



**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Центр внешкольной работы»
Ново-Савиновского района г.Казани**

Рассмотрена на заседании
методического объединения отдела
«28» августа 2025 г., протокол № 1

Принята на заседании методического совета
«29» августа 2025 г., протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор ЦВР
Ново-Савиновского района г.Казани
_____/ Салимова А.И./
введена в действие приказом
№ 116-о от 01 сентября 2025 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
"СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА"
студии спортивного танца «Фламинго»**

Возраст учащихся: 7-18 лет
Срок реализации: 8 (10) лет
Педагоги дополнительного образования
Зырянова Валентина Николаевна
Голов Александр Владимирович

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	10
2.5. Календарный план воспитательной работы	12
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.7. План инструкторской и судейской практики	16
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
3. Система контроля	22
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	22
3.2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации	23
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.	24
4. Рабочая программа по виду спорта «Спортивная аэробика»	26
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	26
<i>Этап начальной подготовки</i>	26
<i>Тренировочный этап 1-3 года обучения</i>	31
<i>Тренировочный этап 4 - 5 года обучения</i>	36
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	41
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>	44
4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке	46
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	50
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	51
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	51
6.2. Кадровые условия реализации программы	53
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	54
Приложение	
Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки <i>1 год обучения</i>	55
Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки <i>2 год обучения</i>	56
Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки <i>3 год обучения</i>	57
Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки <i>4 год обучения</i>	58
Примерный годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа <i>5 год обучения</i>	59
Примерный годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа <i>6 год обучения</i>	60
Примерный годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа <i>7 год обучения</i>	61
Примерный годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа <i>8 год обучения</i>	62
Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа совершенствования спортивного мастерства	63
Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа высшего спортивного мастерства	64

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная аэробика" Студии спортивного танца «Фламинго» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по следующим наименованиям спортивных дисциплин:

Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины						
Индивидуальные выступления	082	001	1	8	1	1	Я
Смешанные пары	082	002	1	8	1	1	Я
Трио	082	003	1	8	1	1	Я
Группа – 5	082	004	1	8	1	1	Я
Гимнастическая платформа	082	005	1	8	1	1	Л
Танцевальная гимнастика	082	006	1	8	1	1	Л

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная аэробика", утвержденным приказом Минспорта России от 23.11.2022 N 1060 (далее - ФССП).

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 года № 1060;
- Приказом Минспорта России от 15.12.2023 N 1015 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная аэробика":
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28
- Уставом МБУДО «Центр внешкольной работы» Ново-Савиновского района г.Казани

1.2. **Целью** Программы является физическое совершенствование, укрепление здоровья и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

1.3. Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их

систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

1.4. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования) (УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)
- 4) этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

1.5. Результаты реализации Программы (устанавливаются на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика» и направлены:

- 1) на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная аэробика»,
формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная аэробика».
повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
укрепление здоровья.

- 2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная аэробика».
формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная аэробика».
обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
укрепление здоровья.

- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
сохранение здоровья.

- 4) на этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивная аэробика";
обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
сохранение здоровья.