

Описание дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Фитнес-аэробика»

Направленность программы	Название программы	Описание образовательной программы	Возраст обучающихся (лет)	Срок реализации программ (лет)
Физкультурно-спортивная	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фитнес-аэробика»	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке: <i>аэробика, степ-аэробика</i> с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденным приказом Минспорта России от «11» декабря 2025 г. № 1135 (далее – ФССП). Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования. Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов: - комплексность, предусматривающая тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную); - преемственности, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства; - вариантности, предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующиеся разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.	НП - с 6 лет; УТ - с 9 лет; ССМ - с 13 лет; ВСМ - с 17 лет.	этап начальной подготовки – 3 года; учебно-тренировочный этап — 5 лет; этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений; этап высшего спортивного мастерства — без ограничений;

		В настоящей программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (УТ), совершенствовании спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ); распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов и предлагает решение следующих основных задач: - содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку; - осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды Самарской области по фитнес-аэробике, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по фитнес-аэробике; - воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; - подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по фитнес-аэробике.		
--	--	--	--	--

Фитнес-аэробика - неолимпийский вид спорта. Фитнес-аэробика - командный вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском реестре видов спорта (ВРВС). Один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всём мире, 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. Важной особенностью фитнес-аэробики является низкий риск получения травмы из-за отсутствия опасных элементов. Простые и доступные движения выполняются в динамике под музыку, что улучшает общее физическое состояние здоровья, укрепляет сердечно-сосудистую систему и мышечный тонус человека.