

Главное управление по физической культуре, спорту и туризму  
администрации города Красноярска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Комплексная спортивная школа»

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол от  
19.12.24 № 4



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика**

Возраст обучающихся – 7-18 лет  
Срок реализации программы:  
НП – 3 года  
УТ – 5 лет  
ССМ – без ограничения

Составитель программы:  
Инструктор-методист: Хмиль О.В.

г. Красноярск, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	стр. 3
2.	Характеристика программы	стр. 4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	стр. 4
2.2.	Объем программы	стр. 4
2.3.	Задачи этапов спортивной подготовки	стр. 5
2.4.	Виды (формы) обучения	стр. 8
2.4.1.	Учебно-тренировочные занятия	стр. 8
2.4.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	стр. 9
2.4.3.	Спортивные соревнования	стр. 10
2.4.4.	Работа по индивидуальным планам	стр. 12
2.4.5.	Инструкторская и судейская практика	стр. 12
2.5.	Годовой план-график	стр. 12
2.6.	Календарный план воспитательной работы	стр. 13
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	стр. 17
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	стр. 18
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	стр. 20
3.	Система контроля	стр. 22
3.1.	На этапе начальной подготовки	стр. 22
3.2.	На Учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	стр. 22
3.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	стр. 22
3.4.	Оценка результатов освоения программы	стр. 23
3.5.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	стр. 23
4.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки	стр. 26
4.1.	Общая физическая подготовка	стр. 26
4.2.	Специальная физическая подготовка	стр. 27
4.3.	Техническая подготовка	стр. 28
4.4.	Теоретическая подготовка	стр. 28
4.5.	Психологическая подготовка	стр. 29
4.6.	Хореографическая подготовка	стр. 30
4.7.	Акробатическая подготовка	стр. 30
4.8.	Планы применения восстановительных средств	стр. 31
5.	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	стр. 32
6.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта фитнес- аэробика	стр. 34
7.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр. 35
7.1.	Материально-технические условия реализации	стр. 35
8.	Кадровые условия реализации программы	стр. 36
9.	Список литературы	стр. 37

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика (спортивная дисциплина фитнес-аэробика) (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика, утвержденным приказом Минспорта от 09.11.2022г. № 947 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика (далее - ФССП).

### Наименование спортивных дисциплин в соответствии с ВРВС Номер-код вида 1250001311Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
аэробика	1250011811Я
степ-аэробика	1250021811Я
хип-хоп	1250031811Я
аэробика (5 человек)	1250041811Я
степ-аэробика (5 человек)	1250051811Я
хип-хоп – большая группа	1250061811Я

Программа разработана с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика, утвержденной приказом Минспорта России от 09.11.2022г. № 947 «Об утверждении дополнительной образовательной программы по виду спорта фитнес-аэробика», а также следующих нормативно-правовых актов:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказа Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд».

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:  
этап начальной подготовки (НП);  
учебно-тренировочный этап (УТЭ);  
этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ);

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## 2. Характеристика Программы

Вид спорта «фитнес-аэробика» - вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском Реестре Видов Спорта (ВРВС). Это один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Своеобразие фитнес-аэробики определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. «Фитнес-аэробика» - достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций. При этом в «Фитнес-аэробике» нет рискованных и травмоопасных элементов.

Спортивные дисциплины вида спорта «фитнес-аэробика» для реализации определяются организацией, разрабатывающей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее- Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки** и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки определены в Таблице 1

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
НП	3	7	8
УТЭ	5	10	6
ССМ	не ограничивается	14	4

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом: возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста спортсмена;

наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта спортивная борьба (спортивная дисциплина фитнес-аэробика).

При комплектовании групп может учитываться возможность перевода из других организаций.

При комплектовании групп наполняемость этих групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, определенного в ФССП по виду спорта фитнес-аэробика за исключением хип-хоп большая группа (пр.мин.спорт.№56 от26.012022г. «Правила вида спорта»).

**2.2 Объем Программы** определен в Таблице 2

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки				ССМ
	НП		УТЭ		
	НП1-2	НП3	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	14	21
Общее количество часов в год	312	416	624	728	1092

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

### 2.3 Задачи этапов спортивной подготовки

#### Этап начальной подготовки

Группа начальной подготовки 1 года (дети 7 лет). Группы свыше года (8-9 лет).

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и различать различные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов фитнес-аэробики.
8. Привитие интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

#### Учебно-тренировочный этап

Группы до 3х лет обучения (10 -12 лет). Группы свыше 3х лет обучения (13 – 14 лет).

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.
3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития гибкости, быстроты, ловкости).
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации).
5. Функциональная начальная подготовка – освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка – освоение элементов, освоение специфических элементов: динамическая сила (группа А), статическая сила (В), прыжки (С), гибкость (Д).
7. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях.
8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

9. Базовая психологическая подготовка.
10. Начальная теоретическая подготовка.
11. Регулярное участие в соревнованиях.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Группа до 1 года и группы свыше года (14 – 18 лет)

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки.
3. Совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в сложных соединениях.
5. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.
6. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.
7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований. Учебно-тренировочный год в «КСШ» начинается 1 января, его продолжительность 52 недели учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом.

#### **Особенностями осуществления учебно-тренировочной деятельности являются:**

- 1) учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- 2) индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- 3) самостоятельная работа обучающихся от 10-20% по индивидуальным планам;
- 4) учебно-тренировочные сборы согласно календарному плану мероприятий Учреждения;
- 5) участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях согласно календарному плану мероприятий Учреждения;
- 6) инструкторская и судейская практика;
- 7) медико-восстановительные мероприятия;
- 8) промежуточная аттестация обучающихся.

#### **1. Этап начальной подготовки**

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма обучающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств.
4. Специальная двигательная подготовка- развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка- освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов вида спорта фитнес- аэробика.
6. Начальная хореографическая подготовка- освоение простейших элементов классической, историко-бытовой и народной фитнес- аэробики.

7. Начальная музыкально- двигательная подготовка- игра и импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей вида спорта фитнес- аэробика.

8. Воспитание интереса к регулярным занятиям видом спорта фитнес- аэробика, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Спортсмены разучивают и выполняют групповое упражнение фитнес- аэробики, танцевальной гимнастики, гимнастической платформы и участвуют в соревнованиях городского уровня.

## 2. Этап учебно-тренировочный

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма обучающихся. Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.

2. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка.

3. Углубленная специально – двигательная подготовка (координация).

4. Направленное воздействие на повышение функциональных возможностей организма занимающихся- повышение объема тренировочных нагрузок.

5. Базовая техническая подготовка- освоение базовых элементов двигательных действий с проявлением динамической и статической силы поддержанием равновесия, гибкости, маховых движений, прыжков, скачков, поворотов.

6. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных стилей фитнес- аэробики и их простейших соединений.

7. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой.

8. Базовая психологическая подготовка и воспитательная работа.

9. Начальная теоретическая подготовка.

10. Просмотр и участие в спортивно- массовых мероприятиях и соревнованиях.

Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с упражнениями фитнес- аэробики. Список элементов фитнес-аэробики см. правила соревнований (ФИЖ). Для участия в детских фестивалях аэробики разучивают и выполняют композиции по всем дисциплинам фитнес-аэробики. Разучивание спортивных комбинаций состоит в соединении уже освоенных элементов фитнес- аэробики и связок из базовых элементов. Спортсмены получают основное представление о спортивной площадке, составляющих её компонентах, о значении перестроений и перемещений по площадке.

## 3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Целью технической подготовки является совершенное выполнение соревновательных комбинаций. На данном этапе спортсмены совершенствуют до безупречности технику выполнения элементов, соединений, дорожек и композиции в целом.

Разучивание базовых шагов:

Джампин джек – садимся на стул

Скип – в пол

Колено бьёт по животу

Махи по плечу, отбиваются от груди. На махах грудь вперед. Выпады шире.

Прыжково - толчковая подготовка: прыжки занимают большое место в фитнес-аэробике и представляют определённую трудность при освоении, как для спортсмена, так и для тренера. Результат прыжка при отталкивании от жесткой опоры зависит как от скоростно-силовых качеств, так и от согласованного действия маховых движений конечностями и туловища. Последовательность разгибательных движений в отталкивании всегда имеет строгую определенность – разгибается туловище, ноги, и последними в работу вступают сгибатели стопы, т.е. начинают движения более удаленные от опоры звенья, а заканчивают звенья, соприкасающиеся с опорой.

При обучении технике отталкивания в прыжках необходимо:

1. Выполнять упражнения для повышения координации движения опорно-двигательного аппарата при отталкивании.

2. Использовать средства и методы скоростно-силовой подготовки. Моделирующие действия спортсмена при отталкивании.

При обучении технике выполнения прыжков с вращением необходимо:

1. Выработать способность создавать, сохранять, развивать, преобразовывать по направлению, тормозить вращения исходя из любого исходного положения.

2. Выработать способность задавать тему направления, форму, амплитуду перемещения с необходимым вращением, чёткой фиксацией в полёте и точным приземлением.

Обучение необходимо проводить с постепенным увеличением угла поворота. Прибавление 1/4 пируэта к ранее изученным движениям, адаптирует организм к вращательным нагрузкам, что позволяет использовать навык удержания в полёте нужной позы в более сложных по вращению прыжках.

Под хореографией освоить ДО в условиях приближённых к условиям выполнения элемента; 3) освоить ДО в ходе выполнения элемента.

## **2.4 Виды (формы) обучения**

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

-учебно-тренировочные занятия – групповые тренировочные и теоретические занятия, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;

-учебно-тренировочные мероприятия – учебно-тренировочные сборы;

-спортивные соревнования – контрольные, отборочные и основные;

-работа по индивидуальным планам;

-инструкторская и судейская практика.

### **2.4.1 Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00. часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

учебно-тренировочные группы могут объединяться (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

учебно-тренировочные группы могут проводиться (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышая разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядах;
- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным

годовым учебно- тренировочным планом МБУДО «КСШ» в случае отпуска, больничного, командирования тренера- преподавателя.

#### 2.4.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Учебно-тренировочные сборы проводятся учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в ФССП. Учебно-тренировочные мероприятия приведены в Таблице 3.

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	18	18

	общей и (или) специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

#### 2.4.3 Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по виду спорта фитнес-аэробика (спортивные дисциплины: аэробика, степ-аэробика, аэробика (5 человек), хип-хоп, хип-хоп-большая группа).

#### Возрастные группы

В спортивных дисциплинах аэробика, степ-аэробика, аэробика (5 человек) соревнования проводятся в следующих возрастных группах:

- мужчины и женщины (17 лет и старше);
- юниоры и юниорки (14-16 лет);
- юноши и девушки (11-13 лет);
- мальчики и девочки (8-10 лет).

В спортивной дисциплине хип-хоп соревнования проводятся в возрастных группах:

- мужчины и женщины (17 лет и старше);
- юниоры и юниорки (12-18 лет);
- юноши и девушки (8-13 лет).

В спортивной дисциплине хип-хоп – большая группа соревнования проводятся в возрастной группе:

- мужчины и женщины 12 лет и старше.

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

**Требование к выступлению. Количество участников в группе.**

В спортивных дисциплинах соревнуются группы, включая запасных участников в количестве:

- "аэробика" - 6 - 7 человек + 0 - 2 запасных участника;
- "степ-аэробика" - 5 - 7 человек + 0 - 2 запасных участника;
- "аэробика (5 человек)" - 5 человек + 0 - 2 запасных участника;
- "хип-хоп" - 5 - 9 человек + 0 - 2 запасных участника;
- "хип-хоп - большая группа" - 10 - 25 человек + 0 - 4 запасных участника;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований субъектов Российской Федерации, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности указан в Таблице 4.

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки				ССМ*
	НП		УТЭ		
	До года*	Свыше года*	До трех лет*	Свыше трех лет*	
Контрольные	1	2	2	3	3
Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	-	1	2	2	1

Примечание: \*- количество соревнований в Приложении № 4 ФССП от 09.11.2022г. № 947

**Контрольные соревнования** проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.

**Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

**Основные соревнования.** В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки				ССМ
	НП		УТЭ		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	

Контрольные	Вш	Вш, Кс	Кс, Вс	Пг, Кс, Вс	Пг, Кс, Вс
Отборочные	-	Пг	Пг, Пкк	Пкк, ПСФО	Чкк, ЧСФО
Основные	-	Пкк	ПСФО, Вс	Вс, ПР	ЧР, КР

Вш – Внутришкольные соревнования.

Кс - Краевые соревнования.

Пг – Первенство города.

Пкк – Первенство Красноярского края.

ПСФО – Первенство Сибирского федерального округа.

Вс – Всероссийские соревнования.

ПР – Первенство России.

ЧР – Чемпионат России.

КР – Кубок России.

\* Соревнования могут меняться в зависимости от уровня подготовленности обучающихся и наличия финансирования.

#### 2.4.4 Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

#### 2.4.5 Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

#### 2.5 Годовой план-график

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым планом-графиком. Годовой план-график определен в Таблице 5.

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки				
		НП		УТЭ		ССМ
		НП1-2	НП3	До трех лет	Свыше трех лет	
		Этапы и годы подготовки				
		6	8	12	14	21
		Максимальная продолжительность одного УТЭ в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп				
		8	8	6	6	4
1	ОФП	150	187	156	182	207
2	СФП	94	104	168	197	218
3	Участие в соревнованиях	-	-	69	87	153
4	Техническая подготовка	46	75	144	168	318
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	16	33	44	51	87

	подготовка					
6	Инструкторская и судейская практика	0	4	12	7	22
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	13	31	36	87
8	Общее количество часов в год	312	416	624	728	1092

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса:

определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков определения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;

проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым планом-графиком, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут;

используются следующие виды планирования:

перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.6 Календарный план воспитательной работы

Физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Основная цель политики российского государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации - есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров-преподавателей и представителей спортивных школ на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего

воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в

соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

**Цели воспитательной работы:**

развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;

подготовка профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

**Основные задачи воспитательной работы:**

мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;

формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;

развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Календарный план воспитательной работы определен в Таблице 6.

Таблица 6

№п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением	В течении года
2.	Профессиональные качества (волевые, физические)	собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами-преподавателями, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);	В течении года
3.	Социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей)	Беседы на темы военно-политической обстановки в стране, мире, социальной ситуации в обществе	В течении года
4	Профориентационная деятельность: Судейская практика, инструкторская практика	<i>Судейская практика:</i> Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков организации спортивных соревнований в качестве	В течении года

		<p>помощника спортивного судьи или секретаря спорт. соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>-формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul> <p><i>Инструкторская практика:</i></p> <p>Учебно- тренировочные (тренировочные) занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-освоение навыков организации и проведения учебно- тренировочных (тренировочных) занятий в качестве помощника тренера (тренера-преподавателя), инструктора;</li> <li>-составление конспекта учебно-тренировочного (тренировочного) занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>-формирование навыков наставничества;</li> <li>-формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному (тренировочному) и соревновательному процессам;</li> <li>-формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	
6	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течении года
7	Режим питания и отдыха	<p>восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса (тренировочного), периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</li> </ul>	В течении года
8	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>-правомерное поведение болельщиков;</li> </ul>	В течении года

		-расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	--	--

## 2.7 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Тренерско-преподавательский состав ежегодно должен проводить с обучающимися занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

### План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Цель: установление ответственности обучающихся и тренеров-преподавателей за нарушение антидопинговых правил.

Задачи: определить уровень знаний обучающихся в вопросах допинга (результаты анкетирования);  
разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;  
формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним определен в Таблице 7

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
УТ	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчёта о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	Практическое занятие «Проверка	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;

	лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»))»		Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
ССМ	Теоретическое знание «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.

## 2.8 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Цель инструкторской и судейской практики: подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

План инструкторской и судейской практики определен в Таблице 8

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<b>Инструкторская практика</b>			
НП	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов
<b>Судейская практика</b>			
НП	Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знанию правил по спортивной аэробике, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Привлечение к судейству внутришкольных соревнований
<b>Инструкторская практика</b>			
УТ	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составить конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
<b>Судейская практика</b>			
УТ	Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремится получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

Инструкторская практика			
ССМ	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
Судейская практика			
ССМ	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимися необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Обучающиеся этапа УТ (ССМ) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время прохождения СП на этапе УТ необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа ССМ должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей УТЗ: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа ССМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейского звания судьи по спорту.

## 2.9 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Цель: медицинское сопровождение УТП

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств определен в Таблице 9.

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Срок проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течении года
	Предварительные медицинского осмотра	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применение медико-биологических средств	В течении года
	Применение педагогических средств	В течении года
	Применение психологических средств	В течении года
	Применение гигиенических средств	В течении года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течении года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применение медико-биологических средств	В течении года
	Применение педагогических средств	В течении года
	Применение психологических средств	В течении года
	Применение гигиенических средств	В течении года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течении года
	Предварительные медицинские осмотры	Предварительные медицинские осмотры
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применение медико-биологических средств	В течении года
	Применение педагогических средств	В течении года
	Применение психологических средств	В течении года

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Этап УТ (до 3-х лет) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Этап УТ (свыше 3-х лет) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах ССМ с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На этапах ССМ необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Методические рекомендации: постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

На этапах ССМ применение комплексного использования разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели

могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

### **3. Система контроля**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

#### **3.1 На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта фитнес-аэробика;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

#### **3.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта фитнес-аэробика и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта фитнес-аэробика;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### **3.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта фитнес-аэробика;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда КМС;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях всероссийского уровня.

**3.4** Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. Приём контрольных нормативов по ОФП и СФП (май).

Прием контрольно- переводных нормативов по ОФП и СФП (сентябрь).

Спортсмены, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по уважительным причинам, на основании решения педагогического совета, могут сдать нормативы позднее сроков, установленных графиком проведения контрольно-переводных нормативов.

Спортсменам, не выполнившим требования комплекса контрольных, контрольно-переводных нормативов, согласно п.16 ФССП по виду спорта фитнес-аэробика предоставляется возможность продолжить обучение по дополнительной общеразвивающей программе.

**3.5** Контрольные (далее КН) и контрольно- переводные нормативы (далее КПН) по видам спортивной подготовки Таблица 10-13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»**

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы по ОФП</b>						
1.1	Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 7,1	не более 6,7	не более 6,8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105	не менее 120	не менее 115
1.3	Челночный бег 3х10	с	не более 10,3	не более 10,6	не более 10,0	не более 10,4
1.4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с)	Количество раз	Не менее 11	Не менее 9	Не менее 24	Не менее 21
<b>2. Нормативы СФП</b>						
2.1	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	Количество раз	не менее 1	не менее 1	не менее 1	не менее 1
2.2	Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук	см	не менее 26	не менее 30	не менее 28	не менее 32

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «фитнес-аэробика»**

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы по ОФП				
1.1	Бег на 30 м (с)	с	не более 6,2	не более 6,4
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	не менее 120
1.3	Челночный бег 3х10	с	не более 9,6	не более 9,9
1.4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 20	не менее 17
2. Нормативы по СФП				
2.1	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	количество раз	не менее 70	не менее 100
2.2	Продольный шпагат с касанием пола бёдрами	количество раз	не менее 1	не менее 1
2.3	Исходное положение – упор лёжа, принять положение упор присев, прыжком, выполнять выпрыгивание вверх (20 с)	количество раз	не менее 8	не менее 7
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап ССМ по виду спорта «фитнес- аэробика»**

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юниоры	Юниорки
1. Нормативы по ОФП				
1.1	Бег на 30 м	с	не более 5,1	не более 5,4
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5,50	не более 6,20
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190	не менее 160
1.4	Челночный бег 3х10 (с)	с	не более 7,8	не более 8,8
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее 25	не менее 22
2. Нормативы по СФП				
2.1	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	не менее +15
2.2	Продольный шпагат с касанием пола бёдрами	количество раз	не менее 1	не менее 1
2.3	Исходное положение – упор лёжа, выполнить сгибание и разгибание рук, прыжком принять положение упор присев, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее 5	не менее 4

3. Уровень квалификации		
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

**Оценочная таблица к КП и КПН по виду спорта «фитнес-аэробика»**

Таблица №13

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности и оценка в баллах					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
<b>ОФП и СФП по фитнес-аэробике НП до года</b>							
Скоростная подготовленность	Бег 30 м, с	6,5-6,6	6,7-6,8	6,9	6,8-6,9	7,0	7,1
Скоростно-силовая подготовленность	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	125-121	120-115	110	120-115	114-110	105
	Поднимание туловища, из положения лёжа на спине за 30 с, кол. раз	15	13	11	13	11	9
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения (кол-во раз)	не менее					
		1					
Координационная подготовленность	Челночный бег 3x10м, с	10,0	10,1	10,3	10,2	10,4	10,6
Скоростно-силовая подготовленность	Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук. (см)	30	28	26	34	32	30
<b>ОФП и СФП по фитнес-аэробике НП-с выше года</b>							
Скоростная подготовленность	Бег 30 м, с	6,3-6,4	6,5-6,6	6,7	6,4-6,5	6,6-6,7	6,8
Скоростно-силовая подготовленность	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	125	123	120	120	118	115
	Поднимание туловища, из положения лёжа на спине за 30 с, кол. раз	28	26	24	25	23	21
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения (кол-во раз)	не менее					
		1					
Координационная подготовленность	Челночный бег 3x10м, с	9,6	9,8	10,0	10,0	10,2	10,4
Скоростно-силовая подготовленность	Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук. (см)	32	30	28	36	34	32
<b>ОФП и СФП по фитнес-аэробике УТЭ до 3х лет</b>							
Скоростная подготовленность	Бег 30 м, с	5,9-6,0	6,0-6,1	6,2	6,0-6,1	6,2-6,3	6,4
Скоростно-силовая подготовленность	Прыжок в длину с места, см	140	135	130	130	125	120
	Поднимание туловища, из положения лёжа на спине за 30 с, кол. раз	24	22	20	21	19	17
Координационная подготовленность	Челночный бег 3x10м, с	9,2	9,4	9,6	9,5	9,7	9,9
Скоростно-силовая подготовленность	Прыжки со скакалкой за 1мин.	110	90	70	140	120	100

Гибкость	Продольный шпагат с касанием пола бёдрами (раз)	не менее					
		1					
Скоростно-силовая подготовленность	Исходное положение – упор лёжа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с) раз	12	10	8	11	9	7
<b>ОФП и СФП по фитнес-аэробике УТЭ свыше 3х лет</b>							
Скоростная подготовленность	Бег 30 м, с	5,6-5,8	5,8-6,0	6,0	6,8-6,0	6,0-6,2	6,2
Скоростно-силовая подготовленность	Прыжок в длину с места, см	145	140	135	135	130	125
	Поднимание туловища, из положения лёжа на спине за 30 с, кол. раз	27	25	23	23	21	19
Координационная подготовленность	Челночный бег 3х10м, с	9,0	9,2	9,4	9,3	9,5	9,7
Скоростно-силовая подготовленность	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	130	110	90	150	140	120
Гибкость	Продольный шпагат с касанием пола бёдрами (раз)	не менее					
		1					
Скоростно-силовая подготовленность	Исходное положение – упор лёжа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с) раз	14	12	10	13	11	9
<b>ОФП и СФП по фитнес-аэробике ССМ</b>							
Скоростная подготовленность	Бег 30 м (с)	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4
Выносливость	Бег на 1000м., мин, с	5,20	5,40	5,50	6,0	6,10	6,20
Скоростно-силовая подготовленность	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	210	200	190	180	170	160
	Поднимание туловища, из положения лёжа на спине за 30 с, кол. раз	27	26	25	24	23	22
Координационная подготовленность	Челночный бег 3х10м, с	7,6	7,7	7,8	8,6	8,7	8,8
Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	+15	+13	+11	+19	+17	+15
	Продольный шпагат с касанием пола бёдрами (кол-во раз)	не менее					
		1					
Скоростно-силовая подготовленность	Исходное положение – упор лёжа, выполнить сгибание и разгибание рук, прыжком принять положение упор присев, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	7	6	5	6	5	4

#### 4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

Физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершения всех сторон подготовки. ФП подразделяется на ОФП и СФП.

##### 4.1 Общая физическая подготовка

**ОФП** – это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

*Сила* – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

*Быстрота* – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

*Выносливость* – способность противостоять утомлению. *Общая выносливость* – способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающий аэробно-анаэробный порог. *Специальная выносливость* – способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

*Гибкость* – способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

*Координационные способности* (ловкость) – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения. Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи ОФП:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармоничного развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

#### **4.2 Специальная физическая подготовка**

**СФП** – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта. Выделяют СФП-1, СФП-2.

Задачи СФП-1:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определённых групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций.
5. Приобрести необходимую гибкость.
6. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
7. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Задачи СФП-2:

1. Моделирование соревновательной деятельности.
2. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

Материал по СФП: - упражнения на развитие силы; поднимание и опускание рук с гантелями, подтягивание на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, угол в висе на гимнастической стенке, броски набивным мячом, упражнение на пресс.

- упражнения на развитие гибкости: рывковые движения руками во всех направлениях, круговые движения руками, различные наклоны, шпагаты, махи ногами, «мостик», упражнения с гимнастической палкой.

- упражнения для развития прыгучести: прыжок в длину с места, прыжки на скакалке, прыжки на горку матов, прыжки с продвижением в перед, назад, в право и лево.

- упражнение для развития быстроты: бег с ускорением, бег меняя направление, выполнение упражнений на время.

- упражнение для развития выносливости: выполнение упражнений по ОФП и многократное выполнение упражнений по СФП (до отказа).

#### **4.3 Техническая подготовка**

Техника – наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитуду.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и более трудных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
12. Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов фитнес-аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом. Работа над спортивной комбинацией включает в себя: а) работу по элементам; б) работа по четвертушкам упражнения; в) работа по частям; с) выполнение комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

#### **4.4 Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка – совокупность знаний, способствующих тренировочному процессу

1 этап.

1. Что такое фитнес-аэробика
2. Терминология аэробики
3. Гигиенические требования к проведению занятий
4. Форма для занятий фитнес-аэробикой
5. Рациональное питание и режим дня
6. Дисциплина на занятии (правила поведения в зале, в КСШ)
7. Анатомические сведения (части тела, суставы, движения в суставах, мышцах)

2 этап.

1. Музыкальная грамота
2. Техника безопасности в фитнес-аэробике
3. Значение правильной осанки
4. Просмотр видеоматериалов по фитнес-аэробике
5. Методический разбор базовых шагов аэробики
6. Группы элементов для составления спортивной комбинации
7. Посещение соревнований по фитнес-аэробике.
8. Понятие об ОФП и СФП
9. Структура тренировочного занятия
10. Понятие об объеме и интенсивности тренировочного занятия

3 этап.

1. Правила соревнований
2. Техника судейства

3. Организация и методика проведения соревнований
4. Просмотр видеоматериалов по фитнес- аэробике
5. Планирование тренировки
6. Этапы и методика составления спортивных комбинаций
7. Способы создания новых элементов
8. Понятие о здоровье и болезни. Причины травм и их профилактика

#### **4.5 Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка – педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально -волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки. Выделяют следующие её направления:

1. Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений
2. Психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели
3. Психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу.

Желательным условием освоения программы подготовки в фитнес- аэробике является ведение каждым обучающимся дневника. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у обучающихся формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах, методах развития и совершенствования. Правильное и четкое ведение дневника делает его своеобразным руководством, необходимым спортсмену для самостоятельных занятий.

#### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

##### **Основные методы и приемы психологической подготовки**

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснения особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативом.

Метод воздействия – косвенное внушение.

Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей сознания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях – выполнение различных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринторского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеomotorной настройкой на предстоящие выступления. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, ритмичная музыка и т.п.

#### **4.6 Хореографическая подготовка**

Под хореографией понимается всё то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине. Хореография – школа движения подразумевает наличие соответствующей упорядоченности и структурной законченности движений. В упражнении по фитнес-аэробике такая хореография проявляется в натянутости подъёма, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробатических элементов. В манере выхода и ухода на площадку. Свой почерк в хореографии создавать впечатление, творчество групповой хореографии, не нарушать течение программы и не снижать интенсивность аэробики, непредсказуемая хореография и сложные схемы перемещений. Использование сложных хореографических схем, например: противоположные плоскости движения рук и ног, плюс движения в одном или разных ритмах движения, «обыгрывание» музыки движением, в том числе любой выбранной тематикой.

Урок хореографии может включать:

- соответствие движений направлению «фитнес- аэробика».
- одинаковый уровень технической подготовки всех членов команды;
- точность положений и мышечный контроль при выполнении движений рук, ног и ступней, точные линии рук;
- темп выполнения движений хай-импакт (высокоударной аэробики) и корректное и точное выполнений перестроений;
- легкость исполнения;
- уровень исполнения на протяжении всего выступления;
- строгое соблюдение правил в отношении разрешенных и запрещенных движений.

#### **4.7 Акробатическая подготовка**

Акробатика – одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны. Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранения равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров - хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

Компоненты акробатической подготовки:

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками.
2. Владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах движения.
3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.

4. Формирование динамической осанки. Умение сохранять позу в статических элементах и умение сохранять заданное положение в процессе выполнения динамических элементов имеют существенное отличие. В первом случае удержание звеньев тела происходит при действии относительно постоянных усилий одних и тех же мышц. Во втором необходимо включать в работу различные группы мышц и регулировать величину их напряжения. Удержание позы тела в переменном силовом поле называется динамической осанкой (ДО). Для освоения динамической осанкой необходимо: 1) освоить ДО в простейших условиях; 2) освоить ДО в условиях приближённых к условиям выполнения элемента; 3) освоить ДО в ходе выполнения элемента.

#### **4.8 Планы применения восстановительных средств**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях, рекомендованные выше. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические

#### ***Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:***

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

#### ***Психологические методы восстановления***

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок

#### ***Медико-биологические средства восстановления***

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На учебно-тренировочном этапе и старше при увеличении соревновательных режимов тренировки применяются медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, фармакологические средства, массаж, русская парная баня, сауна. Фармакологические средства применяются с тренировочного этапа начиная с 3 года обучения. Фармакологические средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды. По своей структуре упражнения делятся на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения физических качеств: на скорость, выносливость, скоростно-силовые (метания), сложно-координационные (прыжки). Поэтому фармакологическая программа поддержки в различных дисциплинах фитнес-аэробике кроме общих для всех восстановительных средств, включает препараты узкоспециализированные.

### 5. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке определен в Таблице 14

Таблица 14

Этап СП	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание	Сроки проведения
НП	История развития вида спорта	История возникновения и развития вида спорта. Современное состояние и тенденции развития вида спорта. Появление и развитие вида спорта в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления российских команд в международных соревнованиях. Проблемы вида спорта России и перспективы их разрешения. Появление и развитие вида спорта в Красноярском крае. Спортивные достижения Красноярских спортсменов.	Январь
	Место и роль ФК и спорта в современном обществе	Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта.	Февраль
	Гигиенические знания, умения и навыки	Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм обучающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви обучающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности обучающихся.	Май
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Суточная динамика физической работоспособности. Воздушные, тепловые ванны и водные процедуры как средства закаливания организма. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.	Октябрь

	Основы спортивного питания	Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.	Ноябрь
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Площадки для занятий фитнес-аэробикой. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий и выступлениях на соревнованиях	Декабрь
	Требования техники безопасности при занятиях	Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование. Устройство, установка, правила использования.	В течении года
УТЭ	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	Основные правила по виду спорта. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.	Январь
	Основы спортивной подготовки	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки по фитнес-аэробике и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участия в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления	Февраль
	Сведения о строении и функциях организма человека	Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц,	Май

		на развитие сердечно – сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.	
ССМ	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	Олимпизм как метафизика спорта, Социокультурные процессы современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.	Январь
	Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной тренировки.	Февраль-март
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся.	Индивидуальный план спортивной подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества спортсмена. Системные волевые качества спортсмена. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.	В течении года
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности Система соревнований. Система тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	Январь
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты и классификация спортивных достижений.	Февраль, март, декабрь
	Восстановительные средства и мероприятия.	Педагогические средства восстановления: Рациональное построение УТЗ, 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 и витамины. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.	Июнь-август

## 6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес- аэробика»

6.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес- аэробика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фитнес- аэробика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

6.2 Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес- аэробика» учитываются организациями, реализующими дополнительные

образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

**6.3** Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

**6.4** Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фитнес-аэробика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фитнес-аэробика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

**6.5** В зависимости от условий и организации учебно- тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика».

**6.6** В спортивной дисциплине хип-хоп – большая группа соревнования проводятся в возрастной группе: мужчины и женщины 12 лет и старше. Количество участников в группе - "хип-хоп - большая группа" - 10 - 25 человек + 0 - 4 запасных участника.

## **7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **7.1 Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**7.1.1** Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки определено в Таблице 15

Таблица 15

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска информационная и спортивного инвентаря	штук	1
2.	Зеркало (06 х 2 м)	штук	20
3.	Коврик гимнастический	штук	16
4.	Мат гимнастический	штук	10
5.	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
6.	Музыкальный центр	комплект	1
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
8.	Рулетка 30 м металлическая	штук	1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	20
10.	Скамейка гимнастическая	штук	5
11.	Станок хореографический	комплект	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Степ - платформа	штук	16
Для этапа совершенствования спортивного мастерства			
14.	Покрытие напольное для аэробики (помост)	штук	1
15.	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	10
16.	Утяжелители для рук (от 0,2 до 0,5 кг)	комплект	10
17.	Скамейка наклонная	штук	3

## 7.1.2 Обеспечение спортивной экипировкой определено в Таблице 16

Таблица 16

№ п/п	Наименование	Единица измерений	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки					
				НП		УТ		СС	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивной для выступления на соревнованиях	штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1
2	Костюм спортивной парадный	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	1
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	2
4	Кроссовки	пар	На обучающегося	-	-	1	1	2	1
5	Футболка	комплект	На обучающегося	-	-	2	1	3	1
6	Шорты спортивные	комплект	На обучающегося	-	-	1	1	2	1

## 8. Кадровые условия реализации Программы

### **8.1 Укомплектованность педагогическими кадрами**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фитнес-аэробика» спортивной дисциплины «фитнес-аэробика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

#### **8.1.2 Уровень квалификации педагогических работников**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

#### **8.1.3 Непрерывность профессионального развития педагогических работников.**

Работники направляются учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя учреждения.

#### **8.1.4 Информационно-методические условия реализации программы**

Указываются применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения. В перечень информационно-методического обеспечения программы рекомендуется включать:

- список литературы, содержащий не менее 10 печатных источников, в том числе изданных за последние 5 лет (в т.ч. законодательные и нормативные акты, инструктивно-методические материалы, научные работы, книги, учебники, учебные пособия, научные статьи и другие официальные материалы).

## **9. Список литературы**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фитнес – аэробика от 09.11.2022г. № 947
2. Горбунов В.А. Контроль за тренировочной и соревновательной нагрузкой на специализированном этапе многолетней подготовки спортивного резерва в аэробике – Иркутск: Изд. «Репроцентр А.1», 2008- 84с.
3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации (Текст): методические рекомендации / под ред. И.И.Столова – М: Советский спорт, 2008 – 136с.
4. Правила соревнований (2013-2016 гг.), 2018год приказ №69 по фитнес- аэробике (ФИЖ).
5. Программа по аэробике / под ред. Ю.С.Филипповой- 2-е изд. с изм. и дополн- Новосибирск 2012 – 80с
6. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / Методическое пособие – Москва 2009-11с.
7. Смирнов Ю.Н. (текст): учебник для вузов / Ю.Н.Смирнов- 2е изд. С изм. и дополн.-М. Советский спорт, 2011.- с 248.

8. Горбунов В.А. Комплексный контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в аэробике – Иркутск, 2008.- 129с.
9. Филиппова Ю.С. ФИТНЕС. Часть 3. Оздоровительная силовая тренировка – Новосибирск 2003 – 60с.

### 9.1 Аудиовизуальные средства

1. DVD – диск «Лучшие выступления Чемпионата первенства России по фитнес- аэробике г. Москва 2017г
2. DVD – диск «Подготовка к первенству Мира по фитнес- аэробике» г. Красноярск 2017 г.
3. DVD – диск «Лучшие выступления Чемпионата и первенства мира по фитнес- аэробике» г. Лейден Нидерланды. 2017 г.
4. DVD – диск «Лучшие выступления Чемпионата и первенства Европы».
5. Записи выступлений лучших спортсменов Мира.
6. Записи выступлений, занимающихся в КСШ.

### 9.2 Интернет-ресурсы

1. Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
  - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
  - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
  - Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
  - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-102554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
  - Приказ Минспорта России 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»
  - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613и «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
  - Приказ Министерства спорта РФ от 26.01.2022 г. №56 «Об утверждении правил вида спорта «Фитнес-аэробика»
2. Официальный сайт Минспорта РФ /<http://www.minsport.gov.ru/sport/>:
  - Всероссийский реестр видов спорта/<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznani-vidov-sport/>
  - Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017 гг. /<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>
  - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. /<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>
3. Библиотека международной спортивной информации /<http://bmsi.ru>
4. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации фитнес-аэробики ( [https://ffarsport.ru/ /](https://ffarsport.ru/))
5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» {Электронный ресурс} ( <http://lib.sportedu.ru/>).
6. Сайт МБУДО «КСШ» г. Красноярска: <https://Ксш-красноярск.рф/>