

## **Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной акробатике**

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной акробатике включает характеристику основных компонентов подготовки спортсменов на протяжении многолетнего тренировочного процесса, предусматривает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства учащихся, преемственность в решении задач, средств, методов и форм обучения, укрепления здоровья спортсменов на всех этапах подготовки, гармоничного воспитания личности, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и формирование будущих профессиональных навыков специалистов в области физической культуры и спорта.

**Главная цель Программы** – воспитание личности спортсмена, ориентированного на достижение высокого спортивного результата.

**Основными задачами Программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Программа направлена:**

- на отбор одаренных детей;
- на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- на формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- на подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- на подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- на организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Результатом освоения Программы** является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

**теории и методики физической культуры и спорта  
общей и специальной физической подготовки  
спортивной гимнастики как вида спорта  
хореографии**

**Спортивная акробатика** – сложно-координационный вид спорта, включающий в себя следующие соревновательные виды: упражнения женских, смешанных и мужских пар; групповые упражнения женщин (втроем) и мужчин (вчетвером). В каждом виде программы спортсмены выполняют по два обязательных и произвольных упражнения: статическое (с балансированием) и темповое (вольтижировочное). Все партнеры в паре должны принадлежать к одной из возрастных категорий: 11-16 лет, 12-18 лет, 14 лет и старше.

Программа рассчитана на **46 недель в год для детей и подростков от 7 до 18 лет. Срок обучения 10 лет.**

**Основными формами освоения Программы являются:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Структура системы многолетней подготовки (этапы):

**Этап начальной (предварительной) подготовки включает в себя 2 года обучения, мальчики и девочки с 7 до 9 лет. Задачи обучения:**

- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика;
- воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации) включает в себя 5 лет обучения – до 2-х лет обучения (этап начальной специализации) и свыше 2-х лет обучения (трехгодичный этап углубленной специализации). Принимаются девочки и мальчики – с 9 лет. Задачи обучения на этапе:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- всестороннее развитие физических (двигательных) качеств, таких как сила, ловкость, координационная способность, общая выносливость, скоростно-силовые качества;
- подготовка к обучению сложным элементам и соединений;
- морально-волевая подготовка;
- начальная специализация в избранном виде спорта;
- выполнение разрядных норм;
- освоение элементов гимнастики в соответствии с требованиями классификации;
  - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика.

**Этап совершенствования спортивного мастерства – включает в себя 3 года обучения – до 1-го года и свыше 1-го года обучения:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- выполнение норматива Мастера спорта России.
- сохранение здоровья спортсменов.