

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта
«Фитнес-аэробика»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Фитнес-аэробика», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 09.11.2022 № 947

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 3 года (с 7 лет)
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет (с 10 лет)
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 14 лет)
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 16 лет)

Сызрань
2023 г.

Оглавление

1. Общие положения.	3
2. Годовой учебно-тренировочный план.....	4
3. Система контроля.	5
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях.	5
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	9
4. Рабочая программа по видам спорта (спортивной дисциплине), состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	15
5. Учебно-тематический план.....	21
6. Материально техническое условие реализации программы.....	26
7. Перечень информационного обеспечения.	29

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фитнес-аэробика» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по фитнес-аэробике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 947 ¹ (далее – ФССП).

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.

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 16.12.2022 г. регистрационный № 71593).

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трёх лет		Свыше трёх лет					
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	8	12	12	14	16	16	21	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		8-15	8-15	8-15	6-11	6-11	6-11	6-11	6-11	4-7	2-3
		1.	Общая физическая подготовка	141	188	188	188	188	218	249	249
2.	Специальная физическая подготовка	78	104	104	156	156	182	208	208	219	250
3.	Спортивные соревнования	-	-	-	63	63	72	83	83	131	150
4.	Техническая подготовка	56	75	75	112	112	131	150	150	273	374
5.	Тактическая подготовка	9	12	12	19	19	22	25	25	43	50
6.	Теоретическая подготовка	9	12	12	19	19	22	25	25	43	50
7.	Психологическая подготовка	6	9	9	19	19	22	25	25	43	50
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	12	12	15	17	17	33	37
9.	Инструкторская практика	2	2	2	6	6	7	8	8	11	13
10.	Судейская практика	2	2	2	6	6	7	8	8	11	13
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	12	12	15	17	17	33	37
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	4	12	12	15	17	17	33	37
Общее количество часов в год		315	416	416	624	624	728	832	832	1092	1248

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях.

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:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- получить уровень спортивной квалификации (третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта 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;
- 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 Кандидат в Мастера спорта (КМС)), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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;

- 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;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание Мастер спорта (МС)), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей программу, 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 обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "фитнес-аэробика"

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта основаны на особенностях вида спорта "фитнес-аэробика" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "фитнес-аэробика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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 и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "фитнес-аэробика" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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".

Мониторинг обученности выявляется путем тестирования развития общих и специальных физических качеств. Это различные виды бега, прыжки в длину или высоту, метания мяча, а также специальные задания, отражающие общую и специальную подготовку занимающихся.

Уровень физической подготовленности и двигательных способностей оценивается по 3-уровневой шкале: «3» - зачетный уровень, «4» - хороший уровень, успешная степень развития физических качеств и специальных двигательных действий, «5» - высокий уровень развития данных параметров. Подсчитывается средний балл испытуемого за выполнение всех заданий до сотых долей, что дает возможность дифференцировать индивидуальный уровень и динамику развития физических качеств занимающихся.

Основным условием перевода учащихся на следующий год обучения является: выполнение требований контрольно-переводных нормативов (КПН) не

ниже «3» баллов и выполнение спортивных разрядов и условий судейской практики.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Задачами контрольно-переводных нормативов являются:

- содействие разносторонней физической подготовленности учащихся, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;
- обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности;
- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни;
- воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- последовательная и системная подготовка спортсменов высокого класса;
- подготовка инструкторов и судей по спорту.

Комплексные КПН по видам спорта разработаны на весь период обучения в учреждении с учетом возрастных и половых особенностей и спортивного стажа занимающихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "фитнес-аэробика" 1-го и 2-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	9	24	21

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук	см	не менее	
			26	30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "фитнес-аэробика" 3 года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,0
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			26	23
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук	см	не менее	
			28	35

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "фитнес-аэробика" 1 года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.4.	Поднимание туловища из	количество	не менее	

	положения лежа на спине (за 30 с)	раз	20	17
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки со скакалкой за 1 мин	количество раз	не менее	
			70	100
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее	
			8	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"		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "фитнес-аэробика" 2 года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,4	9,7
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			23	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки со скакалкой за 1 мин	количество раз	не менее	
			75	105
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее	
			9	8
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"		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по
виду спорта "фитнес-аэробика"
3 года обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,3
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			28	25
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки со скакалкой за 1 мин	количество раз	не менее	
			80	110
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее	
			10	9
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"	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по
виду спорта "фитнес-аэробика"
4 года обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

	ногами		140	130
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,3
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			28	25
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки со скакалкой за 1 мин	количество раз	не менее	
			80	110
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее	
			10	9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	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 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "фитнес-аэробика" 5 года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,8	9,0
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			30	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки со скакалкой за 1 мин	количество раз	не менее	
			90	120
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее	
			12	10
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	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 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "фитнес-аэробика"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			25	22
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Исходное положение - упор лежа, выполнить сгибание и разгибание рук, прыжком принять положение упор присев, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	5	4
3. Уровень спортивной 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"	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "фитнес-аэробика"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			25	22
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Исходное положение - упор лежа, выполнить сгибание и разгибание рук, прыжком принять положение упор присев, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	6	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастера спорта России"			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДАМ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ), СОСТОЯЩАЯ ИЗ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА.

В процессе многолетней подготовки спортсменов могут быть использованы разработанные для определённого этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражена в планах-схемах подготовки спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным

представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, в летнее время возможно на открытом воздухе в форме тренировки по общепринятой схеме.

Программный материал объединён в целостную систему общеразвивающей спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- формирование здорового образа жизни, творческого развития, а также развития устойчивого интереса к данному виду спорта занимающихся.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла.

Изучение и совершенствование должно проводиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от неизвестного к известному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к занимающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости учебно-тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической и специальной физической подготовки проводятся, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП) помогает спортсмену легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической, теоретической и психологической подготовки. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в работе.

СФП тесно связана с ОФП и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо так же качество, что и для успешного выполнения действий в фитнес- аэробике. Чем выше уровень мастерства у спортсменов, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков.

Важным вопросом построения учебно-тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании учебно-тренировочных нагрузок различной направленности на учебно-тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований, т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки.

Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

Ниже указаны упражнения, направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты реакции) и носят конкретно направленный характер. При этом учитываются индивидуальные способности спортсменов.

Материал данного раздела предназначен для занимающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке.

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисление производится в соответствие с возрастом, на основе заявления от родителей, медицинского заключения, результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки соответствующих федеральным стандартам для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта фитнес-аэробика.

Примерный тематический план подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки.

Общая физическая подготовка:

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения:
- лазанье по гимнастической, стенке, скамейке;
- спортивные и подвижные игры, эстафеты;
- бег на короткие дистанции (30 м), прыжки в высоту, длину.

Специальная физическая подготовка:

- упражнение для развития ловкости;
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост;)

- махи ногами вперед, назад в стороны из положения лёжа и стоя, шпагаты;

- упражнение на развитие быстроты, силы, (прыжки на двух ногах, на одной ноге, приседание на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лёжа, подтягивание в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой, поднимание ног из виса на гимнастической стенке до 90° и выше)

Техническая подготовка:

- хореография (позиции рук, ног, ходьба на носках)
- акробатические упражнения (группировки сидя, лёжа, перекаты в перед- назад, кувырок в группировке вперёд-назад, стойка на лопатках, голове, колесо).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На этап спортивной специализации зачисление производится в соответствии с возрастом, на основе заявления от родителей, медицинского заключения, результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки соответствующих федеральным стандартам для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта фитнес-аэробика. Спортсмены из других спортивных школ переводятся на основе справки, подтверждающей этап их спортивной подготовки.

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техники физической подготовки занимающихся. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Примерный тематический план подготовки спортсменов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Общая физическая подготовка:

- легкоатлетические упражнения (бег на 20 м, прыжки в высоту, в длину);

- общеразвивающие упражнения (без предмета и с предметом):

- силовые упражнения (висы, упоры, подтягивание на гимнастической стенке, упражнения для мышц брюшного пресса, ног, спины и плечевого пояса).

- спортивные и подвижные игры, эстафеты;

Специальная физическая подготовка:

- балансовые удержания (удержание углов, стоек на голове и руках, равновесия на ноге левой, правой);

- упражнения для развития гибкости (шпагаты, мост, разновидности переворотов);

- упражнения на координацию (повороты на 360°, 540°, 720°);

- работа с утяжелителями для рук и ног.

Техническая подготовка:

- хореография (работа у хореографического станка, постановка

композиций);

- акробатические упражнения (обучение и совершенствование динамических элементов, статических элементов, индивидуальная работа);
- вольтижная работа, балансовая работа (варианты сальтовых вращений-боковых, вперед, назад и с продольными вращениями; стойки на кистях силой);
- обязательная техническая программа.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисление производится на основе заявления от родителей или совершеннолетнего спортсмена, медицинского заключения, при наличии разряда «кандидат в мастера спорта», и по результатам сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки соответствующих федеральным стандартам для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта фитнес-аэробика.

Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания техники выполнения элементов в сочетании с парно-групповой работой занимающихся (композициями), умением соревноваться в сложных условиях.

Примерный тематический план подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка:

- легкоатлетические упражнения (бег на 20 м, прыжки в высоту, в длину, кросс 1000-2000 м);
- силовые упражнения (висы упоры, подтягивание на гимнастической стенке, упражнения для мышц брюшного пресса, ног, спины и плечевого пояса):

Специальная физическая подготовка:

- балансовые удержания (удержание углов, стоек на голове и руках, выход силой в стойку на руках «мексиканка», стойки на одной руке, упоры на двух-одной руках);
- упражнения для развития гибкости (шпагаты - продольный, поперечный, мост, разновидности переворотов, складки-ноги вместе, ноги врозь);
- упражнения на координацию (повороты на 360°, 540°, 720°, 1080°);
- работа с утяжелителями для рук и ног.

Техническая подготовка:

- хореография (работа у хореографического станка, прыжковая хореография, постановка композиций);
- совершенствование техники выполнения индивидуальных элементов соревновательных упражнений по программе кандидата в мастера спорта:
- изучение (повторение, совершенствование) групповых и индивидуальных элементов программы Мастера спорта России.
- обязательная техническая программа.

Этап высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства зачисление производится на основе заявления от родителей, или совершеннолетнего спортсмена, медицинского заключения, при наличии разряда звания Мастер спорта России и по результатам

сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки соответствующих федеральным стандартам для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта фитнес-аэробика.

Примерный тематический план подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка:

- легкоатлетические упражнения (бег на 20 м, кросс 1000-3000 м) ;
- прыжки в высоту в длину на возвышенность;
- подъем переворотом на перекладине;
- поднимание ног на гимнастической стенке до касания за головой;
- упражнения для мышц спины с утяжелителями.

Специальная физическая подготовка:

– балансовые удержания (удержание углов, стоек на голове и руках, выход силой в стойку на руках «мексиканка», стойки на одной руке, упоры на двух-одной руках);

- упражнения для развития гибкости (шпагаты-продольный, поперечный, мост, разновидности переворотов, складки-ноги вместе, ноги врозь);

– упражнения на координацию (повороты на 360°, 540°, 720°, 1080°);

– совершенствование сложно-координационных технических элементов в лонже и на батуте);

- работа с утяжелителями для рук и ног.

Техническая подготовка:

– хореография (работа у хореографического станка, прыжковая хореография, отработка композиций);

– совершенствование техники групповых и индивидуальных элементов соревновательных упражнений по программе кандидата в мастера спорта:

– изучение (повторение, совершенствование) групповых и индивидуальных элементов программы Мастера спорта России.

– обязательная программа, произвольная программа.

5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	540/720		
	История возникновения вида спорта и его развитие	68/80	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	68/80		Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	68/80	Февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	68/80	Март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	67/80	Апрель	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	67/80	Май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Гигиенические основы физической культуры и	67/80	Август	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

	спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	67/80	Сентябрь-октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Режим дня и питание обучающихся	67/80	Ноябрь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	УТ-1,2-1140, УТ-3-1320, УТ-4,5-1500		
	Правила безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия	95/110/125	Январь	Ознакомление с инструкциями и правилами безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия
	Основы организации учебно-тренировочного процесса	95/110/125	Февраль	Правила организации учебно-тренировочного процесса, нормы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях
	Роль и место восстановительных мероприятий для организма	95/110/125	Март	Раскрытие понятия восстановительных мероприятий. Благоприятное влияние на организм спортсмена
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	95/110/125	Апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	95/110/125	Май	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	95/110/125	Июнь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	95/110/125	Июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным

				соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	95/110/125	Август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	95/110/125	Сентябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	95/110/125	Октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	95/110/125	Ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	95/110/125	Декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	2580		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	369	Январь-февраль	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	369	Март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	369	май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	369	август, сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

				Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	368	Октябрь-ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	368	Декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)	368	июль	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	3000		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	500	Январь-февраль	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	500	Март-апрель	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	500	Май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных

	обучающегося			соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	500	Сентябрь-октябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	500	Ноябрь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)	500	Июль-август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

6. МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ 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, 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" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска информационная	штук	1
2.	Зеркало (0,6х2 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 этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего 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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный для выступлений на соревнованиях	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Футболка	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
6.	Шорты спортивные	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

7. Перечень информационного обеспечения.

1. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).
2. *Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации*: методические рекомендации.
3. *Актуальные вопросы физической культуры и спорта*: труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК. Т.3/ КубГАФК; под ред. В.А. Якобишвили, А.И. Погребного.- Краснодар, 2000,- 306с:ил.
4. *Аркаев Л.Я.* Как готовить чемпионов. Теория технология подготовки гимнастов высшей квалификации /Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М : Физкультура и спорт; 2004. -325с: ил.- Библиогр: с 315-321
5. *Аэробика*: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.
6. *Верхошанский Ю.В.* Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: автореф, дис... д-ра пед. Наук / Ю.В. Верхошанский; ВНИИФК –М., 1973.- 29с.
7. *Гавердовский Ю.К.* Аэробика или дискотека? : (полемические заметки) / Ю.К.Гавердовский; Рос. Гос.акад. физ.культуры/ Теория и практика физической культуры, - 2001. - № 9, - 52-58.
8. *Гимнастика*: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова – М, : АСАДЕМІА, 2001 – 444с.
9. *Горохова В.Е.* Показатели специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике / В.Е. Горохова // Теория и практика физической культуры – 2002, - № 5 – с 22
10. *Григорьянц И.А.* Проблема готовности и организации пред соревновательной подготовки в гимнастике / И.А. Григорьянц; Рос. гос. Акад. Физ Культуры/ Теория и практика физической культуры – 2001, - № 8,-с 22-26, - Библиогр: 12 назв., дис. Канд.пед. наук / С.А.Дюжина – Смоленск, 2007-22с; ил – Библиогр,: с 21-22.
11. *Еремина Е.А.* Критерии оценки соревновательных нагрузок и моделирование пред соревновательной подготовки акробатов высокой квалификации: автореф. Дис,.. канд. пед. Наук /Е.А.Еремина, Куб ГАФК- Краснодар, 2002 – 24 с.: ил. Библиогр; с.24
12. *Кудлин В.Я.* Методика преподавания общеразвивающих упражнений; учебно-методическое пособие / В.Я.Кудлин, Н.В.Захарова; МГАФК - Малаховка 2007 – 43с: ил. – Библиогр.: с 43 – 37,26.
13. *Ланда Б.Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности; учеб. Пособ./ Б.Х. Ланда – 2-е изд.-М: Советский спорт, 2005 – 192с.
14. *Лемешева С.Г.* Гимнастика: учебное пособие, Ч.1 / С.Г. Лемешева, Л.В. Леонова; ДВГАФК – Хабаровск, 2004 – 107с: ил.- Библиогр: с

15. *Лисицкая Т.С.* Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М: Федерация аэробики России, 2003-89с.
16. *Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В.* Аэробика в 2 т-м: Федерация аэробики России, 2002
17. *Матвеев Л.П.* Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П. матвеев,- М: 4-й филиал Воениздата, 1997 – 304с
18. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л. П Матвеев – М.Физкультура с спорт 1991 – 543с.
19. *Матвеев Л.П* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П.Матвеев, - Киев: Олимпийская температура, 1999 – 320с.
20. *Миллер Э.Б.* Упражнения на растяжку : Простая йога везде и в любое время / Э.Б. Миллер, К. Блэкман, -М,6 Гранд, 2000. – 229с: ил
21. *Настольная книга учителя физической культуры* / автор-составитель Г.И. Погадаев, - 2-е издание, переработано и одобрено- М: Физкультура и спорт; 2000 – 496с; ил –ISBN 5-278-00686-2: 45.00
22. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера : наука побеждать / Н.Г.Озолин – М: ООО «Издательство Астрель»; ООО «издательство АСТ», 2003 – 863с
23. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов, - Киев: Олимпийская литература 1997, - 584с
24. *Платонов В.Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов – М: Физкультура и спорт, 1986 – 286с
25. *Платонов В.Н.* Теория спорта / В.Н.Платонов – Киев: Ваша школа. 1987- 424с.
26. *Романова Т.В.* Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменок в видах борьбы средствами аэробики: автореф. дис. .. кандидат педагогических наук / Т.В.Романова; РГУФК, ВНИИФК _ М, 2006 – 22с, ил. – Библиогр.: 22с,
27. *Селуянов В.Н.* Методы построения физической подготовки спортсменов высокой квалификации на основе имитационного моделирования: дис... доктора педагогических наук / В.Н. Селуянов; ГЦОЛИФК – М, 1992 – 318с
28. *Сморнов Ю.И.* Теория и методика оценки и контроля спортивной подготовленности; дис... доктор педагогических наук / Ю.Н.Смирнов; МОГИФК – М 1991 – 371с
29. *Смолевский В.М.* Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высокого класса; принципы, организация и методы реализации / В.М.Смолевский; Российский Государственный университет физической культуры и спорта и туризма/ Теория и практика физической культуры – 2003 - №5 – 28-32с.
30. *Современная система спортивной подготовки* / под ред. Ф,П, Сулова, В.Л.Сыча, Б.Н. Шустина, -М ; СААМ, 1995 – 448с
31. *Сомкин* – СПб; Издательство СПбГАФК, 2001 – 222с
32. *Спортивная метрология: учебник для студентов институтов физической культуры* / под общ. Ред. В.М. Зацюрского, - М: Физкультура и спорт, 1982 – 256с

33. *Тихонов В.Н.* Терминология обще развивающих упражнений: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.Н. Тихонов; МГАФК – 2-е изд. – Малаховка, 2007 – 80с: ил-40,45.

34. *Физиология тестирования спортсменов высокого класса* / Под. Ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э, Уэнгера, Говарда ДЖ. Грина – Киев Олимпийская литература.1998-430с.

35. *Филин В.П.* Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин – М Физкультура и спорт. 1980 – 255с

36. *Фитнес – аэробика.* Правила соревнований на 2008-2009г.г. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общая редакция М.Ю Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева – М: Федерация фитнес – аэробики России, 2008 – 26с

37. *Интернет-ресурсы:*

- Официальный сайт Федерации фитнеса России - www.fitness-aerobics.ru
- Официальный сайт Федерации фитнес-аэробики Орловской области - www.sportfood-orel.ru
- Фитнес-аэробика в энциклопедии «Кругосвет» - www.krugosvet.ru