

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта спортивная аэробика, 2017 год, авторы: Апаркина Л.Н., Апаркин Г.А.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по спортивной аэробике разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №730 «Об утверждении 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 Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта России от 30.12.2016 №1364 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика».

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, совершенствования, воспитания физически развитой и образованной личности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих **задач**:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств;
- развитие физических качеств гимнастов: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей, прыгучести и равновесия;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике;
- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в сборные команды Псковской области.

Спортивная аэробика относится к сложнокоординационным видам спорта, она требует большой силы и выносливости, гибкости, артистичности, умения точно воспроизводить движения и безукоризненно владеть своим телом.

Отличительной особенностью спортивной аэробики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, высокий темп, мощность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения спортивной аэробики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру. Для спортивной аэробики характерны упражнения в равновесии, повороты, различные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного и современного танца, но с обязательным использованием базовых аэробных шагов. Упражнения спортивной аэробики формируют высокую координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Спортивная аэробика» (далее - программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «ДООСЦ «Юность» (далее – учреждение) разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. №730, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной аэробике, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2017 №1364, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при занятиях спортивной аэробикой и специфики работы учреждения.

Программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям к виду спорта «Спортивная аэробика» на всех этапах подготовки.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки - до 3 лет;
 - тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 4 лет;
- Срок обучения по программе – до 10 лет.

Возраст обучающихся – 7-18 лет

Учреждение имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки.

Для успешного осуществления многолетней спортивной подготовки на каждом этапе, необходимо учитывать следующие показатели:

- оптимальный возраст спортсменов для достижения высоких результатов на каждом этапе многолетней подготовки;
- преимущественную направленность тренировок на последнем этапе подготовки;
- уровни физической, технической, тактической подготовки которых должны достигнуть спортсмены на каждом из этапов многолетней подготовки;
- допустимые объемы тренировочной и соревновательной нагрузки на каждом из этапов многолетней подготовки гимнастов;
- комплексы средств, методов, организационных форм спортивной подготовки на каждом этапе многолетней подготовки;
- контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной физической подготовке на этапах многолетней подготовки;

-промежуточные контрольные показатели в подготовительном, предсоревновательном, соревновательном этапах годового плана подготовки.

Программа содержит следующие предметные области:

1. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Общая физическая подготовка.
3. Хореографическая подготовка.
4. Избранный вид спорта – спортивная аэробика.

Поступающие сдают приёмные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года, занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода в следующую группу.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка - 5-6%;
- общая физическая подготовка – от 18% до 32%;
- избранный вид спорта – от 33% до 47%;
- хореография – 20%;
- акробатика – 10%

В пределах 10% от общего объема учебного плана на каждом этапе подготовки приходится на самостоятельную работу обучающихся.

Формы занятий по спортивной аэробике:

1. Теоретические и практические;
2. Тестирование (промежуточное и итоговое);
3. Участие в соревнованиях;
4. Восстановительно-профилактические мероприятия;
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;
6. Индивидуальные занятия;
7. Домашние задания
8. Спортивно-оздоровительные лагеря;
9. Спортивно-массовые мероприятия;
10. Инструкторская и судейская практика.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
4. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники спортивной аэробики.
5. Выступление на соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов.
6. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы:

Выполнение контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки и участие в соревнованиях.

Требования к результатам освоения Программы по предметным областям.

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития спортивной аэробики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике спортивной аэробики;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта – спортивной аэробики:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики;
- приобретение соревновательного опыта;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивной аэробике.

В области хореографии и акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, сопутствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в спортивной аэробике;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная аэробика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная аэробика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов по периодам подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.