

Общеобразовательная дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной аэробике

Программа по спортивной аэробике составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 г. «Об образовании» №273-ФЗ, приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (от 12.05.2014 № ВМ-04-10-/2554.), Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных пред профессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Программа содержит рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса. В основу предпрофессиональной программы по спортивной аэробике положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по спортивной аэробике и физической культуре отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Программа содержит рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса и объединена в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы.

Цель Программы:

Формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основными задачами реализации Программы являются:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации,
- подготовка резерва в сборные команды Томской области;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, морально-этических и эстетических качеств спортсменов;
- профессиональная подготовка инструкторов и судей по аэробике.

Программа рассчитана на 10 лет по 46 недель в год и предназначена для детей с 7 до 18 лет.

.

Подготовка спортсменов строится на основе следующих методических положений:

1. Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
2. Целевая направленность к достижению технического совершенства путем роста объема средств специальной и технической подготовки, соотношения между которыми изменяются в сторону увеличения объема технической подготовки;
3. Соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности занимающихся в процессе обучения;
4. Стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения

физической подготовленности учащихся. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения,

5. Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

6. Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

7. Теоретическая подготовка - формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешных занятий по аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

8. Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений.