

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «спортивная аэробика»

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	<i>Этапы и годы подготовки</i>					
		<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>
		<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До трех лет</i>	<i>Свыше трех лет</i>		
		<i>Недельная нагрузка в часах</i>					
		6	8	12	14	18	20
		<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>					
		2	2	3	2-3	3	3-4
		<i>Наполняемость групп (чел.)</i>					
		12	12	8	8	4	2
1.	Общая физическая подготовка	187	183	262	233	262	218
2.	Специальная физическая подготовка	62	100	150	189	281	374
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	8	31	58	66	83
4.	Техническая	32	76	125	160	187	188

	подготовка						
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	37	37	51	66	83
6.	Восстановительные мероприятия, медико-биологические, тестирование и контроль	6	8	13	15	37	52
7.	Инструкторская и судейская практика	-	4	6	22	37	42
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>

### Учебно-тематический план

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Темы по теоретической подготовке</i>	<i>Объем времени в год (минут)</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Краткое содержание</i>
<b>Этап начальной подготовки</b>	<b>Всего на этапе начальной подготовки <u>до одного года обучения:</u></b>	<b>≈ 120</b>		
	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на тренировке. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	≈ 15	сентябрь	Требования к обучающимся в зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.  Правила техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой. Профилактика травматизма.
	История развития и современное состояние аэробики.  Терминология вида спорта спортивная аэробика.	≈ 15	сентябрь	Истоки аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной и оздоровительной аэробики.  Терминология спортивной аэробики.
	Строение и функции организма человека.	≈ 15	октябрь март	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов,

				<p>органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.</p> <p>Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.</p>
Режим, питание и гигиена.	≈ 15	октябрь январь	<p>Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.</p> <p>Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.</p>	
Закаливание организма	≈ 15	ноябрь	<p>Основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.</p>	
Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	≈ 15	декабрь апрель	<p>Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.</p>	
Общая и специальная физическая подготовка.	≈ 15	ноябрь февраль	<p>Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты,</p>	

				ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.
	Основы музыкальной грамоты.	≈ 15	декабрь март	Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика.
	<b>Всего на этапе начальной подготовки свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 180</b>		
<b>Этап начальной подготовки</b>	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на тренировке. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	≈ 17	сентябрь	Требования к обучающимся в зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.  Правила техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой. Профилактика травматизма.
	История развития и современное состояние аэробики.  Терминология вида спорта спортивная аэробика.	≈ 17	сентябрь	Истоки аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной и оздоровительной аэробики.  Терминология спортивной аэробики.

	Строение и функции организма человека.	≈ 17	октябрь март	<p>Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.</p> <p>Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.</p>
	Режим, питание и гигиена.	≈ 17	октябрь январь	<p>Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.</p> <p>Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.</p>
	Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	≈ 17	ноябрь апрель	<p>Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.</p>
	Общая и специальная физическая подготовка.	≈ 17	ноябрь февраль	<p>Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и</p>

				специальной физической подготовке.
Методика проведения учебно-тренировочных занятий.	≈ 17	ноябрь апрель		Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.
Правила судейства, организация и проведение соревнований.	≈ 17	декабрь март		Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям.
Правила соревнований.	≈ 17	январь май		Значение соревнований по спортивной аэробике, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.
Основы техники и методика обучения в аэробике.	≈ 17	февраль апрель		Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.
Морально-волевая подготовка.	≈ 17	январь июнь		Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятия спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

Приложение № 3 к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»

**Учебно-тематический план**

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Темы по теоретической подготовке</i>	<i>Объем времени в год (минут)</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Краткое содержание</i>
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе <u>до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</u></b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Инструктаж по ТБ, правила поведения на тренировке.	≈ 40/64	сентябрь	Требования к обучающимся в зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.  Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  Правила техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой. Краткие сведения о спортивных травмах. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.
	История развития и современное состояние спортивной аэробики.	≈ 40/64	сентябрь	История зарождения и развития спортивной аэробики на международной арене и в России.  Тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.



				Терминология спортивной аэробики.
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	≈ 40/64	сентябрь		Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
Психологическая подготовка.	≈ 40/64	сентябрь-апрель		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Режим дня и питание обучающихся.	≈ 40/64	октябрь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Основы спортивного питания.
Гигиенические знания, умения и навыки.	≈ 40/64	октябрь март		Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом. Навыки систематического контроля за состоянием мест занятий.
Строение и функции организма человека.	≈ 40/64	ноябрь апрель		Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.  Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	≈ 40/64	декабрь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Физиологические основы физической	≈ 40/64	декабрь		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика

культуры.			состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники обучения. Правила соревнований.	≈ 40/64	январь май	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	≈ 40/64	февраль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	≈ 40/64	апрель	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Правила судейства, организация и проведение соревнований.	≈ 40/64	май	Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Классификация спортивных соревнований. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
История возникновения олимпийского движения.	≈ 40/64	май	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	≈ 40/64	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период		<i>Педагогические средства восстановления:</i> рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное

		спортивной подготовки	чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. <i>Психологические средства восстановления:</i> аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. <i>Медико-биологические средства восстановления:</i> питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	-----------------------	--

### Учебно-тематический план

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Темы по теоретической подготовке</i>	<i>Объем времени в год (минут)</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Краткое содержание</i>
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Инструктаж по ТБ. Современное состояние спортивной аэробики. История возникновения олимпийского движения.	≈ 150		Правила техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой. Краткие сведения о спортивных травмах. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.  Тенденции и перспективы развития спортивной аэробики. Терминология спортивной аэробики.  <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	≈ 150	сентябрь	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.
	Роль и место	≈ 150	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в

	физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. Олимпийское движение.			современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность.	≈ 150	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	≈ 150	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка.	≈ 150	декабрь	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.	≈ 150	декабрь	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	≈ 150	май	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		<i>Педагогические средства восстановления:</i> рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

			<p><i>Психологические средства восстановления:</i> аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.</p> <p><i>Медико-биологические средства восстановления:</i> питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
--	--	--	---

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Инструктаж по ТБ. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	≈ 100	сентябрь	Правила техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой. Краткие сведения о спортивных травмах. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.  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	≈ 100	октябрь	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	≈ 100	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Основы	≈ 100	декабрь	Общероссийские антидопинговые правила. Антидопинговые

законодательства в сфере физической культуры и спорта.			правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 100$	январь	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	$\approx 100$	февраль	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		<i>Педагогические средства восстановления:</i> рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. <i>Психологические средства восстановления:</i> аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. <i>Медико-биологические средства восстановления:</i> питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.