

Министерство спорта Самарской области
государственное автономное учреждение дополнительного образования
Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика»

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 23.11.2022 № 1060

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 3 года (с 7 лет)
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет (с 9 лет)
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 14 лет)
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 15 лет)

Сызрань
2023 г.

Рабочая программа по виду спорта «спортивная аэробика» составлена на основе учебно-тренировочного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены обучающимися за весь период спортивной подготовки.

В рабочей программе описаны наиболее целесообразные формы и методы учебно-тренировочной работы по виду спорта «спортивная аэробика», дано основное содержание учебного материала по практике для каждого этапа спортивной подготовки, дано распределение тренировочных нагрузок, средств общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП), приведены программы силовой подготовки с величинами отягощений и модели учебно-тренировочных занятий по периодам и этапам спортивной подготовки.

Рабочая программа по виду спорта «спортивная аэробика» направлена на развитие необходимых для данного вида спорта физических качеств: выносливости, ловкости, гибкости, овладение техникой, приобретение и совершенствование тактического мастерства.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трёх лет		Свыше трёх лет					
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	8	12	12	14	16	18	22	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		12-20	12-20	12-20	8-15	8-15	8-15	8-15	8-15	4-7	2-3
1.	Общая физическая подготовка	175	183	183	262	262	306	266	300	320	320
2.	Специальная физическая подготовка	69	100	100	156	156	182	216	243	343	524
3.	Спортивные соревнования	-	8	8	31	31	36	67	75	103	131
4.	Техническая подготовка	38	75	75	125	125	146	191	215	229	262
5.	Тактическая подготовка	6	8	13	6	6	7	17	19	23	44
6.	Теоретическая подготовка	9	13	8	7	6	8	17	19	34	44
7.	Психологическая подготовка	6	8	8	6	7	7	16	18	23	44
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	6	6	7	8	9	11	15
9.	Инструкторская практика	-	4	4	6	6	7	8	9	12	14
10.	Судейская практика	-	4	4	6	6	7	8	9	12	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	5	4	7	6	8	9	10	23	29
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	5	6	7	7	9	10	11	15
Общее количество часов в год		312	416	416	624	624	728	832	936	1144	1456

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	НП-1-540 НП-2-780 НП-3-480		
	История возникновения вида спорта и его развитие	60/87/53	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	60/87/54		Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60/87/54	Февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60/86/53	Март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	60/87/54	Апрель	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Оборудование и спортивный	60/86/53	Май	Правила эксплуатации и безопасного использования

	инвентарь по виду спорта			оборудования и спортивного инвентаря.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	60/86/53	Август	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	60/87/53	Сентябрь-октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Режим дня и питание обучающихся	60/87/54	Ноябрь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	УТ-1-420 УТ-2-360 УТ-3-480 УТ-4-1020 УТ-5-1140		
	Правила безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия	12/30/40/85/95	Январь	Ознакомление с инструкциями и правилами безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия
	Основы организации учебно-тренировочного процесса	12/30/40/85/95	Февраль	Правила организации учебно-тренировочного процесса, нормы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях
	Роль и место восстановительных мероприятий для организма	12/30/40/85/95	Март	Раскрытие понятия восстановительных мероприятий. Благотворное влияние на организм спортсмена
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	12/30/40/85/95	Апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Роль и место физической	12/30/40/85/	Май	Физическая культура и спорт как социальные феномены.

	культуры в формировании личностных качеств	95		Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	12/30/40/85/95	Июнь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	12/30/40/85/95	Июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	12/30/40/85/95	Август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	12/30/40/85/95	Сентябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	12/30/40/85/95	Октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	12/30/40/85/95	Ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	12/30/40/85/95	Декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	2040		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного	292	Январь-февраль	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

спорта			
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	291	Март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	291	май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	292	август, сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	292	Октябрь-ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	291	Декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)	291	июль	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	2046		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	341	Январь-февраль	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	341	Март-апрель	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	341	Май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	341	Сентябрь-октябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	341	Ноябрь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)	341	Июль-август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная

				тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--	---