ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«Спортивная школа «Олимп»
_____ А.А.Акавов
Приказ от 09.01.2025 № 3

Рабочая программа
по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»

(составлена на основании дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»)

Этап подготовки:
Спортивно-оздоровительный этап первый год обучения
Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
тренер-преподаватель К.А.Маслов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» составлена на основании дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп».

Воздушно-силовая атлетика - неолимпийский вид спорта, включающий в себя группу спортивных дисциплин: воркаут фристайл, воркаут фристайл – пара, воркаут фристайл – пара смешанная, воркаут фристайл – группа, воркаут фристайл – группа смешанная. Упражнения в воздушно-силовой атлетике основаны на выполнении комбинаций, состоящих из сложно-технических элементов на снарядах. При этом спортсмен выполняет упражнения, не касаясь земли, то есть, находясь преимущественно в воздухе.

Рабочая программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «воздушно-силовая атлетика».

Цели рабочей программы: физическое воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

Основные задачи выявлять и отбирать наиболее одаренных детей и подростков, развивать у обучающихся физические качества, способности, формировать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта, укреплять здоровье, формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, формировать навыки коллективного взаимодействия, навыки и привычки этических норм поведения.

Процесс обучения в группе спортивно-оздоровительного этапа первого года обучения направлен на усвоение нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий разучивается новый материал и закрепляется пройденный ранее, уделяется большое внимание повышению общей и специальной работоспособности.

Реализация рабочей программы на спортивно-оздоровительном этапе

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, на овладение основами техники воздушно-силовой атлетики.

Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо, желающее пройти обучение, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

Структура системы многолетней подготовки

Рабочая программа по виду спорта «воздушно-силовая атлетика» является нормативным документом для эффективного построения работы с обучающимися в группе спортивно-оздоровительного этапа первого года обучения. Возраст обучающихся в группе спортивно-оздоровительного этапа первого года обучения 10-14 лет. Срок реализации рабочей программы на спортивно-оздоровительном этапе первого года обучения 1 год.

При формировании группы учитывается специфика вида спорта и определяются следующие особенности: возрастные особенности развития обучающихся; условия материально-технической базы при проведении учебно-тренировочных занятий, обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса.

Минимальный численный состав спортивно-оздоровительной группы, год обучения, возраст обучающихся группы спортивно-оздоровительного этапа первого года обучения

Год обучения	Возраст обучающихся (лет)	Количество занятий в неделю	Наполняемость группы (человек)
1-й год	10-14	3	10

Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации рабочей программы устанавливается в академических часах (45 минут) и составляет в группе спортивно-оздоровительного этапа первого года обучения — 1 час 15 минут (60 минут). Недельная учебная нагрузка – 4 часа, общее количество часов в год – 256.

Объемы учебной нагрузки
на спортивно-оздоровительном этапе первого года обучения

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	167
2.	Специальная физическая подготовка	58
3.	Технико-тактическая подготовка	14
4.	Теоретическая подготовка	14
5.	Контрольные нормативы	3
6.	Всего часов	256

Для зачисления в спортивно-оздоровительную группу проводится индивидуальный отбор. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения программы способности в области физической культуры и спорта. Дополнительный индивидуальный отбор обучающихся может быть проведен в течение учебного года, при условии выполнения обучающимся необходимых контрольных нормативов, соответствующих спортивно-оздоровительному этапу, при наличии вакантных мест.

Зачисление обучающихся на обучение по программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта и в результате успешно пройденного индивидуального отбора.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы:

- форма обучения – очная;
- учебно-тренировочные занятия – групповые, смешанные.

Учебный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план для группы спортивно-оздоровительного этапа первого года обучения

Виды подготовки	Месяцы																Итого часов
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	12	12	11	12	12	12	11	3	12	4	12	11	10	9	167
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	4	4	4	3	3	4	4	4	1	4	2	4	5	5	4	58
Технико-тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	1	1	1	1	14
Теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	1	1	1	1	14
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
Итого:	17	18	18	18	16	17	18	18	17	4	18	6	18	18	17	18	256

Расписание учебно-тренировочных занятий на 2025 год

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
спортивно-оздоровительная, первый год обучения, 4 ак.час/нед.	17.00-18.00	Выходной	17.00-18.00	Выходной	17.00-18.00	Выходной	Выходной

План воспитательной работы на 2025 учебный год

На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся нравственные качества: честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие, в сочетании с волевыми качествами: решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач.

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Период занятий
1.	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Его значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.	январь
2.	История вида спорта. Развитие борьбы самбо	История зарождения и развития самбо как вида спорта. История и развитие самбо в СССР. Советские и российские самбисты на чемпионатах Европы, мира. История самбо в регионе.	февраль-март
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник.	апрель-май, сентябрь-ноябрь

		Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности самбо, на организм обучающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.	
4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питание спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности, борьбой самбо. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь.	февраль октябрь декабрь
5.	Правила поведения в спортивном зале	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале	Весь период занятий
6.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи	Соблюдение правил внутреннего распорядка. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям самбо. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.	Весь период обучения
7.	Терминология элементов техники воздушно-силовой атлетики	Название элементов, техника выполнения элементов воздушно-силовой атлетики. Выполнение комбинаций на снарядах. Выполнение комбинаций, состоящих из	Весь период обучения

		сложно-технических элементов на снарядах.	
8.	Основы техники безопасности	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.	Весь период обучения

Система контроля и зачётные требования

По итогам освоения программы применительно к первому году обучения, обучающемуся необходимо выполнить следующие требования:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «воздушно-силовая атлетика»;
выполнить контрольные нормативы.

Нормативы индивидуального отбора (тестирования) по общей физической подготовке для поступающих на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»

№ п/п	Упражнения, нормативы выполнения
1.	Бег 30 м, с не более: мал.7,6 / дев.8,1
2.	Челночный бег 3х10 м, с не более: мал.11,6 / дев.12,1
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: не менее 1 раза
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине за1мин: не менее: мал.18 раз / дев.13 раз
5.	Прыжок в длину с места: не менее: мал.90 см / дев.80 см

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Контроль является составной частью подготовки обучающихся и одной из функций управления образовательным процессом. Контрольные нормативы обучающиеся сдают в конце учебного года (в декабре).

Объективная информация о состоянии обучающегося в ходе учебно-тренировочной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в образовательный процесс.

Для обучающихся, выполнение нормативов является важным критерием для перевода на следующий год обучения. В таблице

представлены контрольно-переводные нормативы для обучающихся первого года обучения.

Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки для перевода в группу спортивно-оздоровительного этапа второго года обучения по виду спорта «воздушно-силовая атлетика»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	7,1	7,6
2	Челночный бег 3х10 м, с	11,2	11,7
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5	3
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	0	+1
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	1	-
6	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см, раз	-	1
7	Прыжок в длину с места, см	100	90
Критерии успешной сдачи нормативов		Выполнено 7 нормативов из 7	

Методические указания по организации приема контрольных нормативов

Целью проведения приема контрольных нормативов является определение уровня освоения Программы, оценка умений и навыков, уровень общей физической и специальной физической подготовки обучающихся.

Комплекс упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данного вида спорта физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Результатом сдачи контрольных нормативов является контроль за уровнем общей физической и специальной физической подготовки обучающегося, перевод на следующий год обучения.