | 2 | 2 | - | - | - | 11 | 15 | 15 | 18 |
| 2.2 | Различные виды спорта и подвижные игры; | 74 | 1,5 | 2 | 7 | 1,5 | 2 | 14 | 18 | 18 | 23 |
| 2.3 | Хореография | 147 | 3 | 4 | 15 | 3 | 4 | 28 | 37 | 37 | 46 |
| 2.4 | Специальные навыки | 73 | 1,5 | 2 | 7 | 1,5 | 2 | 14 | 18 | 18 | 23 |
| 3. | Теоретические занятия | 44 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 8 | 11 | 11 | 14 |
| 4. | Практические занятия | 309 | | | | | | | | | |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | 162 | 3 | 5 | 16 | 3 | 5 | 30 | 40 | 40 | 51 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 147 | 1 | 2 | 7 | 1 | 2 | 28 | 37 | 37 | 46 |
| 5. | Самостоятельная работа | 28 | 1 | 1,3 | 4 | 1 | 1,3 | 5 | 7 | 7 | 9 |
| 6 | Аттестация | 73 | | | | | | | | | |
| 6.1. | Промежуточная аттестация | 29 | 0,5 | 1 | 3 | 0,5 | 1 | 5 | 7 | 7 | 9 |
| 6.2. | Итоговая аттестация | 44 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 8 | 11 | 11 | 14 |

2.2 Календарный учебный график базового уровня обучения

С - соревнования

ср – самостоятельная работа

в- выходной

Э- промежуточная аттестация

ш – итоговая аттестация

= - каникулы

3. Учебный план по образовательной программе углубленного уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта "спортивная акробатика"

| Н п/п | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения | | |
|--------------------------|---|--|----------------------------------|---------------------------|--------------|----------------------|----------|---------------------------------|---------|---------|
| | | | | Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год | 3-й год | 4-й год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| Общий объем часов | | 1840 | 37 | 37 | 386 | 37 | 55 | 552 | 644 | 644 |
| 1. | Обязательные предметные области | 846 | | | | | | | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 85 | 2 | 3 | 8 | 2 | 3 | 55 | 64 | 64 |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | 85 | 2 | 3 | 8 | 2 | 3 | 55 | 64 | 64 |
| 1.3 | Вид спорта-спортивная акробатика | 276 | 3 | 4 | 13 | 3 | 4 | 83 | 97 | 97 |
| 1.4 | Основы профессионального самоопределения | 203 | 4 | 6 | 20 | 4 | 6 | 61 | 71 | 71 |
| 2. | Вариативные предметные | 442 | | | | | | | | |

| | области | | | | | | | | | | |
|------|--|------------|-----|---|----|-----|---|----|----|----|--|
| 2.1 | Модуль психофизиология и ЗОЖ | 74 | 1,5 | 2 | 7 | 1,5 | 2 | 22 | 26 | 26 | |
| 2.2 | Различные виды спорта и подвижные игры | 92 | 2 | 3 | 9 | 2 | 3 | 28 | 32 | 32 | |
| 2.3 | Хореография и акробатика | 92 | 2 | 3 | 9 | 2 | 3 | 28 | 32 | 32 | |
| 2.4 | Судейская подготовка | 85 | 2 | 3 | 8 | 2 | 3 | 55 | 64 | 64 | |
| 3. | Теоретические занятия | 37 | 0,5 | 1 | 4 | 0,5 | 1 | 11 | 13 | 13 | |
| 4. | Практические занятия | 386 | | | | | | | | | |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | 203 | 4 | 6 | 20 | 4 | 6 | 61 | 71 | 71 | |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 85 | 2 | 3 | 8 | 2 | 3 | 55 | 64 | 64 | |
| 5. | Самостоятельная работа | 37 | 0,5 | 1 | 4 | 0,5 | 1 | 11 | 13 | 13 | |
| 6 | Аттестация | 92 | | | | | | | | | |
| 6.1. | Промежуточная аттестация | 37 | 0,5 | 1 | 4 | 0,5 | 1 | 11 | 13 | 13 | |

| | | | | | | | | | | |
|------|------------------------|----|---|---|-----|---|---|----|----|----|
| 6.2. | Итоговая аттестация | 55 | 1 | 2 | 5,5 | 1 | 2 | 17 | 19 | 19 |
|------|------------------------|----|---|---|-----|---|---|----|----|----|

3.2 Календарный учебный график углубленного уровня обучения

с - соревнования
аттестация
= - каникулы

ср – самостоятельная работа

в- выходной

Э- промежуточная аттестация

Ш – итоговая

Учебно-методические средства обучения

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря |
|--------------|---|
| 1. | Батут |
| 2. | Видеокамера |
| 3. | Гантели массивные (от 1 кг до 5 кг) |
| 4. | Дорожка акробатическая |
| 7. | Лонжа простая (салтовый пояс) |
| 8. | Лонжа универсальная винтовая |
| 9. | Мат гимнастический |
| 10. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 кг до 5 кг |
| 11. | Покрытие противоскользящее для вышечных платформ |
| 12. | Сетка батутная |
| 13. | Скалка гимнастическая |
| 14. | Стенка гимнастическая |
| 15. | Страховочная система «стационарная потолочная подвеска для лонжи» |