Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва №3 «Легкая атлетика»
городского округа Тольятти

СОГЛАСОВАНО
тренерским советом
протокол № 08
от «30» 03 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора МБУДО СШОР №3
«Легкая атлетика»
_____ А.С.Некрасов
«30» 03 2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика
(утвержден приказом Министерства спорта РФ от 11 декабря 2026г., № 1135,
зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации
2 февраля 2026 г., регистрационный № 85177)

Авторы – составители:

Заместитель директора по СР:
Елантьева Наталья Геннадьевна
Инструктор-методист:
Петрова Тамара Петровна

г.о. Тольятти 2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения…….....3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……....3
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по «фитнес-аэробике»……3
2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»……...……3
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……..4
2.3.1 Учебно-тренировочные занятия……... 4
2.3.2 Объем индивидуальной спортивной подготовки……4
2.3.3 Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам…….……..5
2.3.4 Объем соревновательной деятельности……6
2.4 Годовой учебно-тренировочный план……7
2.4.1 Соотношение видов спортивной подготовки и иные мероприятия в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки ……7
2.4.2 Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»…… 9
2.5 Календарный план воспитательной работы…….……10
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…….13
2.7 Планы инструкторской и судейской практики……14
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по виду спорта «фитнес - аэробика»……..16
3. Система контроля …….…… 17
3.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» и уровень спортивной квалификацией лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки…… ..19
3.2 Качественный состав группы ……21
4. Рабочая программа по виду спорта «фитнес-аэробика» …….. 22
4.1 Программный материал для практических занятий…… 22
4.2 Теоретическая подготовка ……23
4.3 Учебно - тематический план по теоретической подготовке……25
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «фитнес-аэробика»……..30
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…. 30
6.1 Материально-технические условия реализации Программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»..……30
6.2 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки ……..…….. 31
6.3 Обеспечение спортивной экипировкой…….……32
6.4 Кадровые условия реализации Программы……..33
7. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»……...…33
7.1 Список библиографических источников……...33
7.2. Перечень Интернет – ресурсов……..34
7.3 Федеральные документы……34

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке: *аэробика, степ-аэробика, хип-хоп* 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 [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 спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы сборных команд Самарской области, Российской Федерации.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по «фитнес-аэробике»

Весь процесс многолетнего учебно-тренировочного процесса обучающихся делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в группах спортивных школ.

Этап начальной подготовки (далее - НП), Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ) и этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ). Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Учебно-тренировочныйэтап	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

[1] (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 02 февраля 2026, регистрационный № 85177).

	подготовки		(этап спортивной специализации)		спортивного мастерства	мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	12	14	21	24
Общее количество часов в год	234	312	624	728	1092	1248

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия

Для достижения поставленных задач предусматриваются формы и методы совместной деятельности с учетом ступенчатости обучения.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются:

- беседы;
- демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов);
- просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) используются:

- изучение методической литературы по вопросам обучения и учебно-тренировочного процесса, обучающихся фитнес-аэробикой;
- разбор и анализ техники видов фитнес-аэробики, методов обучения и тренировки;
- лекции по вопросам тренировки и обучения;
- тестовые задания;
- дискуссии;
- практикумы;
- беседы;
- демонстрация наглядных пособий;
- просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в дополнение к указанным методам применяются:

- разбор и анализ отдельных методических статей;
- участие обучающихся в планировании и анализе тренировки;
- коллективные разборы кинокольцовок, видеозаписей;
- обсуждение книг и статей по вопросам тренировок;
- просмотр, разборки техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

2.3.2 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающегося.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающихся и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов учебно-тренировочных занятий.

Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого обучающегося и утверждается руководителем спортивной школы.

2.3.3 Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

№ 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)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
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 Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные	До 21 суток подряд и не более двух		-	-

	мероприятия в каникулярный период	учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углублённого медицинского осмотра		

2.3.4 Объем соревновательной деятельности

К объему соревновательной деятельности относятся: контрольные, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающихся. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2	2

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»

Требование к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положением (регламентом) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фитнес-аэробика»;

- наличия медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

2.4.1 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, определенное с учетом периодов развития физических качеств обучающихся и приведено в таблице:

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	45-56	40-45	28-35	20-25	15-20	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-25	20-25	21-28	23-28	20-25	18-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-7	5-10	8-10	10-14	12-15
4.	Техническая подготовка (%)	15-20	20-25	20-30	25-35	25-40	30-36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-7	5-8	6-10	7-15	8-12	9-15
6.	Инструкторская и	-	-	0-3	0-5	1-4	2-5

	судейская практика (%)						
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-5	2-5	5-7	5-7	6-10	8-10

2.4.2 Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»

№ 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 (НП-1)	Свыше года (НП 2-3)	До трех лет (УТ 1-3)	Свыше трех лет (УТ 4-5)		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5 часа	6 часов	12 часов	14 часов	21 час	24 часа
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12		10		5	2
1.	Общая физическая подготовка	126	142	218	196	218	232
2.	Специальная физическая подготовка	52	68	156	180	236	294
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	4	30	56	86	98
4.	Техническая подготовка	42	68	124	178	336	386
5.	Тактическая подготовка	4	14	48	52	102	112
6.	Теоретическая подготовка	2	4	12	16	18	20
7.	Психологическая подготовка	2	2	4	8	12	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	6	18	24
9.	Инструкторская практика	0	0	6	10	18	18
10.	Судейская практика	0	0	6	10	18	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	6	12	14
12.	Восстановительные мероприятия	2	6	10	10	18	20
Общее количество часов в год		**234**	**312**	**624**	**728**	**1092**	**1248**

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	**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 судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора-методиста; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Групповые экскурсии	Экскурсия на кафедру физической культуры и спорта в Тольяттинский государственный университет.	Март
1.4.	Групповые экскурсии	Экскурсия на кафедру физической культуры и спорта в Тольяттинский социально – педагогический колледж.	Апрель
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3.	Групповые собрания	Проведение групповых собраний с обучающимися: организационное - цели, задачи, режим учебно-тренировочного процесса.	Январь
2.4.	Беседы, конкурсы, презентации.	В рамках всероссийской акции «Я выбираю спорт!».	Январь
2.5.	Информационная консультация обучающихся	Антидопинг. Важные факты и основные моменты. Последствие допинга для здоровья.	Март
2.6.	Беседа на тему: «Экологическая безопасность».	Всемирный День здоровья.	Апрель
2.7.	Беседа о вреде наркотиков и борьбе с наркоманией.	«Скажи наркотикам Нет! Сделай правильный выбор».	Май
2.8.	Обсуждение с обучающимися антидопинговых правил	«Нарушение антидопинговых правил. Последствия нарушения антидопинговых правил, санкции».	Июнь
2.9.	Беседа	Соблюдение правил поведения на воде.	Июль
2.10	Беседа, обмен мнениями	Правила поведения болельщиков во время спортивных соревнований. Здоровое соперничество.	Сентябрь
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

	Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.3.	Беседа - лекция	Организация и проведение мероприятий по поздравлению с Днём защитника Отечества.	Февраля
3.4.	Беседа - лекция	Многогранное понятие – толерантность.	Марта
3.5.	Беседы, конкурсы, презентации.	Празднование Дня Победы в Великой Отечественной войне. Информация о празднике.	Май
3.6.	Участие в спортивных состязаниях, играх, конкурсах	Участие в традиционных массовых праздничных мероприятиях в честь Дня города.	Июнь
3.7.	Беседы в группах, информация о празднике	12 июня - «День России», его характеристика, значение.	Июня
3.8.	Участие в спортивных состязаниях, выступлениях	Всероссийский день физкультурника.	Август
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры	В течение года

	результатов)	спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	
4.2.	Викторины, мастер-классы	Презентация школы на городских мероприятиях.	В течение года
4.3.	Групповая разработка буклета о фитнес-аэробике.	Распространение буклета на городских мероприятиях с информацией о фитнес-аэробике.	В течение года
4.4.	Проведение мастер - класса	Проведение мастер - класса спортсменами высокого класса из числа спортсменов школы для вновь поступивших детей и их родителей.	В течение года
4.5.	Подготовка поделок, стенгазет и рисунков	Празднование Нового года	Декабрь
5.	Другое направление работы, определяемое Организацией		
5.1	Профилактическая беседа	«Как вести себя при угрозе террористического акта».	В течение года
5.2.	Организация и проведение городских и внутришкольных физкультурно-спортивных мероприятий	Городские и внутришкольные физкультурно-спортивные мероприятия.	Согласно календарному плану

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседа «Ценности спорта. Честная игра»	Март	Информационная беседа и консультация обучающихся
	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	Апрель	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1-2 раза в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	«Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	«Роль тренера-преподавателя в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1-2 раза в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов-методистов и участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения занимающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника – тренера-преподавателя, инструктора-методиста, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими. Должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочные занятия в группе начальной подготовки или на учебно-тренировочном этапе, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, качество выполнения различных элементов, объяснить, на каком уровне следует выполнять работу соответствующей направленности.

Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по фитнес-аэробике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Примерный план инструкторско-судейской практики

Группа	Должны знать и овладеть	Средства
УТ-1, УТ-2,	1.Овладеть принятой в данном виде спорта терминологией, командами. 2.Овладеть основными методами построения тренировочного	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации,

УТ-3	занятия: разминка, основная и заключительная часть. 3.Наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять. 4.Знать и уметь выполнять специальные хореографические упражнения. 5.Изучать и знать основные правила судейства соревнований. 6.Оказывать помощь при проведении тестирования новичковво время отбора в группы начальной подготовки.	практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов.
УТ-4, УТ-5	1.Обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников: - при проведении разминки, основной части тренировки; - при разучивании отдельных упражнений со спортсменами младших возрастов. 2.Привлекать обучающихся к отдельным судейским обязанностям в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению и прочих занятиях. 3.Уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, уметь составлять конспект учебно-тренировочного занятия. 4.Правильно демонстрировать технику упражнений. 5.Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися. 6.Помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами. 7.Обязаны знать правила соревнований по фитнес-аэробике. 8.Ведение протоколов соревнований. 9.Проведение контрольных соревнований.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в практических занятиях, внутришкольных соревнований.
ССМ, ВСМ	1.Уметь подбирать основные упражнения и самостоятельно проводить все учебно-тренировочные занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах. 2.Уметь самостоятельно обучать основным техническим элементам. 3.Составлять конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. 4.Грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. 5.Правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений. 6.Обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития физических качеств. 7.Уметь объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. 8.Должны хорошо знать правила соревнований по фитнес-аэробике. 9.Постоянно участвовать в судействе городских и краевых соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту. 10.Выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.	Семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы, практические занятия, участие в организации и проведении соревнований городского и областного уровня.

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по виду спорта «фитнес - аэробика»

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта фитнес-аэробика, может быть зачислен на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), обучающийся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика и указанных настоящей программы.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из учреждения по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Психофизические требования.

К обучающимся, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в учебно-тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице:

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
1. В учебно-тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

Примерная схема использования сауны, массажа, водных процедур в недельном цикле учебно-тренировочных занятий

Дни недели	Утро	После первого учебно-тренировочного занятия	После второго учебно-тренировочного занятия
Понедельник	Обливание	Вибромассаж - 15 мин	Общий ручной массаж
Вторник	Душ переменной температуры	Частный (местный) ручной массаж	Общая ванна
Среда	Ножные ванны	Плавание - 20 мин	Подводный массаж
Четверг	Душ переменной температуры	Душ	Сауна (баня), 3 захода по 5 мин
Пятница	Ножные ванны, обливание	Вибромассаж - 15 мин	Общий ручной массаж
Суббота	Душ переменной температуры	Плавание - 25 мин	Подводный массаж
Воскресенье	Ножные ванны, обливание	-	Сауна (баня)

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 по виду спорта «фитнес-аэробика»:

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;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

получить уровень спортивной квалификации (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 «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 обучения;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), 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 «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;

наличие разряда «кандидат в мастера спорта»;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), 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»;

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.

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.

3.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» и уровень спортивной квалификацией лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормы физической подготовки и иные спортивные нормы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «фитнес-аэробика» и включает:

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

№ 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	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	10	12	11
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+3			
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук	см	не менее		не менее	
			20	20	22	22

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			25	22
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки со скакалкой	количество раз	не менее	

	(за 1 мин)		70	90
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	
			7	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 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	
			5,0	5,2
1.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			6.40	7.03
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,7	8,0
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	41
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Исходное положение – упор лежа, выполнить сгибание и разгибание рук, прыжком принять положение упор присев, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее	
			5	4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фитнес-аэробика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не менее	
			12.20	-
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
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	не менее	
			6	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастера спорта России»			

3.2 Качественный состав группы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» предусматривает, начиная с этапа начальной подготовки, зачисление на все этапы подготовки на основании медицинского заключения, результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической, специальной физической подготовки в соответствии с нормативами, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» от «11» декабря 2025 г. № 1135.

Для зачисления на учебно-тренировочный этап (далее - УТ) и дальнейшего формирования групп на данном этапе помимо выше перечисленных требований, большую роль играют результаты выступления в официальных соревнованиях, выполнение спортивного разряда «третий юношеский спортивный разряд».

На этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ) зачисляются обучающиеся, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» и достигшие высоких стабильных результатов. Дальнейшее пребывание на этапе возможно при условии положительной динамики спортивных результатов и планомерное выполнение спортивного звания «Мастер спорта России».

На этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ) зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) звание «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса», показывающие стабильные высокие результаты на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора школы включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Прием обучающихся на программу спортивной подготовки и перевод лиц проходящих спортивную подготовку в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета, на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, выполнения разрядных требований, результатов участия в соревнованиях.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе, но не более одного раза на каждом этапе.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

4. Рабочая программа по виду спорта «фитнес-аэробика»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки предусматривает практическую и теоретическую подготовку.

4.1 Программный материал для практических занятий

Этап начальной подготовки

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие обучающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) 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 простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
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 (этап спортивной специализации)

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) 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 учебно-тренировочных нагрузок.

6. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных) элементов: динамическая сила (группа А), статистическая сила (8), прыжки (С), гибкость (О).
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

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовленности - 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 усложняющихся 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 выключением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

4.2 Теоретическая подготовка

Программа теоретической подготовки спортсмена должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания обучающегося. В процессе теоретической подготовки обучающихся необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; ознакомить обучающихся с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Обучающийся должен: знать задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, тактики, правильность выполнения элементов, быстроты, выносливости ловкости и гибкости, в формах учебно-тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки; знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; вести учет тренировки и ее контроль; анализировать спортивные и функциональные показатели, вести дневник самоконтроля.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима обучающегося (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) так же вошли в программу теоретической подготовки.

Кроме того, обучающиеся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а так же травматизма и его профилактикой в избранном виде спорта.

Основные формы и методы работы:

Для достижения поставленных задач предусматриваются формы и методы совместной деятельности с учетом ступенчатости обучения.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются:

- Беседы;
- Демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов);
- Просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) используются:

- Изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки, обучающихся видами фитнес-аэробики;
- Разбор и анализ техники видов фитнес-аэробики, методов обучения и тренировки.
- Лекции по вопросам тренировки и обучения.
- Тестовые задания;
- Дискуссии;
- Практикумы;
- Беседы;
- Демонстрация наглядных пособий;
- Просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в дополнение к указанным методам применяются:

- Разбор и анализ отдельных методических статей;
- Участие спортсменов в планировании и анализе тренировки;
- Коллективные разборы кинокольцовок, видеозаписей;
- Обсуждение книг и статей по вопросам тренировок,
- Просмотр, разборки техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием.

4.3 Учебно - тематический план по теоретической подготовке

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:**	**120/240**	**120 мин.** для обучающихся до года обучения. **240 мин.** для обучающихся свыше года обучения.	
	История возникновения вида спорта и его развитие	20/40	январь - март	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20/40	январь - март	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	10/20	январь - март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	10/20	апрель - июнь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	10/20	апрель - июнь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20/40	апрель - июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	10/20	сентябрь -	Понятийность. Классификация спортивных

	судейства. Правила вида спорта		декабрь	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.
	Режим дня и питание обучающихся	10/20	сентябрь - декабрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	10/20	сентябрь - декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**720/960**	**720 мин**. для обучающихся групп УТ-1, УТ-2 УТ-3. **960 мин.** для обучающихся групп УТ-4, УТ-5.	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	90/120	январь	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	90/120	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	90/120	март	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	90/120	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной	90/120	май	Структура и содержание Дневника обучающегося.

	деятельности, самоанализ обучающегося			Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	90/120	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/90	сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/90	октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/60	март - декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**1080**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	180	январь	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/ недотренированность	180	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	180	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая	180	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая

	подготовка			психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	180	январь	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	180	февраль - май	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		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; бассейн, сауна; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**1200**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	240	январь	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	240	февраль	Специфические социальные функции спорта (эталонная

	спорта			и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	240	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	240	апрель	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	240	май	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		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; бассейн, сауна; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «фитнес-аэробика»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика» основаны на особенностях вида спорта «фитнес-аэробика» и его спортивных дисциплин *(аэробика, степ-аэробика, хип-хоп).* Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фитнес-аэробика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фитнес-аэробика».

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 участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фитнес-аэробика».

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. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»

МБУДО СШОР №3 «Легкая атлетика» имеет в оперативном управлении собственное помещение для учебно-тренировочной, восстановительной, методической и административной работы (расположенный по адресу: 445020, РФ, Самарская область, г. Тольятти, ул. Республиканская, 1). Важным показателем образовательного процесса является наличие материально-технического обеспечения:

- наличие спортивного зала;
- наличие фитнес зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

Так же заключены договоры безвозмездного пользования для организации учебно-тренировочного процесса:

- Открытое акционерное общество «Дворец культуры «Тольятти» имени Н.В. Абрамова» (расположенный по адресу: 445021, РФ, Самарская область, гю Тольятти, б-р Ленина, д.1);
- Общество с ограниченной ответственностью «ТОЛЬЯТТИ ПЛАСТ» (расположенный по адресу: Самарская область, г. Тольятти, ул. Офицерская, влд.12В, стр.1).

6.2 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки*

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Блок для йоги	комплект	на тренировочный спортивный зал	20
2.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	20
3.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	16
4.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
5.	Мостик гимнастический пружинный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Музыкальный центр или портативная беспроводная музыкальная аудиосистема	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	4
8.	Рулетка 30 м металлическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
9.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
10.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	20
11.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
12.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	3
13.	Степ-платформа	штук	на тренировочный спортивный зал	16
14.	Стоялки гимнастические	комплект	на тренировочный спортивный зал	10
15.	Утяжелители для ног (от 0,25-1 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	10
16.	Утяжелители для рук (от 0,2-0,5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	10
17.	Хореографический станок двухрядный напольный	комплект	на организацию	6
18.	Эспандер (бинт резиновый 3 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	20
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
1.	Помост для спортивной аэробики (12х12)	штук	на тренировочный спортивный зал	1

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

организация – организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

6.3 Обеспечение спортивной экипировкой*

N п/п	Наименование	Единица измере-ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
2.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
3.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

* обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой осуществляется в пределах средств выделенных на выполнение муниципального задания (на данный вид расходов) на оказания услуг по спортивной подготовки, либо средств получаемых по договору об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

6.4 Кадровые условия реализации Программы

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

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 27.04.2023 № 632н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуре и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действующий до 01.09.2028, 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) (с изменениями и дополнениями).

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

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися так же могут привлекаться хореографы и специалисты по спортивной акробатике.

7. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»

7.1 Список библиографических источников

1. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И. Герцена, 2009. - 260 с.
2. Буркова О.В. «Пилатес» - фитнес высшего класса [Текст] / О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая - М.: Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005. - 208 с.
3. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. - М.: Флинта: Наука, 2001. - 416 с.
4. Гончаров В.И. Еще раз о понятиях «двигательное умение» и «двигательный навык» // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008, №3 (37) - С.30-33
5. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие. - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. - 228 с.
6. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.: ил. - (Спорт без границ).
7. Ильин Е.П. Двигательные умения и навыки // Теория и практика физической культуры: [сайт]. URL: http://lib. sportedu.ru/press/tpfk/2001n5/p45-49. htm
8. Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. - М.: ООО «Франтэра», 2003. - с.175

9. Коц Я.М. Спортивная физиология: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 200 с.
10. Лисицкая, Т.С. Аэробика [Текст]. В 2 т. Т.1. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с.
11. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ «Дивизион», 2006. - 290 с.
12. Мостовая Т.Н. Влияние музыки на эффективность занятий фитнес-аэробикой и спортивными танцами/ Т.Н. Мостовая.] // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», Т.1. - 2014. - с.121-124.
13. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учеб. пособие / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская; под общ. ред.С.И. Изаак. - 3-е изд., испр. и доп. - М: ФЛИНТА: Наука, 2012. - 130 с.
14. Панфилов О.П. Фитнес - технологии в контексте социокультурного физического воспитания / О.П. Панфилов [и др.] // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», Т.1. - 2014. - с.335-339 (338)

7.2. Перечень Интернет - ресурсов

www.minsport.gov.ru – министерство спорта Российской Ферации
https://minsport.samregion.ru/ – министерство спорта Самарской области
http://knnvs.com/members/46.htm - Федерация фитнес-аэробики России

7.3 Федеральные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями и дополнениями).
3. Приказ Министерства спорта РФ от от «11» декабря 2025 г. № 1135 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика».