

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5» (МБОУ ДО г. Иркутска СШ № 5)

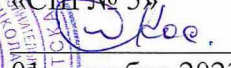
664082, г. Иркутск, м-он Университетский, 2. Тел. 31-02-44, 46-59-83 E-mail: dyusha5irk@yandex.ru

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
От 30 августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО г. Иркутска
«СШ № 5»

 Е.С. Костяева
01 сентября 2023 г.

Приказ директора МБОУ ДО
г. Иркутска СШ № 5
от 01.09.2023 № 01-07-76/27

Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «спортивная аэробика»

Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации: весь период обучения
Направленность: физкультурно-спортивная
Разработчики:
- методист
Свердлова Светлана Александровна
- тренер-преподаватель
Смольницкая Наталья Сергеевна

Иркутск 2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	6
3.	Методическая часть	8
3.1	Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	8
3.2	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	10
4.	Система контроля и зачетные требования	11
4.1	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися программы	12
4.2	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	12
4.3	Требования к результатам освоения программы	13
5.	Перечень информационного обеспечения	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа «Спортивная аэробика» составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. N 329-ФЗ;
- Федеральным законом № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 30 апреля 2021 г.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г., № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г., № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г., № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г., № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Настоящая программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для подготовки обучающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Актуальность данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения спортивной аэробики как вида спорта.

Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором обучающиеся выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп).

В спортивной аэробике сливаются музыка, танец, гимнастические упражнения, используются всевозможные методы художественной гимнастики, хореографии, современных танцев, которые объединены в спортивно-танцевальные композиции. Это позволяет развивать общую культуру движений, их выразительность, экспрессию мимики, свободу ориентации в музыкальных ритмах. Спортивная аэробика дает положительный оздоровительный эффект. Коллективный характер занятий позволяет сопереживать радость движения, общения. Соревновательные и показательные выступления способствуют возможности эмоционального самовыражения, творческого развития, повышения культуры движений.

Цели программы - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья, обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям спортивной аэробикой; формирование навыков здорового образа жизни; воспитание социально активной личности.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- Познакомить обучающихся с видом спорта «спортивная аэробика», правилами, техникой и тактикой;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Развивать специальные двигательные навыки и психологические качества обучающихся.

3. Воспитательные:

- Формировать сплоченную команду, воспитывать культуру спортивного поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Возраст: программа рассчитана на обучающихся от 5 до 17 лет.

В Таблицах 1, 2 указан минимальный возраст для зачисления. Возраст может быть старше. Главное, чтобы разница в возрасте обучающихся в группе не превышала 3 лет.

Режим учебно-тренировочной работы по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта спортивная аэробика (базовый этап)

Таблица 1

№ п/п	Разделы подготовки	Базовый этап подготовки	
		1 уровень сложности	2 уровень сложности
1	Максимальное число часов в неделю	4	6
2	Продолжительность занятия	Не более 2 часов	Не более 2 часов
3	Минимальный возраст для зачисления	5 лет	5-6 лет
4	Минимальная наполняемость групп (человек)	15	15
5	Максимальная наполняемость групп (человек)	30	30

Режим учебно-тренировочной работы по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта спортивная аэробика (углубленный этап)

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Углубленный этап подготовки		
		1 уровень сложности	2 уровень сложности	3 уровень сложности
1	Максимальное число часов в неделю	8	10	12
2	Продолжительность занятия	Не более 3 часов	Не более 3 часов	Не более 3 часов
3	Минимальный возраст для зачисления	7 лет	8 лет	9 лет
4	Минимальная наполняемость групп (человек)	12	12	12
5	Максимальная наполняемость групп (человек)	24	24	24

Спортивная аэробика – одна из разновидностей гимнастики. Не стоит путать ее с фитнесом, поскольку ничего общего с ним аэробика не имеет. Это официальный вид спорта, где демонстрируются ловкость, гибкость, взрывная сила и координация движений, по которому проводятся международные состязания. Выступление проходит под музыку и объединяет в себе танцевальные и акробатические элементы.

Спортивная аэробика своими корнями уходит в античную историю. Ее прародительницей можно считать древнегреческую орхестрику - гимнастику с танцевальным уклоном. Ею занимались женщины, чтобы выработать правильную осанку, грациозную походку и пластичность движений.

Как отдельная дисциплина аэробика получила распространение в конце 19 в. благодаря французу, врачу-физиологу Ж. Демени. Он разработал физические упражнения, основанные на сочетании напряжений и расслаблений мышц, производимых в определенном ритме. Последователем его идей стала актриса из США Джейн Фонда. Из отдельных упражнений она сформировала непрерывную тренировку с музыкальным сопровождением и разработала видеоинструкции.

В конце 1980-х гг. аэробика была признана официальным видом спорта, а в 1990 г. в Сан-Диего (США) состоялся первый турнир с участием спортсменов из 16 стран. Спустя 5 лет спортивная аэробика была признана Международной федерацией гимнастики и вышли в свет международные правила проведения соревнований.

В Россию аэробика пришла из Америки в 1989 г., когда чета спортсменов, супруги Шварц, продемонстрировали свою программу в Москве и Санкт-Петербурге. Буквально через год в Санкт-Петербурге был организован первый Чемпионат России по спортивной аэробике.

Данное спортивное направление объединяет в себе элементы гимнастики, акробатики и танцев. Выступление спортсменов - это своеобразный маленький спектакль, имеющий смысловую и эмоциональную нагрузку. Оно проходит под музыку, в высоком ритме и состоит из многообразных комбинаций.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план является неотъемлемой частью программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания программы и объем часов по каждому разделу программы.

На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Важно стремиться к тому, чтобы обучающийся с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала спортивной аэробики.

«Базовый уровень». Предполагает укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники перемещений и стоек, обучения техническим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям спортивной аэробикой, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

«Углубленный уровень». Предполагает освоение основных элементов спортивной аэробики, строгую преемственность задач, средств и методов тренировки, строгое соблюдение принципа постепенности в тренировочном процессе.

Учебный план работы по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта спортивная аэробика, базовый уровень (в академических часах)

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	1 уровень сложности	2 уровень сложности	Форма контроля
1	Теоретическая и психологическая подготовка	18	27	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	84	126	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	45	68	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	21	31	Выполнение нормативов
Всего часов в условиях СИП		168	252	

Учебный план работы по дополнительной общеразвивающей программе по
виду спорта спортивная аэробика, углубленный уровень
(в академических часах)

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	Углубленный этап подготовки			Форма контроля
		1 уровень сложности	2 уровень сложности	3 уровень сложности	
1	Теоретическая и психологическая подготовка	34	42	50	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	168	210	252	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	94	118	142	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	40	50	60	Выполнение нормативов
Всего часов в условиях СШ		336	420	504	

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать 2 часов на базовом этапе подготовки и 3 часов на углубленном этапе подготовки. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

Основными формами организации тренировочного процесса являются групповые, индивидуальные тренировочные занятия.

Предусмотрена сетевая форма реализации программы и обучение с использованием дистанционных технологий (Zoom, Microsoft Teams, Skype, Google Meet, Яндекс Телемост, Видео звонки Mal.ru, Видео звонки В контакте, Video Most, Сферум).

Использование при реализации дополнительных общеобразовательных программ методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся, запрещается.

Педагогическая деятельность по реализации общеразвивающей программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (по специальности физическая культура) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5» вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по общеразвивающей программе обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальности и направлению физическая культура и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Материально-технические условия реализации общеразвивающей программы. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым

для реализации общеразвивающей программы: зеркало настенное, коврик гимнастический, мат гимнастический, музыкальный центр, палка гимнастическая, покрытие напольное для спортивной аэробики, скакалка гимнастическая, стенка гимнастическая, степ платформа, утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг), гантели 0,5-5 кг, медицинболы 1-3 кг, секундомер механический или электронный, гимнастические стенка и скамейки.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

Методические рекомендации по теоретической подготовке.

Тема 1. Гигиенические основы тренировки и отдыха.

Гигиена тела, уход за полостью рта и носа. Солнечные и воздушные ванны. Водные процедуры. Режим отдыха и сна.

Тема 2. Закаливание организма.

Тема 3. Предупреждение инфекционных заболеваний.

Тема 4. Травматизм в спорте и его предупреждение.

Тема 5. Понятие о рациональном питании. Витамины и минеральные вещества.

Тема 6. Систематический врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 7. Патриотическое воспитание и история спортивной аэробики.

Рекомендации по физической подготовке

Физическая подготовка является базой достижения результатов в избранном виде спорта. Без хорошей физической подготовленности невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств обучающегося. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики является одной из ведущих в тренировке в целом.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей. ОФП осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи ОФП:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень;
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта;
3. Приобрести и повысить общую выносливость;

4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений;
5. Улучшить подвижность в суставах;
6. Увеличить ловкость и координацию движений;
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением);
8. Дыхательные упражнения.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта. СФП подразделяют на две части: *предварительную*, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой - развитие двигательных качеств, применительно к требованиям спортивной аэробики, и *основную*. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что позволит достичь большего развития двигательных качеств.

Задачи СФП:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень;
2. Увеличить массу определённых групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность;
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную);
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий;
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную;
6. Приобрести необходимую гибкость;
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе);
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения;
9. Моделирование соревновательной деятельности.

Также к СФП относится развитие следующих физических качеств: выносливость, гибкость, ловкость, сохранение равновесия, расслабление мышц, технико-тактическая подготовка.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Таблица 5

Морфофункциональные показатели, физических качеств	Возраст (лет)										
	5-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные возможности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Таблица 6

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	2

Условные обозначения: 3 – Значительное влияние; 2 – Среднее влияние; 1 – Незначительное влияние.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Техника безопасности.

Спортивная аэробика, как и другие виды спорта, имеет ограничения и правила, которые следует соблюдать, чтобы не нанести вред здоровью. Правила техники безопасности обуславливаются важностью предупреждения обучающихся о возможных травмах во время тренировок.

Первым обязательным пунктом проведения тренировочного занятия является присутствие тренера-преподавателя, ведь вся ответственность за нанесение ущерба здоровью обучающихся либо порчу спортивного инвентаря ложится именно на него. В обязанности тренера-преподавателя входит проверка оборудования перед началом занятий во избежание неприятных инцидентов.

Вторым немаловажным моментом техники безопасности в спортивной аэробике является наличие места для проведения занятий. Спортивный зал должен отвечать строительным нормам, а также иметь исправную электропроводку. Присутствие противопожарных устройств также обязательный пункт в устройстве помещения.

Площадка должна иметь ровное покрытие без трещин и щелей, поверхностно окрашенное эмульсионной краской, что избавит от излишнего скольжения при занятиях. Стены помещения, оборудованного под занятия спортивной аэробикой принято окрашивать краской на всю высоту, чтобы упростить процесс влажной уборки, также не допускаются выступы ниже 180 сантиметров над уровнем площадки.

Инструкция по техники безопасности.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по спортивной аэробике допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности;
2. Опасность возникновения травм:
 - 2.1 при падении на твердом покрытии;
 - 2.2 при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи;
4. Обучающиеся должны быть одеты в спортивную форму;
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. Провести физическую разминку всех групп мышц;
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи игровых зон не должно быть посторонних лиц;
2. При температуре воздуха ниже +16 градусов надевать спортивный костюм;
3. Пользоваться защитными приспособлениями;
4. При сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны выслушать методические указания тренера-преподавателя;
5. Выполняют только то упражнение, которое было дано тренером-преподавателем;
6. Обязательно выполнять общую и специальную разминку;
7. При выполнении прыжков приземляться на всю стопу.

Требования безопасности.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю;
3. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь;
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру-преподавателю.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Тестирование общей физической и специальной физической подготовленности осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки:

- *Челночный бег 3*10 м;*
- *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;*
- *Подъемы туловища из положения лежа на спине (за 30 с).*

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися программы.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП:

Таблица 7

Виды тестов	балл	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Челночный бег 3*10 м	5	10,0	9,9	9,7	9,5	9,4	9,3	9,1	8,9	8,8	8,6	8,5	8,5	8,4
	4	10,6	10,4	10,2	9,9	10,0	9,8	9,6	9,5	9,4	9,3	9,3	8,9	9,0
	3	11,7	11,6	11,4	11,2	10,8	10,4	10,1	10,0	10,0	9,9	9,7	9,5	9,5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	5	13	13	13	13	14	14	15	15	16	16	16	16	16
	4	8	8	8	8	9	9	10	10	11	11	11	12	12
	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4
Подъемы туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	5	20	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	4	16	16	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	3	13	13	14	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

Обучающимся в зачет идут результаты тестов по ОФП и СФП.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По психологической подготовке. Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал.

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

• *Челночный бег 3*10 м* выполняется из исходного положения «Высокий старт». На ровной площадке отмеряется дистанция 10 метров; проводится четко видимая линия старта и финиша; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую обучающийся должен коснуться линии рукой; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, обучающийся должен развернуться и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.

- *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.* Измерительную линейку прикрепить вертикально к гимнастической скамье. Обучающийся принимает исходное положение, носки и пятки на ширине плеч, параллельно (10-15 см). Носки не должны выходить за край гимнастической скамьи. Тестируемый выполняет два наклона, скользя по линейке пальцами рук. На третьем наклоне обучающийся старается максимально наклониться вперед и зафиксировать положение на 2 секунды. Результат определяется величиной гибкости в сантиметрах.
- *Подъемы туловища из положения лежа на спине (за 30 с).* Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подъемов туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер или коленей с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища.

4.3. Требования к результатам освоения программы.

Результатами реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- укрепление здоровья;
- формирование спортивной мотивации;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по избранному виду спорта.

Обучающимся не выполнившим требования к реализации Программы на соответствующем уровне и не зачисленным на следующий уровень, может быть предоставлена возможность продолжить подготовку на том же уровне. Порядок и кратность повторного прохождения определяется организацией самостоятельно

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бондарчук, А.П. Основы силовой подготовки в спорте / А.П. Бондарчук.— М.: Спорт, 2019 .— 224 с.
2. Бумарскова Н.Н. Комплексы упражнений для развития гибкости/ учебное пособие: Москва: МГСУ, 2015. 128 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский .— 2-е изд. — М.: Спорт, 2021 .— 332 с.
4. Гаввердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. - М., 2007. - 912 с.
5. Горбунов В.А. Гимнастика в системе специализированной подготовки спортсменов в аэробике: метод. Разработка для слушателей семинаров по спортивной аэробике. - Иркутск, 1999. – 76 с.
6. Горбунов В.А. Контроль за тренировочной и соревновательной нагрузкой на специализированном этапе многолетней подготовки спортивного резерва в аэробике. Иркутск, 2008. - 84 с.
7. Жигарева О.Г. Оздоровительная аэробика: учебное пособие/ Москва:КНОРУС, 2021.- 134 с.
8. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский.— 5-е изд., стер. — М.: Спорт, 2020. - 201 с.
9. Зуева Е. Гид по гибкости и эластичности. Москва: Издательство АСТ, 2020. -91 с.
10. Коняхина Г.П. Педагогические и организационно-методические рекомендации по основам обучения школьников элементам аэробики: Учебно-методическое пособие. Челябинск. Издательский центр «Урвльская академия».2019.-87 с.
11. Максименко, И.Г. упражнения в системе спортивной подготовки. настольная книга тренера / сост. и.Г. Максименко.- М.:ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.
12. Мостовая Т.Н.Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев)/МОО «Академия безопасности и выживания». 2017
13. Нагорных, Ю.Д. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М: Спорт, 2016. – 296 с.
14. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. — М.: Спорт, 2019. – 320 с.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
16. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: [монография] / В.Н. Платонов.— М.: Спорт, 2019 .— 656 с..
17. Счастливцева М.Г. Спортивная и оздоровительная аэробика в системе дополнительного образования. _Москва: 2010.-48 с.
18. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятия спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями)/ Новосибирск. Параллель. 2006.100 с.
19. Юсупова Л.А. Спортивная аэробика: учебное пособие. Минск: БГУФК, 2019 – 370 с.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Всероссийской федерации спортивной аэробики <http://aerobic-gymnastics.ru/> [Электронный ресурс].
2. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: www.olympic.org [Электронный ресурс].
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru [Электронный ресурс].

- 4 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: www.lib.sportedu.ru
- 5 Официальный интернет-сайт РУСАДА <http://www.rusada.ru/> [электронный ресурс]
- 6 Официальный интернет-сайт ВАДА <http://www.wada-ama.org/> [электронный ресурс].