

## Аннотация

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по виду спорта «Фитнес-аэробика»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика».

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, является основным документом учебно-тренировочной, методической и воспитательной работы в спортивной школе. Она раскрывает весь комплекс предметных областей обучения и тренировочных занятий спортсменов от начала их лиц, до спортивного совершенствования спортивного мастерства.

Подготовка спортсменов представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижение главной цели.

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.

Программа обеспечивает строгую последовательность, непрерывность и преемственность всего процесса.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических психофизических качеств и специальных способностей лиц, проходящих спортивную подготовку.

Этапы подготовки в фитнес-аэробики формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Срок обучения по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовка - до 3 лет;
- учебно-тренировочный этап - до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Главным отличием данных этапов является возраст и подготовленность спортсменов, зачисляемых на тот или иной этап подготовки, в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

Учебные группы для занятий фитнес-аэробикой комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Возраст поступающих и занимающихся должен, как правило, соответствовать

требованиям к возрасту и уровню спортивной и физической подготовленности, изложенным в нормативных правовых документах, регулирующих деятельность организаций, осуществляющих спортивную подготовку. После каждого года обучения занимающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

В программе заложено использование программных средств гимнастики с ее широкими возможностями гармоничного развития через правильное выполнение базовых гимнастических упражнений и хореографии, направленных на формирование осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие моторики, развивающих дыхание, формирующих музыкальное и эстетическое восприятие.

В программе изложен воспитательный процесс обучения, при котором развиваются эстетические качества формирование понимания красоты и гармонии, моделированию поведения в жизни, именно этим видам спорта.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса.

Учебный план по программе содержит: план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, отражает самостоятельную работу обучающихся, формы контроля и аттестации; медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика. Годовой учебный план рассчитывается на 52 недели в год, из них 46 недель тренировочной работы и дополнительно 6 шесть недель может осуществляться по индивидуальным планам занимающихся, проходящих спортивную подготовку, на тренировочных сборах, в том числе, в переходном (восстановительном) периоде с выбором средств активного отдыха.

Учебный год начинается с 1 сентября и длится по 31 августа, без учета каникул.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы по фитнес-аэробике измеряется в астрономических часах (60 минут).

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.