**АННОТАЦИЯ**

**К ПРОГРАММЕ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»**

**(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ - БЕССРОЧНО**

Автор программы:

Елисеева Дарья Леонидовна- руководитель структурного подразделения по спортивной подготовке в МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

Настоящая программа выполнена в соответствии с:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 декабря 2016 г. N 1364)

- Федерального Закона от 01 сентября 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 14.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

- Приказа Министерства спорта РФ от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные РФ и осуществляющие спортивную подготовку».

- Приказа Минспорта России от «24» октября 2012 г. № 325, «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»:

- Нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регулирующих работу спортивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.95г. №96-ИТ);

- Санпина 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Устава Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования города Ирбита «Ирбитская детско-юношеской спортивной школа» (далее-МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ») и локальных актов.

Программа предназначена для работы с обучающимися от 7 лет и старше.

 Цель программы:

Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки с целью достижения максимального спортивного результата на этапах подготовки .

Основными задачами реализации Программы являются:

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий в спортивных соревнованиях;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма к общекультурным ценностям;

-повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов различного этапа подготовки;

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

 - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

 - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

 Основная направленность образовательной программы выражается в следующем:

- улучшение физического развития учащихся, создание условий для развития личности;

- выявление задатков и способностей у детей, занимающихся спортивной аэробикой;

- привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;

- воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ по спортивной подготовке, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика, возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Спортивная аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетических увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности. Рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется. Строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок. Одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по спортивной аэробике в Муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования Муниципального образования города Ирбит « Детско-юношеская спортивная школа» и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

 Содержание Программы учитывает особенности подготовки учащихся по самбо, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

 - необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

 - повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств

Тренировочный процесс в МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ» ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), рассчитанным в соответствии с федеральными государственными требованиями к программам по спортивной подготовке и срокам обучения по программе на 52 недели учебно-тренировочных занятий в непосредственно в условиях ДЮСШ и тренировочных сборов, 6 недель – самостоятельная работа в период активного отдыха обучающихся, лагерь с дневным пребыванием детей

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (далее – ФССП):

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП.

Реализация программы обеспечивается тренерами отделения спортивная аэробика, имеющими профессиональное образование и категории тренерско-педагогической квалификации.