

---

## **Аннотация к дополнительным предпрофессиональным программам по избранному виду спорта «Фитнес-аэробика»**

Учебные программы для избранного вида спорта «Фитнес-аэробика» составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании» от 29.12.2012 г № 273-ФЗ ч.2, 5 ст. 75, ч.5 ст. 84, ст. 91, приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Минспорта России от 12.09. 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Рабочие программы разработаны авторским коллективом МАОУ ДО СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд». В программах представлены 3 этапа обучения: этап начальной подготовки (срок реализации 3 года), тренировочный этап (базовая подготовка: срок реализации 2 года) и (углубленная специализация: срок реализации 3 года), этап совершенствования спортивного мастерства (1 год).

В программах представлена модель построения многолетней подготовки юных спортсменов, специализирующихся в избранном виде спорта «Фитнес-аэробика».

Цель этапа начальной подготовки: привлечение к занятиям фитнес-аэробикой двигательно-одаренных детей.

Основные задачи тренировочного этапа: специализация в избранной дисциплине.

На этапе совершенствования спортивного мастерства: совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств; достижение высокого уровня подготовленности функциональных систем организма юных спортсменов за счет планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок, в том числе – превосходящих соревновательные; совершенствование базовой технической и хореографической

---

подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов. освоение сложных в координационном отношении движений, моделирование и освоение наиболее перспективных элементов; совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля; развитие творческих способностей.

В программах материал распределен по 4 предметным областям: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Общая и специальная физическая подготовка», «Избранный вид спорта», «Хореография и (или) акробатика».

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Контроль за освоением курса обучения по программам осуществляется при проведении процедуры промежуточной и итоговой аттестации.