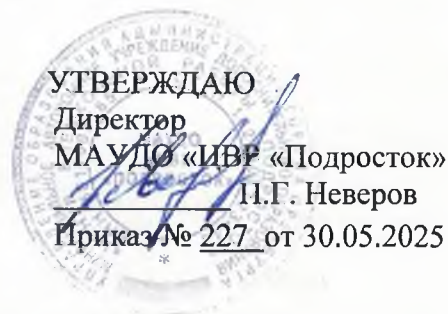


**Управление образования администрации г. Оренбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы «Подросток»
Военно-спортивный отдел**

Программа принята к реализации
Методическим Советом
МАУДО «ЦВР «Подросток»
Протокол № 1 от 30.08.2021

Изменения и дополнения к программе
приняты к реализации педагогическим
советом военно-спортивного отдела
Протокол № 4 от 26.05.2025



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Аэробика»
(физическое развитие)**

Возраст учащихся: 7-15 лет

Срок реализации: 3 года

Количество часов: 276

Автор-составитель:

Кошкина Ольга Петровна,

педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Оренбург, 2025

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1 Нормативно-правовая основа программы.....	3
1.1.4. Отличительные особенности программы.....	5
1.1.5. Адресат программы.....	6
1.1.6. Уровень программы.....	7
1.1.7. Объём и сроки освоения программы.....	8
1.1.8. Режим занятий.....	9
1.1.9. Особенности реализации программы, особенности организации.....	9
образовательного процесса.....	9
1.1.10. Формы обучения и виды занятий.....	9
1.1.11. Формы подведения итогов реализации программы.....	10
1.2. Цель и задачи программы.....	10
1.3.1. Учебный план.....	11
II. Комплекс организационно-педагогических условий.....	30
2.2. Формы аттестации, контроль.....	30
2.4.2. Образовательные технологии.....	37
2.6. Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы.....	39
III. Список литературы.....	43
IV. Приложения.....	46

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1 Нормативно-правовая основа программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- письмом Министерства просвещения РФ от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях (вместе с Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);

- приказом министерства образования Оренбургской области от 19.07.2023 № 01-21/1090 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной (муниципальной) услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ (за исключением дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств)» в Оренбургской области в соответствии с социальными сертификатами.
- уставом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Подросток», утвержденным распоряжением управления образования администрации города Оренбурга от 26.01.2018 № 15;
- приказом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Подросток» от 26.08.2021 № 01/1-1/209 «Об утверждении Положения о рабочей программе».

1.1.2. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Настоящая программа предназначена для подготовки учащихся в спортивно-оздоровительных (СОГ) группах, которые организуются в МАУДО ЦВР «Подросток» и Гимназии №4.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» реализуется на базе «Гимназии № 4» и Центра внешкольной работы «Подросток».

1.1.3. Актуальность программы

В современных условиях все более остро встает проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Образ жизни детей определяют взрослые, но не всегда родители, уделяют должное внимание физическому воспитанию ребенка. По статистике, 82 % всех выпускников школ имеют отклонения в состоянии здоровья: нарушение осанки, искривление позвоночника, ожирение, близорукость, раннюю гипертонию и др.

В этой связи особую актуальность приобретает разработка программ занятий оздоровительной массовой аэробикой с использованием ее наиболее рациональных и доступных средств и методов для учащихся, начиная с младшего школьного возраста. Традиционные уроки физической культуры – два-три раза в неделю - не могут решить проблему двигательного «голода». Аэробика как система специально подобранных гимнастических, танцевальных упражнений, выполняемых под музыку фронтальным методом, решает эту проблему.

Поэтому актуальность данной программы «Аэробика» обусловлена рядом факторов:

– целевой ориентацией на формирование здорового образа жизни, предполагающего *«внедрение в жизнь общества и закрепление в ней физической культуры и спорта, формирование у населения стремления к здоровому образу жизни через занятия физической культурой и спортом»* [5];

– нацеленностью на развитие и популяризацию национальных видов спорта, выделенной в *Законе «О физической культуре и спорте в РФ»* [2].

Программа разработана с учетом задач формирования: культуры здорового образа жизни обучающихся, навыков сохранения собственного здоровья, ценностных представлений о физическом и духовном здоровье, сформулированных в *Программе развития воспитательных компонентов в общеобразовательной школе*. [6]

Содержание программы направлено на формирование физической культуры обучающихся как части общей культуры, базирующейся на системе нравственных ценностей, определенных в *Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России*. [3].

Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств учащегося, но и на развитие творческих способностей учащегося с различной физической подготовкой. Своеобразие аэробики определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки.

Особой популярностью этот вид спорта пользуется среди детей, подростков и молодежи, для которых выступление в соревнованиях, конкурсах, шоу-программах - принципиальный мотивационный фактор систематических занятий физической культурой.

1.1.4. Отличительные особенности программы

При разработке программы «Аэробика» были проанализированы такие программы, как:

- программа по классической аэробике реализуется Гаранкиной Л. Ю. (педагогом дополнительного образования МУДО «Многопрофильный центр дополнительного образования детей») рассчитана на подростков в возрасте от 16-18 лет и реализуется в течение 3 лет;

- дополнительная образовательная программа «Фитнес – аэробика», авторы программы: Муллахметова М.Г., Журавлёва Т.Н. - педагоги дополнительного образования областного Дворца творчества детей и молодежи им. Поляничко. Возраст воспитанников: 7-10 лет;

- дополнительная образовательная программа «Аэробика», автор Янишева Р.Р.-педагог дополнительного образования «Дворца творчества детей и молодёжи». Возраст воспитанников 12-18 лет.

- программы по аэробике, фитнесу из интернет-источников.

Программа «Аэробика» имеет ряд отличительных особенностей от выше перечисленных:

- данная программа создана специально для обучения с учётом требований ГТО;
 - при реализации программы используются игры и упражнения, направленные на профилактику различных заболеваний;
 - особое внимание уделяется сохранению и укреплению здоровья, пропаганде ЗОЖ;
 - реализуются другие виды деятельности: акробатика, гимнастика, игровой самомассаж, танцевальная аэробика и т.д.
- А в вышеперечисленных программах в содержательный аспект программы не входят нормы ГТО и реализуются узкие виды деятельности (гимнастика, Белли-данс, фитнес).

1.1.5. Адресат программы

Программа составлена с учётом:

- психологических и физических показателей каждой возрастной группы детей;
- необходимости повышения заинтересованности учащегося (занятия в игровой форме);
- опыта профессиональных тренеров;
- применения особого детского инвентаря.

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в аэробике составляет 6-11 лет. Занятия проходят в группах.

У детей в возрасте 7-10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиление развития скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Этот возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности,

способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).

А так же в этот возрастной период начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

В подростковом возрасте происходит увеличение длины и веса тела, перестройка всех органов и систем. В первую очередь это проявляется в резком увеличении продольных размеров тела за счёт увеличения длины туловища и конечностей (девочки в физическом развитии несколько опережают мальчиков). Выраженная неравномерность созревания различных систем организма в этот период приводит к повышенной утомляемости, возбудимости, раздражительности, негативизму. В этом возрасте совершенствуются основные естественные движения. Появляется заинтересованность в результатах действий. Движения становятся всё более точными, координированными. Мышцы становятся сильнее, они приобретают выносливость.

В этот нелегкий период подростку необходимо постоянно предоставлять возможность для двигательной активности. Она поможет не только мягче пройти переходные процессы, но и правильно сформировать двигательные навыки. В противном случае же они будут формироваться крайне неравномерно. В эти несколько лет жизни закладывается практически вся база, на которой основывается будущее здоровье человека.

Уже в 10-11 лет ребенок достигает достаточно высоких аэробных показателей, которые впоследствии лягут в основу всей выносливости тела. Именно в этом возрасте потребляются значительные объемы кислорода относительно веса тела, достигают своего пика развития сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

1.1.6. Уровень программы

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со стартовым уровнем сложности.

Содержание программы «Аэробика» организовано по двум уровням – стартовому и базовому.

Стартовый уровень программы ориентирован на учащихся 7-8 лет, срок реализации 1 год (216ч.), для которых обучение является первым этапом в системе подготовки спортсменов. К спортивно-оздоровительной группе допускаются все лица, желающие заниматься аэробикой и имеющие медицинские показания по определенной нозологии (имеющие письменное разрешение от врача).

Стартовый уровень программы предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы: укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся; формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений; разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств; специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений; начальная техническая подготовка-освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов; начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев; начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики; привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивной аэробикой; воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности, участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Базовый уровень является основным в освоении программы «Аэробика» и ориентирован на учащихся 9-15 лет, срок реализации 2 года (432ч.).

Базовый уровень предполагает: углубленную и соразмерную специальную физическую подготовку (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты); совершенствование специально-двигательной подготовки (координации), начальная функциональная подготовка - освоение средних показателей тренировочных нагрузок; базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных): динамическая сила (А); базовая хореографическая подготовка - освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях; формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой; базовая психологическая подготовка - психологическое образование и обучение; начальная теоретическая и практическая подготовка; совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств; совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов; совершенствование хореографической подготовленности - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях; освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.

1.1.7. Объём и сроки освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» рассчитана на 3 года обучения и реализуется в объёме 648

учебных часов для спортивно-оздоровительных групп. На освоение программы отведены в год 36 учебных недель.

1.1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа – 45 минут, согласно нормам СанПина, санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации (протокол № 28 от 28.09.2020 г.)]. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 6 часов.

1.1.9. Особенности реализации программы, особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется на основе сетевого взаимодействия образовательных организаций. При реализации программы используются в основном групповая форма организации деятельности обучающихся, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебным планом в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

Программа имеет ряд специфических особенностей, связанных с ее реализацией:

*Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая. В группы принимаются дети и подростки, имеющие допуск врача к занятиям аэробикой. Группа по наполняемости 10-12 человек.

*Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией по представлению преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Данная программа может реализоваться одним педагогом со средним профессиональным образованием или высшим профессиональным образованием.

1.1.10. Формы обучения и виды занятий

Форма обучения – очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Обучение проводится на русском языке.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые занятия.

Виды занятий: игровые (подвижные игры), практические (упражнения, связки, комплексы танцевальные, комбинации движений, выступления на

фестивалях и конкурсах, соревнованиях, чемпионатах, первенствах, турнирах) и теоретические (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований).

1.1.11. Формы подведения итогов реализации программы

Формы подведения итогов реализации программы: опрос, тестирование, открытое занятие, выступления: на фестивалях, конкурсах, чемпионатах, первенствах, турнирах, соревнованиях.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование и совершенствование физических качеств личности, укрепление здоровья, развитие творческих начал посредством занятий аэробикой.

Для достижения данной цели служат следующие задачи:

Воспитательные:

- формирование правильного осознанного отношения и сохранения своего здоровья, потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание культуры общения и поведения в спортивном зале, спортивных состязаниях, эмоционального поведения;
- воспитание личности, осознающей всю важность целеустремлённости, дисциплинированности, исполнительности.

Развивающие:

- формировать волевые способности для владения ситуацией;
- формировать навыки сотрудничества;
- способствовать развитию физических качеств (выносливость, быстрота, сила).

Обучающие:

- познакомить учащихся с теоретическими основами аэробики и правилами здорового образа жизни;
- обучить основным видам движений аэробики;
- сформировать основные двигательные навыки в аэробике;
- познакомить учащихся с правилами гигиены.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении четырёх групп принципов: общепедагогических (дидактических), спортивных, методических, принципов оздоровительной тренировки.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Стартовый уровень

(1 год обучения)

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	беседа, опрос
2	Фитбол-аэробика	8	2	6	выполнение упражнений
2.1	Упражнения на координацию	4	1	3	техника выполнения шагов
2.2	Силовые упражнения	4	1	3	составление связок из базовых элементов
3	Примеры оказания первой медицинской помощи	2	1	1	игра «Доктор Айболит»
3.1	Техника оказания первой мед. Помощи	1	0,5	0,5	зачёт
3.2	Правила перевязки	1	0,5	0,5	зачёт
4	Классическая аэробика	33	5	28	проведение части аэробного комплекса
4.1	Разминка, аэробная серия, аэробная разминка	15	2	13	выполнение сочетаний «блоков»
4.2	Пик аэробной серии, заминка, общая заминка	18	3	15	сочетание упражнений с дыханием
5	Стретчинг	36	1	35	наблюдение тестирование
5.1	Растягивание мышц всего тела	30	1	29	выполнение упражнений

5.2	Растягивание мышц шеи	3	-	3	выполнение упражнений
5.3	Растягивание мышц плеча, предплечья	3	-	3	выполнение упражнений
6	Калланетика	30	1	29	составление групп упражнений
6.1	Упражнения для тали	15	0,5	14,5	выполнение упражнений
6.2	Упражнения для бёдер	15	0,5	14,5	выполнение упражнений
7	Степ-аэробика	8	1	7	техника выполнения упражнений
7.1	Разновидность ходьбы	4	0,5	3,5	выполнение движений
7.2.	Выпады, подскоки	4	0,5	3,5	выполнение упражнений
8	Шейпинг	31	1	30	игра «Ромашка»
8.1	Упражнения для ягодичных мышц	10	0,5	9,5	выполнение упражнений
8.2	Упражнения для пресса	21	0,5	20,5	выполнение упражнений
9	Ножки мирового стандарта	9	2	7	выполнение комплексов
9.1	1 комплекс, 2 комплекс	4	1	3	выполнение упражнений
9.2	3 комплекс	5	1	4	выполнение упражнений
10	Хореографические постановки	21	3	18	зачёт показательные выступления
10.1	Основы хореографии	10	2	8	тестирование
10.2	Танцевальные	11	1	10	зачёт

	комплексы				
11	Акробатические элементы	11	5	6	техника выполнения основных элементов акробатики
11.1	шпагаты	6	2	4	выполнение упражнений
11.2	Стойки, повороты	5	3	2	выполнение упражнений
12	Калистеника	26	1	25	выполнение упражнений в партере
12.1	Упражнения для рук	26	1	25	выполнение упражнений
13	Базовая аэробика	34	4	30	тестирование по терминологии
13.1	1 группа	14	2	12	показ и название групп базовых элементов
13.2	2 группа	20	2	18	показ и название групп базовых элементов
14	ОФП	20	2	18	зачёт
14.1	Упражнения на воздухе	4	1	3	тестирование
14.2	Нормы ГТО	16	1	15	зачёт
	ИТОГО	276	35	241	

**Базовый уровень
(2 год обучения)**

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	тестирование беседа
2	Классическая аэробика	32	2	30	зачёт по структуре классической аэробики
2.1	Разминка, аэробная серия,	12	1	11	выполнение

	аэробная разминка				упражнений
2.2	Пик аэробной серии, заминка, общая заминка	20	1	19	выполнение упражнений
3	Стретчинг	31	1	30	наблюдение тестирование
3.1	Упражнения для растягивания мышц спины	20	0,5	19,5	выполнение упражнений
3.2	Упражнения для растягивания мышц бедра	11	0,5	10,5	выполнение упражнений
4	Ножки мирового стандарта	12	2	10	выполнение комплексов
4.1	4 комплекс, 5 комплекс, 6 комплекс	12	2	10	правильный подбор инвентаря для занятий
5	Таргет-тонинг	40	10	30	игра «Ромашка»
5.1	Методика таргет-тонинг	40	10	30	опрос
6	Хореографические постановки	33	3	30	зачёт
6.1	Реп, восточный, хип-хоп	33	3	30	техника выполнения и терминология бросков, прыжков
7	Степ-аэробика	18	1	17	выполнение танцевальных комплексов на степ-платформе
7.1	Прыжки	18	1	17	выполнение упражнений
8	Бег трусцой	11	1	10	наблюдение дистанция 1 км.

8.1	10-недельная программа пробежек	11	1	10	выполнение упражнений
9	Участие в соревнованиях	24	4	20	наблюдение исполнение композиции
9.1	Подготовка к соревнованиям	24	4	20	зачёт
10	Калистеника	30	1	29	игра «Ромашка»
10.1	Упражнения для туловища	20	0,5	19,5	выполнение упражнений
10.2	Упр. для ног	10	0,5	9,5	выполнение упражнений
11	Базовая аэробика	30	3	20	зачёт, составление связок
11.1	3, 4 группа	10	1	9	показ и название групп базовых элементов
11.2	5 группа	20	2	18	выполнение упражнений
12	ОФП	20	2	18	зачёт
12.1	Упражнения на воздухе	4	1	3	тестирование
12.2	Нормы ГТО	16	1	15	зачёт
	ИТОГО	276	32	244	

**Базовый уровень
(3 год обучения)**

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	беседа, тестовые задания

2	Классическая аэробика	32	2	30	зачёт по структуре классической аэробики
2.1	Снятие эмоционального напряжения	32	2	30	выполнение упражнений
3	Стретчинг	31	1	30	тестирование
3.1	Повышение эластичности мышц, связок, сухожилий	31	1	30	выполнение упражнений
4	Ножки мирового стандарта (идем дорогой трудной)	7	2	5	игра «Ромашка»
4.1	Весёлый мяч	1	0,5	0,5	выполнение упражнений
4.2	растяжка	3	0,5	2,5	выполнение упражнений
4.3	Ноги под прямым углом	3	1	2	выполнение упражнений
5	Универсальные комплексы таргет-тонинга	50	10	40	составление единого комплекса упражнений, связок, комбинаций
5.1	Комплексы на 15-20мин.	10	2	8	выполнение упражнений
5.2	Экспресс-комплексы	10	2	8	выполнение упражнений
5.3	Суперциклы	10	3	7	выполнение упражнений
5.4	Бластер	20	3	17	выполнение упражнений
6	Бег трусцой	8	1	7	наблюдение дистанция 2км.
6.1	Беговая дорожка	2	0,5	1,5	зачёт
6.2	Бег	6	0.5	5,5	зачёт

7.	Составление хореографических постановок	11	1	10	зачёт по различию танцевальных стилей
8.	Каратэ-шейпинг	34	5	29	наблюдение
8.1	Связки, комбинации движений	15	2	13	наблюдение
8.2	Упражнения в паре	17	3	14	техника выполнения упражнений
9.	Степ-аэробика	8	1	7	выполнение танцевальных комплексов на степ-платформе
9.1	Регулирование в степ-аэробике	2	0,5	1,5	выполнение упражнений
9.2	Сложные танцевальные комплексы	6	0,5	5,5	выполнение упражнений
10.	Участие в соревнованиях	18	2	16	исполнение танцевальных комплексов
10.1	Подготовка к турнирам	18	2	16	исполнение композиции
11.	Калистеника	31	1	30	игра «Ромашка»
11.1	ОФП в калистенике	15	0,5	14,5	выполнение упражнений
11.2	Профилактика сколиоза	16	0,5	15,5	тестирование
12.	Базовая аэробика	24	3	21	зачёт
12.1	6,7 группа	24	3	21	выполнение упражнений
13.	ОФП	20	2	18	зачёт
13.1	Упражнения на воздухе	4	1	3	тестирование
13.2	Нормы ГТО	16	1	15	зачёт

	ИТОГО	276	33	243	
--	--------------	------------	-----------	------------	--

1.3.2. Содержание учебного плана

Стартовый уровень (1 год обучения)

1. Вводное занятие «Знакомство с программой»

История возникновения аэробики. Принципы построения занятий по аэробике. Презентация кружка через фотоальбом. Показательные выступления воспитанников 3 года обучения. Техника безопасности на занятиях аэробики. Проведение инструкции по технике безопасности труда и противопожарной безопасности. Правила работы с различным видом инвентаря, оборудования. Тестирование по технике безопасности.

Форма контроля: беседа, опрос.

2. Фитбол-аэробика

Теория: техника базовых шагов.

Практика:

- Приставной шаг (step-touch). И. п. - сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100°. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом.

- Шаг-касание (touch-step). И. п. - то же, отведение ноги в сторону (вперед) - на носок.

- Марш (march). И. п. - то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

- Твист (twist). И. п. - то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

- Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jack). И. п. - то же, прыжок ноги врозь-вместе.

- Выпад (lunge). И. п. - то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.

- Махи ногами (kick). И. п. - то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

- Подъем колена вверх (kneeup, kneelift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Форма контроля: техника выполнения шагов, составление связок из базовых шагов.

3. Примеры оказания первой медицинской помощи

Теория: Меры предупреждения травм на занятиях аэробики. Техника оказания первой медицинской помощи при ушибах, растяжении связок,

переломах.

Практика: Правила перевязки кисти руки при травмах и наложение жгута; искусственное дыхание при обмороках.

Форма контроля: игра «Доктор Айболит».

4. Классическая аэробика

Теория: Классическая аэробика как вид аэробики.

Практика: Разминка. Аэробная серия. Аэробная разминка. Пик аэробной серии. Аэробная заминка. Общая заминка.

Форма контроля: проведение части аэробного комплекса.

5. Стретчинг

Теория: Как правильно контролировать вашу гибкость. Понятие «стретчинг».

Практика: Растягивание мышц всего тела. Упражнения для растягивания мышц шеи и затылка. Упражнения для растягивания мышц, участвующих в баковых наклонах туловища. Упражнения для растягивания мышц плеча и предплечья.

Форма контроля: тестирование.

6. Калланетика

Теория: Что такое калланетика.

Практика: Упражнение плечевого пояса. Упражнение для талии. Растяжка ног. Упражнения для шеи. Упражнения для бедер.

Форма контроля: составление групп упражнений.

7. Степ – аэробика

Теория: Что такое степ-аэробика.

Практика: Подъемы на степ – платформу с различными движениями рук. Разновидности ходьбы. Простейшие и сложные танцевальные шаги. Выпады, бег, подскоки. Силовые упражнения с использованием степ - платформы.

Форма контроля: техника выполнения упражнений и движений на степ-платформе.

8. Шейпинг

Теория: Что такое шейпинг.

Практика: Упражнения для проработки ягодичных мышц. Упражнения для проработки бедренных мышц. Упражнения для мышц ног. Упражнения для укрепления брюшного пресса. Упражнения для мышц верхней части тела.

Форма контроля: игра «Ромашка».

9. Ножки мирового стандарта

Теория: Как научиться управлять своим телом. Как снять напряжение. Разбудите мышцы. Пища для ума.

Практика: Разминка. Первый комплекс. Второй комплекс. Третий комплекс. Четвертый комплекс. Пятый комплекс. Шестой комплекс.

Форма контроля: выполнение комплекса.

10. Хореографические постановки

Теория: Основы хореографии.

Практика: Изучение позиций ног и рук. Упражнение на развитие стопы. Круговые движения ногой – рок де жамб партер. Поднимание ног под прямым углом вперед, в сторону и назад – релеве мен. Полуприседание и глубокие приседания – деми плие и гранд плие по 1, 2, 4, 5-ой позиции.

Форма контроля: опрос.

11. Акробатические элементы

Теория: Основные элементы акробатики.

Практика: Кувыркание. Мост. Шпагаты. Стойки. Повороты.

Форма контроля: техника выполнения основных элементов акробатики.

12. Калистеника

Теория: Что такое калистеника.

Практика: Упражнения для рук. Упражнения для плечевого пояса. Упражнения для шеи.

Форма контроля: выполнение упражнений в партере.

13. Базовая аэробика

Теория: Основные движения и терминология базовой аэробики.

Практика: Группы базовых элементов:

1. Элементы, в основе которых лежат *шаги* (march, walking, steptouch, V-step, mambo, cross);
2. Элементы с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату (stepline, grapewine, chasse, chachacha);
3. Элементы, в основе которых лежат *подъемы ног* – kick, lift (front – вперед, side – в сторону, back – назад);
4. Элементы, в основе которых лежит *продвижение вперед, назад* (walking, jogging, scoop);
5. Элементы, в основе которых *сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах* (kneeup, legcurl, squat, lunge, skip, lowkick);
6. Элементы, в основе которых лежат *прыжки* (jumpingjack, scissors, pendulum, jump).
7. Элементы, в основе которых лежат *повороты* (turn, pivotturn, rivers).

Форма контроля: тестирование по терминологии базовой аэробики, показ и название групп базовых элементов.

14. Общая физическая подготовка

Теория: Физическое воспитание в молодёжном и зрелом возрасте: природный потенциал и способы развития.

Практика: Упражнения на воздухе. Нормы ГТО.

Форма контроля: зачёт.

Базовый уровень (2 год обучения)

1. Вводное занятие

Теория: Техника безопасности на занятиях аэробики. Проведение

инструкции по технике безопасности труда и противопожарной безопасности. Правила работы с различным видом инвентаря, оборудования. Инструктаж по правилам безопасной работы. Тестирование – по технике безопасности.

Форма контроля: беседа, тестирование.

2. Классическая аэробика

Теория: Как сбросить лишний вес и улучшить самочувствие с помощью простых и доступных движений.

Практика: Разминка – 5 мин.. Аэробная серия – 30 мин. Аэробная разминка – 10 мин.. Пик аэробной серии – 15 мин. Аэробная заминка – 5 мин.. Общая заминка – 2 мин..

Форма контроля: структура классической аэробики.

3. Стретчинг

Теория: Как регулировать нагрузку. Что дает стретчинг и кто может им заниматься.

Практика: Упражнения для растягивания мышц спины. Упражнения для растягивания мышц передней стенки туловища. Упражнения для растягивания мышц разгибателей бедра.

Форма контроля: тестирование.

4. Ножки мирового стандарта

Теория: Разминка – разогрев. Как рассчитать свой пульс. Внутреннее сгорание. Инвентарь.

Практика: Четвертый комплекс. Пятый комплекс. Шестой комплекс.

Форма контроля: выполнение комплексов и правильный подбор инвентаря для занятий.

5. Таргет – тонинг

Теория: Основные методики таргет – тонинга.

Практика: Разработка ягодичных мышц. Разработка бедренных мышц. Разработка мышц ног. Разработка брюшного пресса. Разработка мышц верхней части тела

Форма контроля: игра «Ромашка».

6. Хореографические постановки

Теория: Основы хореографии 2 часть.

Практика: Большие броски под прямым углом вперед, в сторону и назад – гранд ботман. Прыжок вверх, исполняемый одновременным толчком обеих ног из 1-ой позиции с последующим возвращением в 1-ю позицию – соте. Прыжок, исполняемый толчком обеих ног с последующим приземлением на две ноги из 2-ой позиции во 2-ю и из 2-ой в 5-ю – эшаппэ. Прыжок, исполняемый толчком обеих ног из 5-ой позиции с переменной ног, которая происходит в момент возвращения на пол ног – деми плие – шайжешай де пье.

Форма контроля: техника выполнения и терминология бросков, прыжков.

7. Степ – аэробика

Теория: Координация движения.

Практика: Сложные повороты, развороты, перевороты на степ – платформе. Сложные танцевальные комплексы. Прыжки.

Форма контроля: исполнение танцевальных комплексов на степ-платформе.

8. Бег трусцой

Теория: Что нужно знать о беге. Пульс. Правильный подбор обуви.

Практика: Первые километры. 10 – недельная программа пробежек.

Форма контроля: дистанция 1км.

9. Участие в соревнованиях

Теория: Психолого-педагогические требования для учащихся, принимающих участие в соревнованиях.

Практика: Подготовка ее участия в городских и областных турнирах по аэробике. Подготовка и участие в массовых мероприятиях.

Форма контроля: исполнение танцевальной композиции.

10. Калистеника

Теория: Комплексы упражнений применяемы в повседневной жизни.

Практика: Упражнения для туловища. Упражнения для ног.

Форма контроля: игра «Ромашка».

11. Базовая аэробика

Теория: Основные движения и терминология базовой аэробики.

Практика:

Группы базовых элементов:

1. Элементы, в основе которых лежат шаги (march, walking, steptouch, V-step, mambo, cross);
2. Элементы с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату (stepline, grapewine, chasse, chachacha);
3. Элементы, в основе которых лежат подъемы ног – kick, lift (front – вперед, side – в сторону, back – назад);
4. Элементы, в основе которых лежит продвижение вперед, назад (walking, jogging, scoop);
5. Элементы, в основе которых сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах (kneeup, legcurl, squat, lunge, skip, lowkick);
6. Элементы, в основе которых лежат прыжки (jumpingjack, scissors, pendulum, jump).
7. Элементы, в основе которых лежат *повороты* (turn, pivotturn, rivers).

Форма контроля: зачёт.

12. ОФП (общая физическая подготовка)

Теория: Физическое воспитание в молодёжном и зрелом возрасте: природный потенциал и способы развития.

Практика: Упражнения на воздухе. Нормы ГТО.

Форма контроля: зачёт.

Базовый уровень

(3 год обучения)

1. Вводное занятие

Проведение инструкции по технике безопасности труда и противопожарной безопасности. Правила работы с различным видом инвентаря, оборудования. Инструктаж по правилам безопасной работы. Тестирование – по технике безопасности.

Форма контроля: беседа, тестовые задания.

2. Классическая аэробика

Теория: Как снять эмоциональное напряжение с помощью классической аэробики.

Практика: Разминка – 5 мин..Аэробная серия – 30 мин..Аэробная разминка – 10 мин..Пик аэробной серии – 15 мин..Аэробная заминка – 5 мин..Общая заминка – 2 мин..

Форма контроля: структура классической аэробики.

3. Стретчинг

Теория: Как повысить эластичность мышц сухожилий, связок, суставных сумок и мышечных оболочек.

Практика: Упражнения для растягивания мышц сгибателей бедра и разгибателей голени. Упражнения для растягивания приводящих мышц бедра. Упражнения для икроножных мышц (сгибателей голени) и Ахиллова сухожилия.

Форма контроля: тестирование.

4. Ножки мирового стандарта (идем дорогой трудной)

Теория: Мой веселый красный мяч. Вперед и вверх. Растяжка.

Практика: Упражнения под музыку. Упражнения у станка. Упражнения у стены. Ноги под прямым углом.

Форма контроля: игра «Ромашка».

5. Универсальные комплексы Таргет-тонинга

Теория: Как правильно тренироваться. Сводим все упражнения в единый универсальный комплекс. Методика универсальных комплексов таргет-тонинга.

Практика: Универсальные комплексы 15 мин.; 20 мин..Экспресс комплексы 5 мин.; 10 мин..Цикл интенсивного похудения 15 мин.; 30 мин..Суперцикл 18 мин.; 21 мин; 24 мин..Бластер – комплекс высшей категории трудности 45 мин..

Форма контроля: составление единого комплекса упражнений из связок, комбинаций.

6. Бег трусцой

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Испытание под нагрузкой.

Практика: Беговая дорожка. Бег.

Форма контроля: дистанция 2 км.

7. Составление хореографических постановок

Теория: Психолого–педагогические рекомендации детям при составлении и разучивании ими хореографических постановок.

Практика: Танцевальные комплексы, включающие в себя движение их различных танцевальных стилей: "Ламбада"; "Ча-ча-ча"; "Восточный"; "Русский"; "Хип-хоп"; "Брейк"; "Твист"; "Рок-н-рол".

Контроль: различие танцевальных стилей.

8.Каратэ-шейпинг

Теория: Что такое каратэ-шейпинг.

Практика:Элементы упражнения, связки, комбинации имитирующие движение боксера, каратиста.Выполнение упражнения под ритмичную музыку в одиночку или в паре.

Форма контроля: техника выполнения упражнений.

9. Степ – аэробика

Теория: Регулирование в степ - аэробике.

Практика: Разучивание и отработка сложных танцевальных комплексов.

Форма контроля: исполнение танцевальных комплексов на степ-платформе.

10.Участие в соревнованиях

Теория: Психолого-педагогические требования для учащихся, принимающих участие в соревнованиях.

Практика:Подготовка участия в городских и областных турнирах по аэробике.Подготовка и участие в массовых мероприятиях.

Форма контроля: исполнение танцевальных комплексов.

11.Калистеника

Теория: Как освоив групповой комплекс упражнений, можно дополнять и усложнять его новыми упражнениями постепенно заменяя простые более сложными.

Практика:Общеукрепляющие упражнения для различных групп мышц и возрастных категорий.Упражнения для профилактики сколиоза, остеохондроза, формирования правильной осанки.Комплексы с предпочтительным выбором упражнений по заданной теме.

Форма контроля: игра «Ромашка».

12. Базовая аэробика

Теория: Основные движения и терминология базовой аэробики.

Практика:

Группы базовых элементов:

1. Элементы, в основе которых лежат *шаги* (march, walking, steptouch, V-step, mambo, cross);
2. Элементы с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату (stepline, grapewine, chasse, chachacha);
3. Элементы, в основе которых лежат *подъемы ног* – kick, lift (front – вперед, side – в сторону, back – назад);
4. Элементы, в основе которых лежит *продвижение вперед, назад* (walking, jogging, scoop);

5. Элементы, в основе которых *сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах* (kneecup, legcurl, squat, lunge, skip, lowkick);
6. Элементы, в основе которых лежат *прыжки* (jumpingjack, scissors, pendulum, jump).
7. Элементы, в основе которых лежат *повороты* (turn, pivotturn, rivers).

Форма контроля: зачёт.

13. ОФП (общая физическая подготовка)

Теория: Физическое воспитание в молодёжном и зрелом возрасте: природный потенциал и способы развития.

Практика: Упражнения на воздухе. Нормы ГТО.

Форма контроля: зачёт

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

У учащихся должен быть:

- привит интерес к регулярным занятиям;
- воспитаны дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
- воспитаны морально-волевые качества личности;
- развито позитивное отношение к движению;
- стремление к сохранению физического здоровья;
- привлечены к увлекательному миру музыки, фитнеса, здоровому образу жизни.

Метапредметные:

Регулятивные:

- полученные знания, умения, навыки применять в рамках образовательного процесса, а так же при решении реальных жизненных ситуаций;
- уметь контролировать и выполнять свои действия по заданному образцу и правилу;
- развиты специальные качества спортсмена;
- сформированы навыки самостоятельной работы;
- двигательные навыки и укрепление здоровья.

Коммуникативные:

- развита критичность и самокритичность;
- навыки коллективного сотрудничества со сверстниками;
- упорство и настойчивость в решении двигательных задач.

Познавательные:

- развито чувство ритма, музыкальность;
- развит интерес к регулярным занятиям спортом;
- уметь применить полученные знания на практике;
- уметь мыслить творчески.

Предметные:

Учащиеся 1 года обучения должны **знать:**

- меры безопасности на занятиях аэробики;
- технику безопасности при использовании спортивного инвентаря (гантели, обруч, скакалка, гимнастические ленты);
- виды закаливания;
- приемы оказания первой помощи;
- теорию общей и специальной физической подготовки;
- теоретические основы составления комплексов всей тренировки в целом;
- основные методы диагностики своего самочувствия;
- принципы рационального питания;
- специальную терминологию.

Уметь:

- свободно оперировать специальными терминами;
- пользоваться инвентарем (гантели, обруч, скакалка, гимнастическая лента);
- выполнять различные комплексы по аэробике;
- проводить одну часть занятия самостоятельно (разминку, упражнения в партере, релаксацию);
- выполнять простейшие приемы массажа (поглаживание, разминание, растирание);
- сделать общий массаж (ног, рук, спины);
- оказать первую медицинскую помощь;
- составить меню с учетом времени года;
- выполнять танцевальные элементы и комплексные упражнения;
- выполнять акробатические упражнения и их элементы («мост», «шпагат», «перекаты», «кувырки вперед, назад», «стойки на лопатках»);
- технически правильно выполнять шаги, составлять связки из базовых шагов;
- провести часть аэробного комплекса;
- составить группы упражнений;
- технически правильно выполнять упражнения и движения на степ-платформе;
- выполнять основные элементы хореографии;
- технически правильно выполнять основные элементы акробатики;
- выполнить упражнения в партере;
- показать и назвать группы базовых элементов.

У учащихся должен быть сформирован:

- крепкий костно-мышечный аппарат;
- укреплены мышцы брюшного пресса;
- правильная осанка и походка;
- правильный режим дня, режим питания, санитарно-гигиенический режим;

- специальные физические данные (гибкость, прыгучесть, ловкость, равновесие и т.п.).

Учащиеся 2 года обучения должны **знать:**

- меры безопасности на занятиях аэробики;
- технику безопасности при использовании спортивного инвентаря (гантели, обруч, скакалка, гимнастические ленты);
- виды закаливания;
- приемы оказания первой помощи;
- теорию общей и специальной физической подготовки;
- теоретические основы составления комплексов всей тренировки в целом;
- основные методы диагностики своего самочувствия;
- принципы рационального питания;
- специальную терминологию.

Уметь:

- свободно оперировать специальными терминами;
- пользоваться инвентарем (гантели, обруч, скакалка, гимнастическая лента);
- выполнять различные комплексы по аэробике;
- проводить одну часть занятия самостоятельно (разминку, упражнения в партере, релаксацию);
- выполнять простейшие приемы массажа (поглаживание, разминание, растирание);
- сделать общий массаж (ног, рук, спины);
- оказать первую медицинскую помощь;
- составить меню с учетом времени года;
- выполнять танцевальные элементы и комплексные упражнения;
- выполнять акробатические упражнения и их элементы («мост», «шпагат», «перекаты», «кувырки вперед, назад», «стойки на лопатках»);
- выполнять все части структуры классической аэробики;
- регулировать нагрузку;
- выполнять комплексы упражнений и правильно подбирать инвентарь для занятий;
- выбрать методику таргет – тонинга;
- технически правильно выполнить броски, прыжки;
- исполнять танцевальные комплексы на степ-платформе;
- на время пробежать дистанция 1 км.;
- исполнить танцевальную композицию;
- выполнить основные движения базовой аэробики;
- сдать нормы ГТО.

У учащихся должен быть сформирован:

- крепкий костно-мышечный аппарат;

- укреплены мышцы брюшного пресса;
- правильная осанка и походка;
- правильный режим дня, режим питания, санитарно-гигиенический режим;
- специальные физические данные (гибкость, прыгучесть, ловкость, равновесие и т.п.).

Учащиеся 3 года обучения должны **знать**:

- меры безопасности на занятиях аэробики;
- технику безопасности при использовании спортивного инвентаря (гантели, обруч, скакалка, гимнастические ленты);
- виды закаливания;
- приемы оказания первой помощи;
- теорию общей и специальной физической подготовки;
- теоретические основы составления комплексов всей тренировки в целом;
- основные методы диагностики своего самочувствия;
- принципы рационального питания;
- специальную терминологию.

Уметь:

- свободно оперировать специальными терминами;
- пользоваться инвентарем (гантели, обруч, скакалка, гимнастическая лента);
- выполнять различные комплексы по аэробике;
- проводить одну часть занятия самостоятельно (разминку, упражнения в партере, релаксацию);
- выполнять простейшие приемы массажа (поглаживание, разминание, растирание);
- сделать общий массаж (ног, рук, спины);
- оказать первую медицинскую помощь;
- составить меню с учетом времени года;
- выполнять танцевальные элементы и комплексные упражнения;
- выполнять акробатические упражнения и их элементы («мост», «шпагат», «перекаты», «кувырки вперед, назад», «стойки на лопатках»);
- выполнять все части классической аэробики;
- повысить эластичность мышц сухожилий, связок, суставных сумок и мышечных оболочек;
- составить единый комплекс упражнений из связок, комбинаций;
- пробежать дистанцию 2 км.;
- различать танцевальные стили;
- технически правильно выполнять упражнения;
- исполнять танцевальные комплексы на степ-платформе;
- исполнять танцевальные номера различных направлений аэробики;
- дополнять и усложнять тренировки новыми упражнениями,

постепенно заменяя простые более сложными.

- выполнять основные движения базовой аэробики.
- сдать нормы ГТО.

У учащихся должен быть сформирован:

- крепкий костно-мышечный аппарат;
- укреплены мышцы брюшного пресса;
- правильная осанка и походка;
- правильный режим дня, режим питания, санитарно-гигиенический режим;
- специальные физические данные (гибкость, прыгучесть, ловкость, равновесие и т.п.).

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на 2025/2026 учебный год

В соответствии с учебным планом МАУДО ЦВР «Подросток» на 2025/2026 учебный год для реализации аудиторной нагрузки по общеобразовательным общеразвивающим программам предусмотрено 36 учебных недель.

Занятия начинаются с 01.09.2025 и заканчиваются до 30.05.2026.

Комплектование учебных групп первого года обучения может продолжаться до 15.09.2025.

Учебные занятия прерываются в дни общепринятых новогодних каникул, в праздничные дни: 04 ноября, 07 января, 23 февраля, 08 марта, 01 мая, 09 мая.

Входная диагностика проводится в начале учебного года (с 1 по 15 сентября).

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года по разделам (темам).

Промежуточная аттестация проводится в период с 15 мая по 28 мая.

Календарный учебный график с указанием даты, времени, места проведения, темы, формы занятия и контроля, количеством часов представлен в составе Рабочей программы (*Приложение 11, Приложение 12*).

Год обуче ния	Дата начала зани ти й	Дата окончан ия занятий	Количес т во учебных недель	Количес т во учебных дней	Количес т во учебных часов	Режим зани ти й
1 год	сентяб рь	май	36	108	216	3 раз в недел ю по 2 часа
2 год	сентяб рь	май	36	108	216	3 раза в недел ю по 2 часа
3 год	сентяб рь	май	36	108	216	3 раза в недел ю по 2 часа

2.2. Формы аттестации, контроль

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Методическим условием при выборе формы аттестации для учащихся является возможность проверить тот результат, который хочет получить педагог. Форма аттестации должна учитывать возраст учащихся, уровень его подготовки и его индивидуальные особенности.

В зависимости от видов деятельности, педагогом выбираются формы аттестации. Для отделения «Аэробика» уместны:

- дневник наблюдений;
- протоколы соревнований;
- аналитическая справка;
- грамоты, дипломы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Для предъявления и демонстрации образовательных результатов учащихся используются: открытые занятия, соревнования, портфолио.

Основными методами контроля знаний, умений и навыков учащихся являются:

– *Методы устного контроля*

Основу устного контроля составляет монологический ответ учащегося (рассказ) или вопросно-ответная форма (беседа). В лексике педагогов это называется опросом. Устный контроль проводится на каждом занятии в индивидуальной, фронтальной или комбинированной форме.

– *Метод практической проверки*

Данный метод позволяет выявить, как учащиеся умеют применять полученные теоретические знания на практике, насколько они овладели необходимыми практическими умениями и навыками.

– *Метод самоконтроля*

Этот метод заключается в осознанном регулировании учащимися своей деятельности для обеспечения результатов, соответствующих поставленным целям, требованиям, нормам, правилам, образцам.

2.3. Оценочные материалы

Педагогический мониторинг позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса. Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции используются следующие формы контроля:

Входной контроль – проверка имеющегося уровня знаний у учащихся. Эти показатели определяют стартовые условия обучения детей, которые необходимо учитывать в дальнейшем обучении. У учащихся также выявляется мотивация к выбранной деятельности и индивидуальные особенности. По результатам диагностики определяются оптимальные условия для развития каждого ребёнка с учетом его возрастных особенностей.

Промежуточный контроль – оперативная и динамичная проверка результатов обучения, сопутствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков учащихся, проверка выполнения программного материала,

проверка решения заранее определенных задач (контрольные занятия, сдача нормативов), целью которого является обеспечение обратной связи между педагогом и учащимися в процессе обучения, обеспечение управления учебной мотивацией учащихся.

Итоговый контроль (3-й год обучения) – контрольные занятия по итогам обучения.

Формы педагогического мониторинга:

- наблюдение;
- контрольные срезы.

Диагностическая карта

Планируемые результаты	Параметр	Методика	Цель	Сроки проведения	Ответственный
Личностные	Морфотипические данные занимающегося	Нормативы оценки морфотипических данных занимающегося	Определить морфотип занимающегося	Сентябрь	Педагог
Метапредметные	Учебно-познавательный интерес	Шкала выраженности учебно-познавательного интереса (по Г.Ю. Ксензовой)	Определение уровня сформированности учебно-познавательного интереса занимающегося	Сентябрь Январь июнь	Педагог
Предметные	ОФП и СФП подготовка занимающегося	Контрольные упр. по ОФП и СФП	Выявить уровень физической подготовленности занимающегося	Сентябрь Декабрь май	Педагог

2.4. Методическое обеспечение программы

Формы, методы, средства обучения

Формы обучения:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия.

Методы обучения:

Наглядный - это показ упражнений, движений тренером и детьми, звуковые и зрительные ориентиры, наглядного материала.

При показе через органы зрения у детей создается представление о физическом упражнении.

Словесный метод - это название упражнений, описание, объяснение, указание. Описание должно быть кратким, точным, понятным, образным и эмоциональным.

Название упражнения сокращает время, побуждает к подражательным действиям.

Словесные объяснения должны быть краткими (недопустимо, чтобы педагог был излишне многословен) точны, образны и конкретны. Детей с первых же занятий нужно познакомить со специальными терминами. В словесном методе очень важна и интонация, и то, с какой силой сказано слово.

Методы спортивной подготовки:

Повторный – это выполнение движений, действий, заданий определенное число раз, стараясь придерживаться определенной формы и характера и добиваясь совершенствования в них.

Игровой метод. У учащихся 7-8 лет игровой рефлекс доминирует, ребенок лучше все воспринимает через игру, поэтому игровой метод в обучении так близок к ведущей деятельности младшего школьника.

Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия. Игровой метод позволяет решать не только задачи тренировки, но также обучения и воспитания волевых качеств.

Соревновательный – при таком методе упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающие проявления резервных сил и возможностей, воспитывающие бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Особенно данный метод помогает при развитии силы, быстроты, выносливости и других качеств.

Поскольку занятие физической культурой должно разносторонне воздействовать на организм ребенка, их надо строить комплексно. Строго придерживаться определенных правил:

- учитывать состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;
- правильно сочетаться в расписании с другими занятиями в течение дня.

Методы создания соединений и комбинаций:

Метод линейной прогрессии – многократное повторение того или иного элемента ногами (например приставной шаг), затем продолжаем выполнять его и добавляем движение руками.

Метод от «головы» до «хвоста» - выполняется и многократно повторяется упражнение «А», затем «В», вновь возвращаемся к упражнению «А» и соединяем его с упражнением «В» («А» -«В»-»А-В-А-В-А-В «В» -В-В-В-В--В-В...).

Метод «зигзаг» – используются комбинации из различных элементов, поэтому данный метод применяется уже в тех случаях, когда занимающимися освоены отдельные элементы и соединения («А» — «Б» — А-Б-А-Б-А-Б — «Б» — А - Б -В-Б-А-Б-В-В-А...).

Метод «сложения» - повторяются не отдельные упражнения, а соединения их («А» — «Б» — А +Б—В—А+Б+В—Г--А+Б+В+Г...).

Метод «блок»- проявляется в объединении между собой разных ранее различных упражнений в хореографическое соединение (А-Б-А + Б-В-Г-+В + Г-Д-Д-Е-Д + Е-А+В+Д + Е...).

Методы, в основу которых положена классификация М.Я. Лернера и М.И. Скаткина:

Репродуктивный метод (воспроизводящий) – повторение действий за педагогом. Содействует развитию у воспитанников практических умений и навыков. Данный метод используется, в основном, на первых занятиях по новой теме, на первом году обучения умения и навыки, приобретенные в этом возрасте, долго сохраняются, поэтому очень важно, чтобы они были правильно сформированы.

Проблемный метод – проблемное изложение материала. Данный метод предлагает создание под руководством педагога проблемных ситуаций и активную самостоятельную деятельность детей по разрешению проблем, в результате чего происходит творческое овладение ЗУН и развитие мыслительных и двигательных способностей.

Объяснительно-иллюстративный метод – способствует формированию у учащихся первоначальных сведений об основных элементах производства, материалах, технике, технологиях, организации труда и трудовой деятельности человека. Все занятия обеспечиваются наглядными пособиями, т.к. они помогают более полному усвоению материала у детей данного возраста.

Средства обучения:

- наглядные плоскостные (плакаты, таблицы, иллюстрации);
- аудиовизуальные (аудио и видео материалы, презентации, учебные кинофильмы);
- демонстрационные (знаковые и графические модели, учебные пособия);
- компьютер, проектор.

Педагогические технологии

Здоровьесберегающие технологии – имеющие цель формирование у учащихся физического, психического, духовно-нравственного здоровья, действенной мотивации на ведение здорового образа жизни.

Технологию личностно-ориентированного обучения, целью которой является развитие личности ребёнка, его индивидуальности и неповторимости; в процессе обучения учитываются ценностные ориентации ребёнка и структура его убеждений, на основе которых

формируется его «внутренняя модель мира», при этом процессы обучения и учения взаимно согласовываются с учётом механизмов познания, особенностей мыслительных и поведенческих стратегий учащихся, а отношения педагог-ученик построены на принципах сотрудничества и свободы выбора.

Технология сотрудничества, целью которой является развитие интеллектуальных, духовных и физических способностей, интересов, мотивов, выработка научно-материалистического мировоззрения.

Игровые технологии – имеющие целью повысить интерес учащихся к предмету, сделать процесс обучения более интересным, создать благоприятный эмоциональный настрой на занятии.

2.4.1. Алгоритм учебного занятия

Общая структура занятия по аэробики состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

В подготовительной части занятия используются упражнения, которые направлены на:

- а) постепенное повышение частоты сердечных сокращений;
- б) увеличение температуры тела;
- в) подготовка опорно-двигательного аппарата к последующим нагрузкам, усиление притока крови к мышцам, образование синовиальной жидкости и увеличение подвижности в суставах.

В основной части занятия задачей преподавателя является достижение:

- а) увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;
- б) повышения функциональных возможностей разных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной);
- в) увеличения расхода калорий при выполнении специальных упражнений (аэробных).

В заключительной части занятия необходимо:

- а) постепенно снизить обменные процессы в организме;
- б) понизить частоту сердечных сокращений до близкой к норме;
- в) посредством стретчинга увеличить амплитуду движений в суставах и эластичность мышц.

Общая структура занятия по аэробики

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Основные упражнения	Указания
Подготовительная	1. Разминка 1.1. Разогревание (Warm up) Продолжительность	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой

	подготовительной части урока от 5 до 10 мин	стойкой	амплитудой. Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды
	1.2. Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching)	Полуприсяду, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений
Основная	2. Аэробная часть (Aerobics) Продолжительность от 20 до 40 мин 2.1. Аэробная разминка (3-10 мин)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях
	2.2. «Аэробный ПИК» (рекомендуется не менее 15—20 мин)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	Выполнение сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений
	2.3. Первая аэробная «заминка» (2-5 мин)	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками, амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде, полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется
	3. Упражнения на полу (Floorwork) — «фитнесс» (5-10 мин) 3.1. Упражнения для	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и	Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и

	мышц туловища	спины	длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся
	3.2. Упражнения для мышц бедра	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	Можно использовать упражнения с утяжелителями с амортизаторами, на тренажерах
	3.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	
Заключительная	4. Вторая «заминка» «остывание». Снижение) нагрузки (Cooldown) (2-5 мин) 4.1. Глубокий стретч Упражнения на гибкость, общая «заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

2.4.2. Образовательные технологии

Здоровьесберегающие технологии – имеющие цель формирование у учащихся физического, психического, духовно-нравственного здоровья, действенной мотивации на ведение здорового образа жизни.

Технологии личностно-ориентированного обучения – имеющие цель ориентацию на индивидуальные особенности каждого учащегося, его потребности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого учащегося, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология развивающего обучения является дополнением личностно-ориентированного обучения. Её цель – создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между учащимися, при которых учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

Технология творческого развивающего обучения Волкова И. П. Её цель – выявление, учет и развитие творческих способностей личности на

основе свободного выбора ребенком внеурочной деятельности.

Технология коллективного творческого воспитания Иванова И.П.

Цель технологии: воспитать общественно активную творческую личность, способную сделать вклад в построение правового демократического общества.

Игровые технологии – имеющие целью повысить интерес учащихся к предмету, сделать процесс обучения более интересным, создать благоприятный эмоциональный настрой на занятии.

2.5. Материально-техническое обеспечение

1. Музыкальный центр;
2. CD диски;
3. Степ-платформы;
4. Гимнастические скамейки;
5. Гимнастические коврики;
6. Трубчатые и ленточные амортизаторы (бинты);
7. Гантели для аэробики;
8. Мячи;
9. Прыгалки;
10. Гимнастическая стенка;
11. Стулья со спинками.

Санитарно-гигиенические условия

1. Заниматься с учащимися в хорошо проветренном помещении (зале) с температурой плюс 18-20 градусов.

2. Одежда учащихся должна быть легкой и пропускать воздух, иметь свободный не стесняющий движений покррой и предохранять как от охлаждения, так и от перегревания. Одежда должна хорошо впитывать пот, быть красивой, яркой - это мобилизует детей, стимулирует их красиво двигаться.

3. Оборудование должно проходить регулярный технический осмотр-допуск к занятиям.

4. Обязательный медицинский контроль.

Информационное обеспечение

Как необходимое условие реализации программы в кабинете для занятий создан и пополняется информационно-методический фонд, состоящий из методических пособий и рекомендаций по физическому воспитанию и обучению аэробики, наглядных пособий, мультимедийных, аудио и видеоматериалов.

2.6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ И КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Пояснительная записка

Рабочая программа воспитания является составной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэробика» физкультурно – спортивной направленности.

Воспитательная работа по программе направлена на создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у них гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации.

Приоритетные направления воспитательной деятельности:

- ✓ Гражданско-патриотическое воспитание
- ✓ Нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей
- ✓ Воспитание положительного отношения к труду и творчеству
- ✓ Здоровьесберегающее воспитание
- ✓ Социокультурное и медиакультурное воспитание
- ✓ Культурологическое и эстетическое воспитание
- ✓ Правовое воспитание и культура безопасности учащихся

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

- **Цель воспитательной работы:** создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственной личности, способной к духовному самосовершенствованию и саморазвитию.
- **Задачи:**
 - – формировать у учащихся гражданско-патриотическое самосознание, уважительное отношение к своей Родине, её государственным символам, истории, защитникам Отечества;
 - – формировать у учащихся нравственные качества личности (доброта, отзывчивость, толерантность, миролюбие, честность, открытость и др.);
 - – развивать представления о ценности труда и творчества для личности, общества и государства;
 - – формировать навыки ЗОЖ;
 - – формировать творческую и социально активность личность.

3. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Реализация воспитательной работы в творческом объединении «Аэробика» предполагает достижения каждым учащимся следующих результатов:

- знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность), любящий свою Родину, уважающий её государственные символы, её защитников;
- проявляющий нравственные качества: доброту отзывчивость, толерантность, миролюбие, честность, открытость и др.;
- уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей;
- осознающий важность трудолюбия, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в обществе;
- понимающий и принимающий ценность здорового образа жизни;
- творческая и социально активная личность.

4. ФОРМЫ, МЕТОДЫ, ТЕХНОЛОГИИ ВОСПИТАНИЯ

При организации воспитательной работы используются как групповые, так и индивидуальные формы.

Основными формами организации воспитательной работы являются: беседы, акции, диспут, конкурсы, викторины, тематические экскурсии, праздники, игры.

Методы воспитательного воздействия (по классификации В.А. Сластенина):

- формирование сознания личности (взглядов, убеждений, идеалов);
- организация деятельности, общения, опыта общественного поведения;
- стимулирование и мотивация деятельности и поведения;
- контроль, самоконтроль и самооценка деятельности и поведения.

Технологии воспитания: личностно-ориентированная, здоровьесберегающая, ценностно-смысловая технология воспитания.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

объединения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Аэробика»

№	Мероприятие (наименование, форма)	Время проведения
1.	«Мы помним...», посвященное Дню солидарности в борьбе с терроризмом и памяти всех жертв терроризма – беседа	сентябрь 2025
2.	«Как научиться жить без ссор» – беседа	сентябрь 2025
3.	«День пожилого человека» – беседа	октябрь 2025
4.	«День учителя» – праздник	октябрь 2025
5.	«День народного единства» – викторина	ноябрь 2025
6.	«Ценности, которые объединяют всех» – диспут	ноябрь 2025
7.	«Поступок и ответственность» – беседа	декабрь 2025
8.	«Значение режима дня в жизни человека» – беседа	декабрь 2025
9.	«Я – гражданин и патриот» – игра	декабрь 2025
10.	«Традиция празднования Нового года и Рождества в России»- викторина	январь 2026
11.	«Вирус сквернословия. Нецензурная брань: откуда она появилась, почему мы ее употребляем и как с ней бороться?» – беседа	январь 2026
12.	«Безопасность день за днём»- беседа	февраль 2026
13.	«День защитника Отечества» – праздник	февраль 2026
14.	«Моя жизнь – интернет»	февраль 2026
15.	«Чудесный день 8 Марта» – праздник	март 2026
16.	«Почему так важны правила безопасности» – конкурс	март 2026
17.	«Пасхальный перезвон»- выставка	апрель 2026
18.	«Всемирный день здоровья, здоровым быть –	апрель 2026

	здорово!»»» – викторина	
19.	«В единстве наша сила» - праздник	апрель 2026
20.	«Письма солдату», сбор помощи военнослужащим – акция	май 2026
21.	«Здоровые привычки – здоровый образ жизни» – познавательная игра	май 20206

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 05.12.2022 N 498-ФЗ).
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29.05.15 № 996-р).
5. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 12 ноября 2020 года N 2945-р).
6. Национальный проект «Образование» [утв. Президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 № 16).].
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2) (разд.VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»).
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации (протокол № 28 от 28.09.2020 г.)].
9. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
10. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
11. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов,

обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения российской федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

12. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
13. Постановление Правительства Оренбургской области «Развитие системы образования Оренбургской области» [утв. от 29 декабря 2018 года N 921-пп (с изменениями на 15 марта 2022 года)].
14. Постановление Правительства Оренбургской области от 18.10.2022 № 1096-пп «О реализации в Оренбургской области Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
15. Приказ Министерства образования Оренбургской области от 30 декабря 2021 г. № 01-21/2040 «О развитии региональной системы воспитания в Оренбургской области».
16. Приказ Министерства образования Оренбургской области от 19 июля 2023 года № 01-21/1090 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной (муниципальной) услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ (за исключением дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств)» в Оренбургской области в соответствии с социальными сертификатами».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Якинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2004.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.

7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Юсупова, Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК/ Юсупова Л.А., Миронов В.М.. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.
9. Мякинченко, Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике /Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др.. //Аэробика 1999. осень.
- 10.Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры: Авто-реф. дис. ... канд. пед. Наук/РотерсТ.Т.. М.: 1984. 24 с.
- 11.Селуянов, В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика/Селуянов В.Н. СелуяновВ.Н.. 2000. Зима.
- 12.Сиднева, Л.В., Алексеева Е.П. Методика развития силы (СТТ и другие системы) / Сиднева Л.В., Алексеева Е.П..М.:Тривант; Троицк, 1998. 46 с.
- 13.Сиднева, Л.В. Степ-аэробика/ Сиднева Л.В.. Троицк, 1997. 12 с.
- 14.Сиднева, Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по персональному тренингу //Федерация аэробики России/ Сиднева Л.В., Алексеева Е.П.. М.: 1996. 64 с.
- 15.Сиднева, Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике/ Сиднева, Л.В., Алексеева Е.П.. М.: Тривант., Троицк, 1997. 48 с.
- 16.Сиднева, Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания/ Сиднева Л.В., Гониянц С.А.: Учеб. пособие. М.: 2000. 74 с.
- 17.ДобовчукС.В. „Ритмическая гимнастика (Аэробика): Учебное пособие /Добовчук С.В.-М.: МГИУ, 2008-78 с.
- 18.Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисевич М.М., Горелова В.В. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Владос, 2008. ДобовчукС.В. „Ритмическая гимнастика (Аэробика): Учебное пособие /Добовчук С.В.-М.: МГИУ, 2008-78 с.
- 19.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2008.
- 20.Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Под редакцией Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. Москва 2006.
- 21.Медведева, О. А. Фитнес- аэробика в системе обучения и воспитания студентов: учебное пособие / О. А. Медведева. - М. : ИНСАН, 2007. - 160 с.
- 22.Андерсон Н. «Суэтсистемз». / Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. – М.: Национальная школа аэробики. 1990.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1 www.peeplo.com/Lutshye_Rezultaty

2www.cosmo.ru

IV. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Нормативы оценки морфотипических данных занимающихся спортивной аэробикой

№ п/п	Компоненты оценки	Требования (в скобках - юн.)	Сбавка, баллы
1	Длина тела	7-8 лет: 118-130см; 9-10лет: 128-140см; 11-12 лет: 135-155см; 13-14 лет: 150-160см; 15-16 лет: 156-166см; 17-18лет. 158-168см.	За каждый лишний или недостающий см сбавка 0,1 балла, за 0,5см - 0,5 балла
2	Индекс Брока (вес = $\frac{\text{вес}}{\text{рост}^2} \cdot 100$)	120-125см-2-5; 126-130см - 6-9; 131-135см-9(8)-10(9); 136-140см-11(10)-12(11); 141-145см -13(12)-14(13); 146-150см-15(14)-16(15); 151-155см-17(16)-18(17); 156-160см -19(17)-16(14); 161-165см-17(15)-15(13); 166-170см -19(14)-14(12)	За каждый лишний кг веса сбавка 1,0 балла, за каждые 100 г - 0, 5 балла
3	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные - 1,0 балла
4	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балла
5	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного отделов), положение плеч, лопаток, таза	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные - 1,0 балла
6	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей и стоп	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные - 1 ,0 балла

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке
Контрольные упражнения по ОФП и СФП**

№ п/п	Упражнения	Методические указания
1	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3с	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушение каждого требования - 0,5 балла; значительное - 1,0 балла; недодержка одного счета - 1,0 балла
2	Мост, держать 3с	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0,5 до 1,0 балла
3	Шпагаты в трех положениях - правой, левой. прямой (сед с предельно разведенными в стороны ногами)	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушение равновесия, сгибание ног - сбавки от 0,5 до 1,0 балла
4	Перевод (выкрут) гимнастической палки назад и вперед в основной стойке	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждого требования - 0,5 балла; значительное - 1,0 балла
5	Стойка на носке одной, другая согнута вперед под прямым углом, руки вверх-наружу	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускания на пятку, схождения с места, подскока и т. д.)
6	Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята	Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удержания равновесия. Секундомер включается в момент закрывания глаз, останавливается в момент нарушения равновесия
7	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 с	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности -0,5 балла

8	Бег на 20 метров с высокого старта	Бег проводится в зале на резиновой дорожке. Нормы принимают два человека. Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат
9	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат
10	Прыжок вверх без замаха руками	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат
11	Прыжок вверх со взмахом руками	По предыдущему методу
12	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимать не ниже 90°, оценивается по числу подниманий ног
13	Вис углом на гимнастической стенке (держат)	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удержания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90°
14	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов
15	Подтягивание на руках в висе на перекладине	Выполняется с прямыми ногами без дополнительных движений одновременным сгибанием рук. Оценивается по количеству подтягиваний
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90°, туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий
17	Прыжки в упоре лежа за 20с	Туловище прямое. Толкаться кистями и стопой одновременно. Оценивается по количеству прыжков
18	Стойка на руках у опоры	Оценивается по времени удержания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди
19	Складывание из положения лежа на спине за 1 мин	Руки и ноги прямые, носки оттянуты, ноги поднимать одновременно с руками. Оценивается по количеству выполненных упражнений
20	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп - 100 прыжков в минуту
21	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя	Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивается по количеству прыжков за минуту

Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)

Упражнения	Баллы			
	10,0	9,0	8,0	7,0
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3с	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	Полная «складка», но удержание прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты
Мост, держать 3с	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 ⁰
Шпагаты в трех положениях (правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 ⁰	Ноги разведены на 145 ⁰ и касаются пола лодыжками
Перевод (выкрут) палки назад-вперед (см)	24	28	32	36
Стойка на носке одной, другая согнута под прямым углом, руки вверх, глаза закрыты, держать (с)	8,0	6,0	4,0	2,0
Равновесие на одной, другая назад, руки	20,0	18,0	16,0	14,0

в стороны, глаза закрыты, держать (с)				
Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2с	Носок свободной ноги выше головы	Носок свободной ноги на уровне подбородка	Носок свободной ноги на уровне груди	Свободная нога поднята на 90 ⁰

Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (сила, скоростно-силовые качества)

Упражнения	Баллы														
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0
Бег 20м с высокого старта на время (с)	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6
Прыжок в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
Прыжок вверх без замаха руками (см)	42	41-40	39-38	37-36	35-34	33-32	31-30	29-28	27-26	25-24	23-22	21-20	19-18	17-16	15-14
Прыжок вверх со взмахом руками (см)	50	49-48	47-46	45-44	43-42	41-40	39-38	37-36	35-34	33-32	31-30	29-28	27-26	25-24	23-22
Поднимание ног в висе углом на гимн.ст. (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Вис углом на гимн.ст., держать (с)	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Жим на одной ноге (левой и правой) (кол-во раз)	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Подтягивание на двух руках в висе на перекладине (кол-во раз)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Прыжки в упоре лежа (кол-во раз за 20с)	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13

Стойка на руках у опоры	2м	1 мин 54с	1 мин 48с	1 мин 42с	1 мин 36с	1 мин 30с	1 мин 24с	1 мин 18с	1 мин 12с	1 мин 06с	1 мин	54с	48с	42с	36с
Складывание положение лежа на спине (кол-во за 30с)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Прыжки со скакалкой (кол-во за 20с)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8
Прыжки на гимн. Скамейку (кол-во раз/мин)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	17	15	14	13	12	11
Сумма баллов за все упражнения	140	133	126	119	112	105	98	91	84	77	70	63	56	49	42

Оценка в баллах уровня физической подготовленности занимающихся спортивной аэробикой

Возраст (лет) Квалифика ция (разряд)	Высокий			Средний			Низкий		
	Сила, скорост но- силовые качества	Устойчиво сть, гибкость, подвижнос ть суставов	Общ ая оцен ка	Сила, скорост но- силовые качества	Устойчиво сть, гибкость, подвижнос ть суставов	Общ ая оцен ка	Сила, скорост но- силовые качества	Устойчиво сть, гибкость, подвижнос ть суставов	Общ ая оцен ка
9-10 лет	98,0	48,5	146,5	91,0	52,0	143,0	80,5	50,0	130,5
11-12 лет (второй разряд)	105,0	50,5	155,5	98,0	55,0	153,0	90,0	52,5	142,5
12-13 лет (первый разряд)	112,0	52,5	164,5	105,5	56,0	161,0	93,0	54,0	147,0
14-15 лет (КМС)	115,0	59,5	175,0	108,5- 114,5	58,0-60,0	166,5 - 174,5	108,0	58,5	166,9

Теоретическая подготовка

1. История развития и современное состояние спортивной аэробики.

Истоки спортивной аэробики. История развития на международной зоне и в России, Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.

2. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Понятие об общей и специальной физической подготовке Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

4. Основы техники и методика обучения в спортивной аэробике.

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

5. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

6. Основы музыкальной грамоты.

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в спортивной аэробике.

7. Основы композиции и методика составления комбинаций.

Этапы и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

8. Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

9. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее,

оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля.

Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

10. *Режим, питание и гигиена.*

Понятно о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

11. *Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.*

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения.

Причины травм и их профилактика Оказании первой доврачебной помощи.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Строевые упражнения.

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота, расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Упражнения для рук.

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание разгибание рук в различных упорах(в упоре на станке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа, но с отведением ноги (поочерёдно правой и левой) назад при сгибании разгибании рук, то же с опорой носками на гимнастическую скамейку или рейку на гимнастической стенке, и в висах (подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в висе). Упражнения с гантелями.

Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания в выпадами сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд - к низу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях (вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 8сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг (10-15с.), пружинный бег (20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки(в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

Упражнения для туловища, шеи, спины.

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения на развитие осанки.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

Упр. «Черепаша»

Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула. И.П. сидя на коврик, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепаша влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения на развития гибкости.

Наклоны вперёд, назад, в сторону (вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различным наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочерёдно, одновременно, по кругу). Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

Элементы классического танца.

- Полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- Приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- Выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- Махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);
- Полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандюсутеню);
- Приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- Нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр ле ку де пьер;
- Резкое сгибание ноги в положение сюр лек у де пьер и разгибание на 45 градусов (батман фραπε);
- Круги ногой по полу (рон де жамб портер);
- Подъём на полупальцы (релеве);
- Махи ногами на 90 градусов и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- Махи ногами вперёд-назад(гран батман жете балансе);
- Поднимание ноги вперёд, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девслопе).

Элементы танцевальной аэробики (стили «hip-hop», «bellydance», «латино»).

Хип-хоп.

Свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом, в результате чего значительная нагрузка ложится на изоляция - движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой;

Из "шагов" аэробики наиболее популярны Step-touch (на месте, с продвижением, с постановкой опорной ноги назад на носок), Touch-front, Кнееп, Grapewine (особенно скрестно спереди), повороты, V-step , Curl прыжком, выпады (в том числе глубокие). Часто используется кач в различных положениях, волнообразные движения корпусом, плечами, руками, переступания, перебежки, повороты из положения ноги скрестно, подъёмы на носки (перекаты с носка на пятку), движения бёдрами. Также характерно соединение ног прыжком и выполнение поворотов из plié. Очень часто выполняются скользящие движения. Активная работа корпуса, рук. Комплекс включает в себя множество прыжков,"шаги" фанка, но они, в том числе и кач, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма). Допускается использование движений брейка.

bellydance

Основные элементы: «бочка», «волна», «тряска», «тарелочки», «качалка», «удары», «ключ», «проходки». Связки из двух и более танцевальных элементов: «каракатица», «лошадка».

«Латино»

Виск-шаг, выполняемый на два счёта. 1 – шаг в сторону ведущей ногой и шаг опорной ногой с крестно позади ведущей. 2 – шаг ведущей ногой на месте.

Ча-ча-ча, мамбо (и - мах от колена ведущей ногой, 1-шаг ведущей ногой вперёд, и- шаг опорной ногой на месте, 2-шаг ведущей ногой рядом с опорной.), самба (1-шаг ведущей ногой вперёд/назад, и- шаг опорной ногой вперёд/назад и в сторону, 2- приставить ведущую ногу к опорной.), румба-шаг, повороты. Шаги выполняются в связках.

Основные движения и терминология базовой аэробики

Разновидности аэробных шагов, используемых в оздоровительных программах, часто имеют несколько вариантов названий. Здесь приведены существующие варианты терминов на английском и их терминологическое название на русском языках.

К ним относятся:

1. ПОДЪЕМ КОЛЕНА (Kneelift, Kneeeup). Из исходного положения, стоя на одной ноге (прямой), другую ногу, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. Не допускается сопутствующий движению поднимаемой ноги поворот таза. При подъеме колена может быть использован любой вариант движения (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, с поворотом, на шагах, беге подскоках).

2. МАХ (kick) выполняется в положении стоя на одной ноге. Прямая маховая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается «хлестообразное» движение и не контролируемое опускание ноги после маха (падение). Минимальной амплитудой в спортивной аэробике можно считать мах выше уровня горизонтали, но для оздоровительного направления аэробики рекомендована амплитуда маха не выше 90°. Разрешается использовать в занятиях любое сочетание маха ногой с движениями на месте, шагами, бегом, подскоками. Возможна также разная плоскость движения — мах вперед, вперед - в сторону (по диагонали) или в сторону. Если мах сочетается с подскоком, то при приземлении следует обязательно опускаться на всю стопу, избегать баллистических приземлений и потери равновесия. Lowkick - разновидность маха голенью.

Выполняется на 2 счета. 1 — сгибая колено, поднять правую ногу вперед - вниз (мах может быть выполнен в любом направлении — вперед, по диагонали, назад). В момент разгибания в коленном суставе правой ноги, сделать мах голенью. 2 — вернуться в исходное положение.

3. ПРЫЖОК НОГИ ВРОЗЬ - НОГИ ВМЕСТЕ (Jumpingjack, Harnpelmann) выполняется из исходного положения ноги вместе (пятки вместе, носки слегка врозь — на ширину стопы). Движение состоит из двух основных частей. Первая — отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении опуститься на всю стопу. Расстояние между стопами равно ширине плеч, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, направление коленей и стоп должно совпадать. При этом движении проекция колен не должна выходить за пределы опоры стопами, угол в коленных суставах должен быть больше 90°. Вторая часть

движения — небольшим подскоком соединить ноги и возвратиться в исходное положение. При выполнении этого движения не допускаются перемещения туловища (наклоны, повороты)

4. ВЫПАД (Lunge) может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол в коленном суставе должен быть больше 90° , голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопой (обязательно следует опуститься на пятку опорной ноги).

Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята (вверх).

5. ШАГ (March) напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу сгибая поднять точно вперед (колени ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут (т.е. голеностопный сустав согнут). Marching — ходьба на месте, Walking — ходьба в различных направлениях, вперед-назад, по кругу, по диагонали.

6. БЕГ (Jog) — переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. Joging — вариант бега, типа «трусцы».

7. Подскоки (Skip, rickkick). Основное движение выполняется в ритме «И — РАЗ» или «РАЗ — ДВА». BasicStep — базовый шаг. Выполняется на 4 счета: 1 — шаг правой ногой вперед, 2 — приставить левую, 3 — шаг правой назад, 4 — приставить левую.

Squat — полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь. Часто это движение сочетается с наклоном туловища вперед. Step-Touch — приставной шаг. Выполняется на 2 счета: 1 — шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. 2 — приставить другую ногу на носок. Часто этот шаг сочетается с полуприседанием, которое может быть выполнено на один из счетов (1 или 2) или на каждый счет.

Touch — Step — выполняется на 2 счета в последовательности, обратной приставному шагу: 1 — коснуться носком пола возле опорной ноги. 2 — с той же ноги шаг в сторону в стойку ноги врозь.

Scoor — вариант приставного шага, выполняемый со скачком: 1 — шаг на правую ногу (в любом направлении). 2 — прыжком приставить другую ногу.

DoubleStepTouch — два приставных шага в сторону.

PushTouch, ToeTap — выполняется на 2 счета. 1 — одна нога без переноса веса тела выставляется в любом направлении, носок касается пола — «теп» (Tap — легкий стук). 2 — вернуться в исходное положение SidetoSide, PlieTouch, SideTip, OpenStep — разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч). Второй вариант движения выполняется на 2 счета из полуприседа ноги врозь.

1 — передать тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. 2 — носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает (Tip). Это же движение можно выполнять полуприсядая и вставая, как бы пружиня. Curl, Hopscotch, HumstringLegCurl — сгибание голени назад. Движение выполняется шагом в сторону (ноги врозь чуть шире плеч) на 2 счета. 1 — передать тяжесть тела на правую ногу, с небольшим приседанием, пятка на полу, другая нога прямая в сторону на носок, 2 — левую ногу согнуть назад (отвести бедро в сторону - назад и согнуть голень по направлению к ягодичной мышце), 3-4 движение повторить в другую сторону. Вариантом этого движения может быть двукратное или четырехкратное сгибание одной и той же голени назад. В этом случае меняется порядок движений. На счет 1 — согнуть голень назад, а на 2 — разгибая, поставить ногу в сторону на носок, затем повторить движение нужное количество раз.

HeelDig, HeelTouch — выставление ноги на пятку. Выполняется на 2 счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. 1 — одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). 2 — вернуться в исходное положение.

Mambo — вариация танцевального шага мамбо выполняется на 4 счета:

1 — небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед (тяжесть тела на ногу полностью не передавать), другая нога полусогнута сзади на носке.

2 — передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счетам 1-2, но перемещаясь левой ногой назад. Используется и другая разновидность шага мамбо — «квадрат»: 1 — шаг одной (правой) ногой на месте. 2 — небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не передавать). 3 — передавая тяжесть тела на правую ногу, встать на нее. 4 — вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движение, но с шагом назад. В соответствии с танцевальным стилем шаги выполняются с покачиванием бедрами.

PivotTurn — поворот вокруг опорной ноги (Pivot — точка вращения). Выполняется на 4 счета. Одна нога все время остается на месте, другая движется вокруг нее. 1 — шаг правой ногой вперед (на всю стопу), тяжесть тела на обе ноги. Продолжая движение, передать тяжесть тела на правую ногу, и выполнить поворот налево кругом (движение начинается с пятки). 2 — не разгибая опорную ногу, передать тяжесть тела (шагнуть) на левую. 3 и 4 — повторить движение 1-2 и вернуться в основное направление. Этот шаг хорошо сочетается с движением мамбо.

Rivers — разноименный поворот на 180 или 360 градусов.

Pendulum — прыжком смена положения ног («маятник»). Прыжки выполняются на 4 счета. 1 — прыжок на одной ноге, другую поднять в сторону - вниз. 2 — прыжок на две ноги. 3-4 — повторить движение в другую сторону. Более подготовленные занимающиеся могут выполнять прыжки без промежуточного перехода на две ноги (с ноги на ногу).

Движение маятник можно выполнять и в направлении вперед-назад Chasse, Gallop — галоп. Чаще всего выполняется в сторону. Выполняется на счет «Раз» — «два». «И» — скользящий шаг правой ногой в сторону (колени слегка согнуты). 1 — приставляя левую ногу к правой (подбивая левой ногой правую), выполнить прыжок вверх. 2 — приземляясь, перекатиться на всю стопу и слегка согнуть колени, TwoStep — переменный шаг. Выполняется на счет «Раз» — «и» — «два». 1 — шаг правой ногой вперед. «И» — приставить левую к правой.

2 — шаг правой ногой вперед, левая сзади на носке. Затем движение повторить с другой ноги.

V-Step — разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем — вместе. Направление шагов напоминает написание английской буквы «V». Выполняется с передвижением вперед или назад на 4 счета.: 1 — с пятки шаг правой ногой вперед - в сторону, колено согнуто. 2 — то же с другой ноги (в положение полуприсед ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). 3 - 4 — вернуться в исходное положение.

Polka — полька — переменный шаг, выполняемый легкими прыжками.

«И » — подскок на левой ноге, правую ногу поднять вперед. При каждом последующем повторении цикла движений на этот счет происходит смена ноги 1—скользящий шаг правой ногой. «И» — приставить левую ногу сзади. 2 — шаг правой ногой вперед. Повторить весь цикл движений с другой ноги.

Scottisch — сочетание шагов с подскоком на одной ноге. Выполняется на 4 счета. 1 -3 — три шага вперед (правой, левой, правой). 4 — подскок на правой ноге, левую согнуть вперед. Движение можно выполнять и на шагах назад.

Slide — скольжение. Шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.

Cha- Cha- Cha — часть основного танцевального шага «ча-ча-ча».

Тройной шаг — вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки — на счет «И». Может выполняться на месте и с продвижением в сторону. Часто используется для «смены ноги» 1 — шаг правой. «И» — шаг левой. 3—шаг правой.

TwistJump — прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

GrapeWine — скрестный шаг в сторону. Выполняется на 4 счета: 1 — шаг правой в сторону. 2 — шаг левой вправо сзади (скрестно). 3 — шаг правой в сторону. 4 — приставить левую к правой.

Cross — «крест» вариант скрестного шага с перемещением вперед.

Выполняется из стойки на 4 счета.: 1 — шаг правой вперед, 2 — скрестный шаг левой перед правой, 3 — шаг правой назад. 4 — шагом левой назад принять исходное положение.

Scissors – «ножницы», «лыжи» смена положения ног прыжком.

Группы базовых элементов

1. Элементы, в основе которых лежат *шаги* (march, walking, steptouch, V-step, mambo, cross);

2. Элементы с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату (stepline, grapewine, chasse, chachacha);
3. Элементы, в основе которых лежат *подъемы ног* – kick, lift (front – вперед, side – в сторону, back – назад);
4. Элементы, в основе которых лежит *продвижение вперед, назад* (walking, jogging, scoop);
5. Элементы, в основе которых *сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах* (kneeup, legcurl, squat, lunge, skip, lowkick);
6. Элементы, в основе которых лежат *прыжки* (jumpingjack, scissors, pendulum, jump).
7. Элементы, в основе которых лежат *повороты* (turn, pivotturn, rivers).

Принципы построения программы



Рис. 1. *Принципы оздоровительной тренировки*

Основные принципы, на которых базируется оздоровительная тренировка и их взаимосвязь показаны на рис. 1. Рассмотрим подробно каждый из них.

Принцип доступности. Польза двигательной активности в настоящее время не вызывает сомнения. Это один из основных способов разорвать "чертов круг", в котором оказался современный человек. Но вопрос, какими средствами, в каких дозах заниматься, остается дискуссионным. То, что полезно для одного человека, может оказаться вредным для другого. "Убегая" от инфаркта, можно и "прибежать" к нему. Это относится не только к джоггингу, но и к другим видам физических упражнений, в частности и к аэробике, где нагрузку дозировать еще труднее, чем в беге, езде на велосипеде и в других циклических видах. Огромный поток различной литературы у нас в стране и за рубежом приводит подчас к дезориентации, а

научных доказательств полезности той или иной гимнастики, аэробики или методики силовой тренировки для улучшения фигуры порой явно не хватает. Часто авторы ориентируются лишь на свой опыт и интуицию. И здесь нельзя мириться с дилетантством и допускать ошибки, ибо цена им - здоровье человека. Как неразумное применение лекарств, часто по советам соседей, родных, знакомых, может привести к отрицательным результатам и даже к катастрофе, так и занятия физическими упражнениями могут иметь и положительный, и отрицательный эффект.

Применяемые программы по аэробике должны быть доступны для занимающихся как в координационном, так и в функциональном плане, отвечать духовным и интеллектуальным запросам клиентов. В связи с этим проведение скрининга состояния здоровья и физической подготовленности необходимо для снижения фактора риска, повышения вероятности избежания травм. В настоящее время большое внимание уделяется разработке программы тестирования занимающихся по ряду показателей, включающих:

- оценку функционального состояния сердечно-сосудистой системы при стандартных физических нагрузках, разработанную и широко применяемую в спорте высших достижений. Наиболее часто используют степэргометрию (Гарвардский степ-тест), велоэргометрическую нагрузку, нагрузку на тредмиле и др.;

- методы ортопедического обследования;
- оценку физических качеств;
- анкетирование.

Принцип "не вреди". Завет Гиппократов "не вреди" должен соблюдаться не только медиками, но и специалистами в области физической культуры: спортивными тренерами, тренерами-инструкторами в области фитнеса, преподавателями этой дисциплины в школах, вузах и т.д.

Таблица 2. Энергетическая стоимость различных видов двигательной активности

Виды двигательной активности	Энерготраты В METs
Инструктор по аэробике	6,0
Аква-аэробика	4,0
Классическая аэробика:	
низкой интенсивности	6,0
высокой интенсивности	7,0
Модерн-танц	6,0
Балет (танцы в целом)	4,5
Быстрые танцы (диско, народный танец и др.)	5,5

Танцы в спокойном темпе (салонные танцы)	3,0
Сексуальная деятельность:	
активная	1,5
пассивная	1,3
Домашняя работа (ведение хозяйства):	
уборка квартиры, смена белья и т.д.	2,5
мытьё машины, окна	4,5
приготовление пищи (сидя или стоя)	2,5
игра с детьми в среднем темпе	4,0
игра с детьми активная	до 5,0
Велоэргометрическая нагрузка:	
небольшая - 50 w	3,0
средняя - 150 w	7,0
высокая - 250 w	12,5
Бег 8 км/ч	8,0

Физические упражнения, применяемые в программах аэробики, способны активно воздействовать на все органы и системы организма, о чем свидетельствуют приведенные в табл. 2 данные о затратах энергии при занятиях аэробикой, танцами и для сравнения некоторыми другими видами двигательной активности.

Достаточно высокая энергетическая стоимость аэробики, ее воздействие в широком аспекте на весь организм определяют показания и противопоказания к ее использованию.

Исходя из важнейшего принципа - **"не вреди"** остановимся в первую очередь на противопоказаниях. В качестве противопоказаний к занятиям оздоровительной тренировкой, включая аэробику, выступают состояния, характеризующиеся наличием ограничений в адаптации к физическим нагрузкам. К заболеваниям, при которых противопоказана физическая тренировка, относятся :

- Заболевания в острой и подострой стадиях.
- Тяжелые органические заболевания центральной нервной системы.
- Болезни сердечно-сосудистой системы: аневризма сердца и крупных сердечных сосудов, ишемическая болезнь сердца с частыми приступами стенокардии, перенесенный инфаркт миокарда (до 6 месяцев), недостаточность кровообращения II-III степеней, некоторые нарушения ритма сердца (мерцательная аритмия, полная АВ- блокада), гипертоническая болезнь II-III стадий.

- Болезни органов дыхания: бронхиальная астма с тяжелым течением, тяжелые формы бронхоэктатической болезни.
- Заболевания печени и почек с явлениями недостаточности функции.
- Болезни эндокринной системы при выраженном нарушении функций.
- Болезни опорно-двигательного аппарата с резко выраженными нарушениями функций и болевым синдромом.
- Тромбофлебит и частые кровотечения любой этиологии.
- Глаукома, миопия высокой степени, близорукость.

Однако при этом не исключается применение лечебной физкультуры.

В последнее время медики допускают использование фитнес-программ, и в частности аэробики, при ряде заболеваний, например ожирении, гипертонии, остеохондрозе, астме, диабете, хронической усталости, заболевании суставов при строгом соблюдении адекватности тренировочных нагрузок состоянию занимающихся и под строгим медицинским контролем.

Принцип биологической целесообразности. Выбор тренирующих воздействий и их организация производятся исходя из моторной специфики конкретного вида двигательной активности, знаний функциональных и адаптационных возможностей организма. Представления о физиологических механизмах и количественно-временных параметрах развития соответствующих приспособительных перестроек в организме являются объективной предпосылкой к принятию конкретных решений по определению содержания и организации оздоровительной тренировки, в том числе и аэробики.

Ряд *феноменов* лежат в основе принципа биологической целесообразности:

Феномен сверхнагрузки заключается в том, что если ткань или орган системы вынуждены преодолевать нагрузку, к которой они не адаптировались, то они не повреждаются и не слабеют, а, наоборот, становятся сильнее, начинают лучше функционировать. Как показали результаты исследований, диапазон интенсивности нагрузки, вызывающий положительные адаптационные изменения в организме (в первую очередь кардиореспираторной системы), должен составлять 50-80% от ЧСС макс. Различают кратковременный адаптационный эффект от нагрузки и долгосрочный. После выполненной физической работы наступает **утомление**, а через некоторое время после него наблюдается улучшение метаболических процессов и функций работающих органов и систем - фаза **суперкомпенсации**. Наложение срочных адаптивных процессов (при тренировке в фазе суперкомпенсации) приводит к **долгосрочным** адаптивным изменениям, что возможно лишь при регулярных занятиях на выносливость. В связи с этим ОТ рекомендуется заниматься 3-5 раз в неделю.

Важное значение для построения фитнес-программ имеет учет **специфического воздействия физических упражнений** на организм

занимающихся, который выражается в том, что наиболее выраженные адаптационные изменения под влиянием физических нагрузок происходят в органах и функциональных системах, которые нагружаются в большей степени, например:

- при занятиях оздоровительным бегом не увеличивается сила мышц верхних конечностей;
- тренировка медленных мышечных волокон не оказывает влияния на быстрые мышечные волокна ;
- те занимающиеся, которые добились хорошей выносливости в программах Cycling, могут быстро уставать при выполнении танцевальной аэробики, например в стиле "Латина" ;
- тренировка на выносливость приводит к увеличению числа сократительных белков, актина и миозина в мышцах, а тренировка на силу - к увеличению митохондрий и капилляров.

В связи с этим при планировании оздоровительной тренировки следует учитывать чередование направленности тренирующего воздействия нагрузок.

По данным В. Phillips (1999), наибольший оздоровительный эффект и снижение веса наблюдаются именно при чередовании тренировок на кардиореспираторную выносливость и силу:

- при 6-разовых занятиях рекомендуется три раза выполнять кардиопрограмму и три раза - силовую;
- при 5-разовых тренировках следует чередовать занятия по следующей схеме: одну неделю выполнять 3 кардиотренировки, 2 - силовые, на следующей - 2 кардиотренировки, 3- силовые и т.д.

Силовую тренировку следует выполнять в три этапа: базовую силовую подготовку, тренировку, направленную на развитие силовой выносливости, и собственно силовую тренировку.

При планировании ОТ следует учитывать факт **обратимости адаптационных изменений** . При перерыве и прекращении занятий положительные структурные и функциональные сдвиги постепенно снижаются и исчезают.

Программно-целевой принцип. Углубленные знания о физиологических механизмах тренировки, в частности оздоровительной, позволяют представить процесс как монолитное, многоуровневое целое, дифференцированное на части, содержание и организация которого определяются целевыми задачами и объективными предпосылками, исходящими из закономерностей развития процесса адаптации организма к конкретному режиму мышечной деятельности.

В соответствии с программно-целевым принципом программирования тренировки вначале формируются конкретные целевые задачи, затем определяются объективно необходимые для их реализации содержание, объем и организация тренировочной нагрузки . Отсюда процедура программирования заключается в создании объективно необходимых

условий для достижения того конкретного тренировочного эффекта, который выступает в качестве причинной предпосылки к реализации целевых задач оздоровительной тренировки. На этом основании и принимается решение о подборе соответствующего содержания процесса тренировки и ее организации. На рис. 2 приведена последовательность реализации данного принципа.



Рис. 2. Реализация программно-целевого принципа

Принцип интеграции. Высокая эффективность ОТ, и в частности аэробики, объясняется тем, что технология создания фитнес-программ и программ аэробики "принимает" и интегрирует все лучшее, что разрабатывается в смежных научных дисциплинах.

Специалисты в области фитнеса опираются на знания, накопленные в спорте высших достижений: разработки по теории и методике управления процессом тренировки, построения занятия, психологии физической культуры.

Широко используются отработанные методики и принципиальные подходы из области лечебной физкультуры. Так, например, резист-А-болл-аэробика, система Пилатеса - это модифицированные системы, которые уже долгие годы существовали в лечебной физкультуре.

Аэробика вбирает в себя, переводит на свой пластический язык многие движения из различных видов спорта (каратэ, кикбоксинга, гимнастики, стриптиза, танцев и др.) и создает такие виды, как кикбо, каратэ-аэробика, сайклинг, аэробика-стриптиз, кардиостриптиз, танцевальная аэробика и др.

Другая особенность аэробики - то, что она применяла и продолжает использовать достижения науки и практики в области оздоровительных систем всех народов и континентов: йоги, элементов китайской гимнастики ушу и др.

Аэробика использует методы телесной и пластико-когнитивной терапии, в которых тело выступает как универсальный посредник между сознанием и бессознательным.

Принцип взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека. Целостность человеческой личности проявляется прежде всего во взаимосвязи психических (сфера эмоций, чувств и мышления) и физических сил организма. Человек реализует себя в обществе только в том случае, если он имеет достаточный уровень психической энергии, определяющей его работоспособность, и в то же время достаточную пластичность, гармоничность психики, позволяющую адаптироваться к обществу, быть адекватным его требованиям. Для здоровой личности характерна устойчивая "Я-концепция" - позитивная, адекватная, стабильная самооценка.

Добиться оздоровительного эффекта при занятиях фитнесом можно лишь в том случае, если рассматривать все действия и проявления человека как отражение его единой телесно-психической сущности.

Физические нагрузки достаточной продолжительности и интенсивности дают положительные психологические эффекты (табл. 3).

В то же время владение простейшими психологическими приемами концентрации внимания, расслабления мышц, релаксации и другими будет способствовать более эффективному положительному воздействию упражнений на организм занимающихся.

Таблица 3. *Положительные психологические воздействия физических нагрузок на клинических больных и здоровых людей (Цит. по Уэйнберг, Гоулд; 1998)*

Увеличение	Снижение
Умственной активности	Абсентеизма
Настойчивости	Злоупотребления алкоголем
Уверенности	Чувства гнева
Эмоциональной устойчивости	Тревожности
Успеваемости	Чувства смущения
Внутреннего фокуса контроля	Депрессии
Памяти	Головной боли
Восприимчивости	Враждебности
Положительных образов	Фобии (чувства страха)
Самоконтроля	Психопатического поведения
Полового удовлетворения	Напряженности
Ощущения благополучия	Количества ошибок в работе
Эффективности работы	

Принцип индивидуализации. Соблюдение принципа индивидуализации - одно из главных требований оздоровительной тренировки. При этом важно помнить, что нет физической нагрузки большой или малой, есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая возможностям организма. Поэтому более рационально дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке, основанное на учете физических и функциональных возможностей индивида, что выявляется тестированием физических качеств и определением рабочего уровня частоты сердечных сокращений, чаще всего по формуле Карвонена :

ЧСС $r = [(220 - \text{возраст}) - \text{ЧСС п}] \times \text{ИТН} + \text{ЧСС п}$,

где, ЧСС r - частота сердечных сокращений, рекомендуемая для кардиотренировки;

ЧСС p - частота сердечных сокращений в покое;

ИТН - заданная интенсивность тренировочной нагрузки - 50-85% от максимальной ЧСС (0,5; 0,6; 0,7 и т.д.).

Разработанные педагогические приемы повышения интенсивности за счет амплитуды, замены движений высокой интенсивности движениями низкой, темпа выполнения элементов (на каждый счет, через такт и т.п.), перемещения, позволяют индивидуализировать процесс даже в условиях групповых занятий.

Индивидуальный подход должен учитывать не только физиологическую, но и психологическую сторону. Индивидуальные различия человека, проявляющиеся в его психической деятельности и поведении, обусловлены как наследственностью, так и его жизненным опытом, приобретенным в результате обучения и воспитания. Таким образом, индивидуальность, личность человека представляют единство природного и социального.

Принцип индивидуализации нашел наиболее яркое отражение в персональной тренировке. В настоящее время существует три ее вида: с

одним человеком, с двумя (тренировка с партнером) или тремя-пятью. При этом 75-85% людей предпочитают индивидуальную тренировку, 3-15% - с партнером, 3-10% - в малых группах.

Основная направленность персональной тренировки заключается в следующем:

- общей физической подготовке (базовом фитнесе);
- коррекции веса тела;
- реабилитации после различных заболеваний и травм;
- специальном контингенте (больные астмой, диабетом, имеющие нарушения осанки, неврозы и др.);
- физической подготовке для артистов, танцоров, спортсменов (профессиональной подготовке);
- физической подготовке для клиентов, занимающихся другими видами спорта (теннисом, горными лыжами и пр.).

Персональная тренировка- форма, становящаяся в последнее время все более и более популярной. При этой форме занятий тренер готовит индивидуальную программу в соответствии со способностями занимающегося, и в зависимости от целей, которые он ставит. Для занятий подходит любой вид двигательной активности. Положительные факторы персонального тренинга:

- занимающийся не может пропускать занятия;
- программа наилучшим образом соответствует его возможностям и особенностям (например, левша может начинать упражнение с левой ноги, руки, что невозможно при групповых занятиях);
- допустимы изменение программы по ходу тренировки и ее коррекция;
- оказание помощи и "проводки" по движению облегчает и ускоряет выполнение упражнений, дает прочувствовать необходимые группы мышц и включать их в работу.

Принцип половых различий. При комплектовании групп и составлении программ оздоровительной аэробики следует учитывать анатомо-физиологические различия между мужчинами и женщинами: мужчины обладают большими силовыми возможностями, выносливостью, женщины - лучшей координацией, гибкостью.

Следует учитывать и психические особенности полов: мужчины и женщины по-разному реагируют на стресс. Это касается как причин, так и форм проявления. У женщин причины стресса связаны с быстрым бегом "биологических часов", утерей внешней привлекательности, отходом детей от семьи, необходимостью выполнять свои биологические и социальные функции. Современный мужчина имеет очень напряженную социальную жизнь. Более часто стрессы у них возникают из-за непризнания социальных и личностных достоинств, а также ухудшения физической кондиции, уменьшения мышечной силы. Стресс у мужчин возникает преимущественно из-за сосудистых нарушений, функциональных расстройств половой сферы,

алкоголизма и курения. Женщины больше подвержены страхам, депрессиям. У них с возрастом развиваются дезорганизованность, рассеянность и сложность в принятии решений. Поэтому для мужчин лучшей формой занятий аэробикой являются виды с силовой направленностью, а также занятия с явно оздоровительным эффектом, в частности вигоробика, направленная на профилактику потенции. Для женщин важную роль играет возможность улучшить фигуру, похудеть, снять стрессовое напряжение, депрессию. Поэтому наравне с базовой аэробикой, сжигающей жиры, улучшающей деятельность кардиореспираторной системы, успехом пользуются и различные танцевальные формы (аэробика-стриптиз, кардиостриптиз, биллиданс и др.), а в последнее время и силовая аэробика, а также аэробика с элементами боевых видов спорта (каратэ-аэробика, аэробика с элементами кикбоксинга и др.).

Как показывает статистика, количество мужчин в клубах аэробики составляет 5-10% от всех занимающихся. Проведенное анкетирование и опрос показали, что мужчины считают аэробику сложной по координации, перенасыщенной танцевальными элементами. Не последнюю роль играют и реклама, видеокассеты, в которых в основном фигурируют женщины, а также тот фактор, что большинство тренеров по аэробике - женщины. Так, по данным на 1994 г., в Англии 91% тренеров по аэробике составляли женщины. В последнее время, с развитием новых аэробных направлений - сайклинга, бокс-аэробики, памп-аэробики, интервальной аэробики и других - имеется тенденция к увеличению количества мужчин в клубах аэробики.

Принципы возрастных изменений в организме. В последние годы сформировалась новая научно-технологическая область знаний, изучающая фундаментальные закономерности возрастного развития двигательной деятельности человека.

С возрастом увеличиваются общая масса тела, количество ключевых ферментов аэробного и анаэробного обмена в скелетных мышцах, повышаются запасы энергетических веществ в тканях, совершенствуется работа вегетативных систем. Все эти показатели достигают наибольшего развития к 20-25 годам, после 40 лет показатели физической работоспособности человека постепенно снижаются и к 60 годам становятся примерно в два раза меньше, чем в 20 лет. Процесс старения приводит к снижению силовых показателей и гибкости.

При разработке фитнес-программ учитываются возрастные особенности человека. В аэробике можно выделить программы для детей, подростков и взрослых до 30 лет, от 30 до 50 и тем, кому за 50 лет, особую группу составляют люди после 60 лет (табл. 4).

Таблица 4. *Возраст и основная направленность занятий аэробикой*

Возраст	Основная направленность занятий
До 6 лет	Танцевальные движения и подвижные игры
6-10 (12)	Детская аэробика (базовая аэробика, степ-аэробика, аэробика с предметами, аква-аэробика, простейшие танцевальные виды аэробики и др.)
10 (12)-14 (16)	Подростковая аэробика (базовая, степ-фанк-аэробика, джаз-аэробика, хип-хоп, аэробика с предметами, аква-аэробика и др.)
Период постпубертата	Программа аналогична аэробике для взрослых
18 - 40 лет	Используются все виды аэробики
Период климакса	Возрастает роль разновидностей аэробики с широким использованием психорегулирующих средств (йогаэробики, активной йоги и пр.)
60 лет и старше	Аэробика с лечебной направленностью

Принцип красоты и эстетической целесообразности. Привлекательность аэробики, в особенности среди женщин, заключается в их естественном желании быть красивыми, грациозными, улучшить фигуру. Однако в каждую эпоху существовали свои представления о красоте, а значит, и свои пути ее достижения.

Наши предки на Руси полагали, что настоящая красавица должна быть "плечами плечиста, грудями грудиста, речами речиста, лицом круглолица, на щеках алолица, бровями черна, очами очна". Считалось, что важно не родиться красавицей, а уметь привлечь к себе всеобщее внимание, вызвать обожание со стороны понравившегося мужчины.

А что же в Америке, ставшей законодательницей мод? 50-е годы. Мэрилин Монро - идеал женственности и сексуальности. Она - прекрасная блондинка-несчастлива в личной жизни, временами богата и ...абсолютно неспортивна - Pin-up-Girl для американских солдат. А позже - приход эпохи телевидения, время качественного скачка в развитии технологий и в современном сознании. Именно характер телевизионной информации, когда события, тесня и выталкивая друг друга, калейдоскопически меняясь, врываются в пространство квартиры, создают свою, "мозаичную" (по определению известного французского социолога А. Моля), картину мира в сознании современного человека. Здесь уже к желанию быть здоровой подключается и весьма сильный фактор - мода. В Англии зарождается новая мода - твигги (Twiggy-Mode). Идеалом женской красоты становятся манекенщица из Нью-

Йорка Диана Брилли (ее размеры - 100-60-98), кинозвезда Одри Хэпберн. Кинозвезды и модели "салятся" на диету, занимаются физическими упражнениями. Вот уже несколько десятилетий остается модным спортивный стиль: стройная фигура с хорошим мышечным рельефом.

Современная женщина все чаще обращается к косметологам, стилистам, специалистам-диетологам, в поте лица трудится на тренажерах или под музыку и подбадривающие призывы тренера. И это тоже помогает обрести уверенность, избавиться от комплексов, от лишнего веса, целлюлита, а заодно и одышки. Помимо задач улучшения здоровья и телосложения важный мотив для занятий аэробикой - желание научиться пластично и грациозно двигаться. Поэтому одним из критериев отбора средств в аэробике и построения комбинаций становится **эстетика движений**.

В течение 20 лет истории развития аэробики произошли отбор и некоторая модернизация основных средств из области танцев, гимнастики и других видов спорта, сложилась достаточно стройная система их применения, особенно в классической и степ-аэробике. Традиционно сложившаяся система упражнений в этой сфере двигательной активности получила название "хореография в аэробике" (рис. 3).

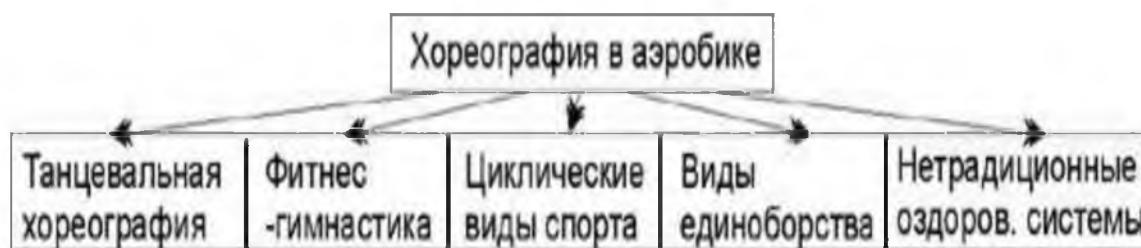


Рис. 3. Основные средства хореографии в аэробике

Из большого разнообразия танцевальной хореографии наибольшее применение в аэробике получили современные танцы (фанк, хип-хоп, джаз-танец, брейк-данс и др.), простейшие движения классического танца (фантаз-аэробика), латиноамериканские танцы (салса, меренго, мамбо, самба и др.), африканские танцы, некоторые историко-бытовые (вальс, рок-н-ролл и пр.).

Многие элементы фитнес-гимнастики, или, как ее часто называют, кондиционной гимнастики (общеразвивающие упражнения в упорах, седах, стойках на лопатках, упражнений для рук, туловища и ног в положении сидя, лежа на спине, животе), органично соединились с элементами танцевальной хореографии и включаются в уроки аэробики как на суше, так и в воде. Традиционные упражнения фитнес-гимнастики приобрели некоторые специфические особенности, новую стилистику, продиктованную в первую очередь безопасностью, исключением травмоопасных элементов, натянутых рук и ног. Среди средств массовой оздоровительной гимнастики в системе аэробики нашли свою новую жизнь упражнения с палками, набивными мячами, со скакалкой (короткой и длинной). Возрождены такие давно забытые гимнастические системы, как система Пилатеса.

Хореография и езда на велосипеде казались вещами несоединимыми, но стационарный (комнатный) велосипед, музыкальное сопровождение занятий, различные движения руками, туловищем и даже мимические элементы создали один из популярных видов аэробики - сайклинг.

Плавание, танцевальные движения, аква-джоггинг, силовые тренировки под музыку в системе Nonstop стали широко применяться в аква-аэробике. "Аэробическая хореография" значительно обогатилась благодаря использованию восточных видов единоборства, а также средств нетрадиционных оздоровительных систем, и в первую очередь гимнастики йогов и китайской системы ушу.

Занятия аэробикой проводятся с музыкальным сопровождением. Музыка обладает способностью непосредственно эмоционально воздействовать на человека и повышать продуктивность труда в любой сфере деятельности человека. Однако музыка на уроках аэробики - это не только фон, создающий эмоциональный настрой занятия, но и средство формирования умения выполнять движения в соответствии с ритмом, динамикой, характером произведения.

Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека. Без понимания человеком высших аспектов бытия (смысла жизни, ее целей, путей самореализации, согласия со своей совестью и т.д.) и разрешения проблем с этих позиций невозможно приближение к оптимальному состоянию здоровья, так как неудовлетворенность (часто неосознаваемая) своей жизнью всегда порождает напряжение, может привести к различного рода заболеваниям. Нельзя забывать о значении высоких чувств, хороших мыслей, положительного настроения. Активная, деятельная позиция в жизни, выбор "своих" путей, постановка и достижение цели, позволяющей человеку реализоваться, всегда освобождают дополнительную энергию, мобилизуют ресурсы и тем самым обеспечивают более высокий уровень здоровья.

Не менее важное значение имеет и гармонизация взаимоотношений человека с окружающей средой: регионом проживания, его экологией, комфортностью малого жизненного пространства (квартиры, места работы и т.п.).

Известно, что здоровье человека только на 15% определяется уровнем здравоохранения, на 20% - генами, а на 65% - образом жизни. Курение, алкоголь, наркотики значительно сокращают сроки жизни. Поэтому многие фитнес-клубы у нас и за рубежом работают на концептуальной "платформе" здорового образа жизни - Wellness.

Принцип биоритмической структуры. Ритм - начало начал, основа всех биологических связей, "каркас" жизни. При старении организма наблюдается его деструктуризация, связанная с нарушением ритма. Крылатой стала фраза: "Ход часов замедляет жизненный ритм".

Для сохранения здоровья важно соблюдение принципа биоритмической структуры. Учет биоритмов позволяет получать максимальный оздоровительный эффект при значительно меньшей затрате сил. Разные люди характеризуются определенным хронотипом, то есть характером суточного ритма бодрствования и сна и делятся на "жаворонков", "сов", "голубей".

Значительные различия наблюдаются и в хронолабильности - устойчивости, прочности биоритмической структуры. С суточным ритмом синхронизировано около 300 физиологических функций. Тип суточного ритма у человека постоянен, его практически нельзя изменить, остается только подчинить этому ритму свою жизнь. Наибольшая работоспособность приходится на время 8 - 10 и 17-18 часов.

У женщин изменение работоспособности зависит от фаз овариально-менструального цикла (ОМЦ): наиболее высокий психический и физический тонус наблюдается на 3-й неделе при средней продолжительности цикла 28 дней.

Учет биоритмов позволяет получить максимальный оздоровительный эффект при значительно меньшей трате сил.

Шкала выраженности учебно-познавательного интереса (по Г.Ю. Ксензовой)

Цель: определение уровня сформированности учебно-познавательного интереса школьника.

Оцениваемые универсальные учебные действия: действие смыслообразования, установление связи между содержанием учебных предметов и познавательными интересами учащихся.

Возраст: 7—10 лет.

Метод оценивания: индивидуальный опрос учителя.

Описание задания: методика представляет собой шкалу с описанием поведенческих признаков, характеризующих отношение школьника к учебным задачам и выраженность его учебно-познавательного интереса. Учителю необходимо отметить наиболее характерные особенности поведения каждого ученика при решении учебных задач

Оценка уровня учебно-познавательного интереса

Уровень интереса	Критерий оценки поведения	Дополнительный диагностический признак
1	2	3
1. Отсутствие интереса	Интерес практически не обнаруживается. Исключение составляет реакция на яркий, смешной, забавный материал	Безразличное или негативное отношение к решению любых учебных задач. Более охотно выполняет привычные действия, чем осваивает новые
2. Реакция на новизну	Интерес возникает лишь к новому материалу, касающемуся конкретных фактов, но не теории	Оживляется, задает вопросы о новом фактическом материале, включается в выполнение задания, связанного с ним, но длительной устойчивой активности не проявляет
3. Любопытство	Интерес возникает к новому материалу, но не к способам решения	Проявляет интерес и задает вопросы достаточно часто, включается в выполнение задания, но интерес быстро иссякает
4. Ситуативный учебный интерес	Интерес возникает к способам решения новой частной единичной задачи (но не к системам задач)	Включается в процесс решения задачи, пытается самостоятельно найти способ решения и довести задание до конца, после решения задачи интерес

		исчерпывается
5. Устойчивый учебно-познавательный интерес	Интерес возникает к общему способу решения задач, но не выходит за пределы изучаемого материала	Охотно включается в процесс выполнения заданий, работает длительно и устойчиво, принимает предложения найти новые применения найденному способу
6. Обобщенный учебно-познавательный интерес	Интерес возникает независимо от внешних требований и выходит за рамки изучаемого материала. Ориентируется на общие способы решения системы задач	Интерес — постоянная характеристика, проявляется творческое отношение к общему способу решения задач, стремится получить дополнительную информацию. Имеется мотивированная избирательность интересов

Уровень 1 может быть квалифицирован как несформированность учебно-познавательного интереса;

уровни 2 и 3 — как низкий познавательный интерес;

уровень 4 — удовлетворительный;

уровень 5 — высокий;

уровень 6 — очень высокий.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2025-2026 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Аэробика»
Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 216ч.

Автор-составитель:
Кошкина Ольга Петровна,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Оренбург, 2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэробика» спортивно-физкультурной направленности.

Форма реализации программы – очная.

Уровень сложности содержания программы – стартовый.

Особенности обучения в учебном году:

– год обучения: 1

– возраст обучающихся, на которых рассчитана программа на текущий год: 7-9 лет;

– объём учебных часов в текущем учебном году: 216ч.

– режим занятий в текущем учебном году: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 6 часов;

– место реализации программы МОАУ Гимназия №4 г. Оренбурга;

- основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые занятия;

- виды занятий: игровые (подвижные игры), практические (упражнения, связки, комплексы танцевальные, комбинации движений, выступления на фестивалях и конкурсах, соревнованиях, чемпионатах, первенствах, турнирах) и теоретические (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований).

Особенности реализации содержания:

Стартовый уровень программы ориентирован на учащихся 7-8 лет, срок реализации 1 год (216ч.), для которых обучение является первым этапом в системе подготовки спортсменов. К спортивно-оздоровительной группе допускаются все лица, желающие заниматься аэробикой и имеющие медицинские показания по определенной нозологии (имеющие письменное разрешение от врача).

Стартовый уровень программы предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы: укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся; формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнения; разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств; специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений; начальная техническая подготовка-освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов; начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев; начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики; привитие интереса и потребности

к регулярным занятиям спортивной аэробикой; воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности, участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Программа реализуется в полном объёме.

Занятия могут переноситься из-за болезни педагога, участия детей в конкурсах, соревнованиях, фестивалях различного уровня.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель программы: формирование и совершенствование физических качеств личности, укрепление здоровья, развитие творческих начал посредством занятий аэробикой.

- Для достижения данной цели служат следующие задачи:

Воспитательные:

- - формировать осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни;
- - воспитать культуру общения и поведения в спортивном зале, спортивных состязаниях;
- - воспитать целеустремлённость, дисциплинированность, исполнительность.

Развивающие:

- формировать волевые способности для владения ситуацией;
- формировать навыки сотрудничества;
- способствовать развитию физических качеств (выносливость, быстрота, сила).

Обучающие:

- - познакомить учащихся с теоретическими основами аэробики и правилами здорового образа жизни;
- - обучить основным видам движений аэробики;
- - сформировать основные двигательные навыки в аэробике;
- - познакомить учащихся с правилами гигиены.
- Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении четырёх групп принципов: общепедагогических (дидактических), спортивных, методических, принципов оздоровительной тренировки.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

У учащихся должен быть:

- привит интерес к регулярным занятиям;
 - воспитаны дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
 - воспитаны морально-волевые качества личности;
 - развито позитивное отношение к движению;
 - стремление к сохранению физического здоровья;

- привлечены к увлекательному миру музыки, фитнеса, здоровому образу жизни.

Метапредметные:

Регулятивные:

- полученные знания, умения, навыки применять в рамках образовательного процесса, а так же при решении реальных жизненных ситуаций;
- уметь контролировать и выполнять свои действия по заданному образцу и правилу;
- развиты специальные качества спортсмена;
- сформированы навыки самостоятельной работы;
- двигательные навыки и укрепление здоровья.

Коммуникативные:

- развита критичность и самокритичность;
- навыки коллективного сотрудничества со сверстниками;
- упорство и настойчивость в решении двигательных задач.

Познавательные:

- развито чувство ритма, музыкальность;
- развит интерес к регулярным занятиям спортом;
- уметь применить полученные знания на практике;
- уметь мыслить творчески.

Предметные:

Учащиеся 1 года обучения должны **знать:**

- меры безопасности на занятиях аэробики;
- технику безопасности при использовании спортивного инвентаря (гантели, обруч, скакалка, гимнастические ленты);
- виды закаливания;
- приемы оказания первой помощи;
- теорию общей и специальной физической подготовки;
- теоретические основы составления комплексов всей тренировки в целом;
- основные методы диагностики своего самочувствия;
- принципы рационального питания;
- специальную терминологию.

Уметь:

- свободно оперировать специальными терминами;
- пользоваться инвентарем (гантели, обруч, скакалка, гимнастическая лента);
- выполнять различные комплексы по аэробике;
- проводить одну часть занятия самостоятельно (разминку, упражнения в партере, релаксацию);
- выполнять простейшие приемы массажа (поглаживание, разминание, растирание);
- сделать общий массаж (ног, рук, спины);

- оказать первую медицинскую помощь;
 - составить меню с учетом времени года;
 - выполнять танцевальные элементы и комплексные упражнения;
 - выполнять акробатические упражнения и их элементы («мост», «шпагат», «перекаты», «кувырки вперед, назад», «стойки на лопатках»);
 - технически правильно выполнять шаги, составлять связки из базовых шагов;
 - провести часть аэробного комплекса;
 - составить группы упражнений;
 - технически правильно выполнять упражнения и движения на степ-платформе;
 - выполнять основные элементы хореографии;
 - технически правильно выполнять основные элементы акробатики;
 - выполнить упражнения в партере;
 - показать и назвать группы базовых элементов.
- У учащихся должен быть сформирован:**
- крепкий костно-мышечный аппарат;
 - укреплены мышцы брюшного пресса;
 - правильная осанка и походка;
 - правильный режим дня, режим питания, санитарно-гигиенический режим;
 - специальные физические данные (гибкость, прыгучесть, ловкость, равновесие и т.п.).

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график реализации программы «Аэробика» на 2025-2026 учебный год.

Первый год обучения								
№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	1-10	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	Лекция Беседа выступление	2	Ознакомить детей с основными видами в фитнесе. Инструктаж по технике безопасности.	Гимназия 4	зачёт
2	сентябрь	11-22	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	Тренировка лекция	2	Разучить основные шаги в базовой аэробике.	Гимназия 4	тестирование по терминологии
3	сентябрь	23-25	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	Тренировка лекция	4	Разучить основные шаги в базовой аэробике. Корректирующие упражнения на	Гимназия 4	показ и название групп базовых элементов

						осанку.		
4	сентябрь	26-28	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	тренировка	2	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Дыхательные упражнения. Хореограф.	Гимназия 4	показ и название групп базовых элементов. Тестирование
5	сентябрь	29-30	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	тренировка	4	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Дыхательные упражнения.	Гимназия 4	Тестирование. Показ и название групп базовых элементов
6	октябрь	1-4	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	тренировка	4	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Упражнения для мышц спины и живота.	Гимназия 4	Зачёт. показательные выступления. выполнение упражнений
7	октябрь	5-8	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	тренировка	6	Совершенствовать шаги базовой аэробики.	Гимназия 4	составление групп упражнений тестирование по терминологии
8	октябрь	10-15	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	тренировка	6	Совершенствовать танцевальные шаги. Упражнения, укрепляющие мышцы спины. Хореография	Гимназия 4	техника выполнения шагов. беседа, опрос
9	октябрь	17-22	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	тренировка	6	Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.	Гимназия 4	выполнение упражнений техника выполнения шагов
10	октябрь	24-29	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	тренировка	6	Совершенствовать танцевальные шаги с добавлением рук. Упражнения на гибкость. ГТО	Гимназия 4	Зачёт. наблюдение тестирование
11	октябрь	26-30	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	тренировка	4	Совершенствовать танцевальные шаги с добавлением рук. Упражнения на силу.	Гимназия 4	выполнение сочетаний «блоков» выполнение упражнений
12	ноябрь	1-5	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	тренировка	4	Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие	Гимназия 4	составление связок из базовых элементов выполнение

						грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.		сочетаний «блоков»
13	ноябрь	7-12	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	тренировка	6	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на гибкость. ГТО	Гимназия 4	выполнение упражнений сочетание упражнений с дыханием
14	ноябрь - декабрь	14-3	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	тренировка	20	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Корректирующие упражнения на осанку	Гимназия 4	проведение части аэробного комплекса наблюдение тестирование
15	декабрь	5-24	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	тренировка	20	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Дыхательные упражнения. ОФП	Гимназия 4	сочетание упражнений с дыханием тестирование зачёт
16	декабрь – январь	26-14	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	тренировка	20	Аэробика (упражнения на месте и в движении с мячами). Шпагат, стойка	Гимназия 4	выполнение сочетаний «блоков» наблюдение тестирование
17	январь – февраль	16-4	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	Лекция Просмотр видео тренировка	20	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку.	Гимназия 4	техника выполнения упражнений
18	февраль	6-7	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	тренировка	2	Промежуточный контроль. СФП, ГТО	Гимназия 4	зачёт
19	февраль	8-25	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	тренировка	20	Степ-аэробика. Упражнения на гибкость. Калланетика	Гимназия 4	составление групп упражнений выполнение упражнений
20	февраль – март	27-18	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	тренировка	20	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче).	Гимназия 4	сочетание упражнений с дыханием техника выполнения упражнений
21	март - апрель	20-8	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	тренировка	20	Степ-аэробика. Упражнения на пресс.	Гимназия 4	техника выполнения упражнений
22	апрель	10-29	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	тренировка	20	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами,	Гимназия 4	выполнение комплексов наблюдение

						упражнения сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины. Мост, кувырок		тестирование
23	май	1-13	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	тренировка	12	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку.	Гимназия 4	выполнение движений сочетание упражнений с дыханием
24	май	15-27	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	тренировка	12	Степ-аэробика. Упражнения на гибкость.	Гимназия 4	составление групп упражнений выполнение упражнений
25	май - июнь	29-3	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	тренировка	4	Степ-аэробика. Упражнения на ловкость. ГТО	Гимназия 4	зачёт техника выполнения шагов
26	июнь	5-10	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	Игра-тренировка	4	Степ-аэробика. Упражнения на пресс.	Гимназия 4	игра «Ромашка»
27	июнь	12-17	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	тренировка	6	Степ-аэробика. Упражнения на силу.	Гимназия 4	выполнение комплексов
28	июнь	19-24	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	тренировка	4	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку.	Гимназия 4	составление связок из базовых элементов
29	июнь - июль	20-1	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	тренировка	4	Степ-аэробика. Упражнения на ловкость. ГТО	Гимназия 4	техника выполнения шагов выполнение упражнений
30	июль	3-8	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	тренировка	6	Степ-аэробика. Упражнения на пресс. ГТО	Гимназия 4	сочетание упражнений с дыханием наблюдение тестирование
31	июль	10-15	17.30 -19.00 19.00-20.30 16.00-17.30	Беседа Просмотр видео	4	Итоговый контроль	Гимназия 4	зачет

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2025-2026 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Аэробика»
Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 10-12 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 216ч.

Автор-составитель:
Кошкина Ольга Петровна,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Оренбург, 2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэробика» спортивно-физкультурной направленности.

Форма реализации программы – очная.

Уровень сложности содержания программы – базовый.

Особенности обучения в учебном году:

– год обучения: 2

– возраст обучающихся, на которых рассчитана программа на текущий год: 10-12 лет;

– объём учебных часов в текущем учебном году: 216ч.

– режим занятий в текущем учебном году: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 6 часов;

– место реализации программы МАУДО ЦВР «Подросток» г. Оренбурга;

- основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые занятия;

- виды занятий: игровые (подвижные игры), практические (упражнения, связки, комплексы танцевальные, комбинации движений, выступления на фестивалях и конкурсах, соревнованиях, чемпионатах, первенствах, турнирах) и теоретические (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований).

Особенности реализации содержания:

Базовый уровень является основным в освоении программы «Аэробика» и ориентирован на учащихся 9-15 лет, срок реализации 1 год (216ч.).

Базовый уровень предполагает: углубленную и соразмерную специальную физическую подготовку (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты); совершенствование специально-двигательной подготовки (координации), начальная функциональная подготовка - освоение средних показателей тренировочных нагрузок; базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных): динамическая сила (А); базовая хореографическая подготовка - освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях; формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой; базовая психологическая подготовка - психологическое образование и обучение; начальная теоретическая и практическая подготовка; совершенствование специальной

физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств; совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов; совершенствование хореографической подготовленности - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях; освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

- **Цель программы:** формирование и совершенствование физических качеств личности, укрепление здоровья, развитие творческих начал посредством занятий аэробикой.
- Для достижения данной цели служат следующие задачи:
- **Воспитательные:**
 - - формировать осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни;
 - - воспитать культуру общения и поведения в спортивном зале, спортивных состязаниях;
 - - воспитать целеустремлённость, дисциплинированность, исполнительность.
- **Развивающие:**
 - - формировать волевые способности для владения ситуацией;
 - - формировать навыки сотрудничества;
 - - способствовать развитию физических качеств (выносливость, быстрота, сила).
- **Обучающие:**
 - - познакомить учащихся с теоретическими основами аэробики и правилами здорового образа жизни;
 - - обучить основным видам движений аэробики;
 - - сформировать основные двигательные навыки в аэробике;
 - - познакомить учащихся с правилами гигиены.
- Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении четырёх групп принципов: общепедагогических (дидактических), спортивных, методических, принципов оздоровительной тренировки.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

У учащихся должен быть:

- - привит интерес к регулярным занятиям;
- - воспитаны дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
- - воспитаны морально-волевые качества личности;
- - развито позитивное отношение к движению;

- - стремление к сохранению физического здоровья;
- - привлечены к увлекательному миру музыки, фитнеса, здоровому образу жизни.

Метапредметные:

Регулятивные:

- полученные знания, умения, навыки применять в рамках образовательного процесса, а так же при решении реальных жизненных ситуаций;
- уметь контролировать и выполнять свои действия по заданному образцу и правилу;
- развиты специальные качества спортсмена;
- сформированы навыки самостоятельной работы;
- двигательные навыки и укрепление здоровья.

Коммуникативные:

- развита критичность и самокритичность;
- навыки коллективного сотрудничества со сверстниками;
- упорство и настойчивость в решении двигательных задач.

Познавательные:

- развито чувство ритма, музыкальность;
- развит интерес к регулярным занятиям спортом;
- уметь применить полученные знания на практике;
- уметь мыслить творчески.

Предметные:

Учащиеся 2 года обучения должны **знать:**

- меры безопасности на занятиях аэробики;
- технику безопасности при использовании спортивного инвентаря (гантели, обруч, скакалка, гимнастические ленты);
- виды закаливания;
- приемы оказания первой помощи;
- теорию общей и специальной физической подготовки;
- теоретические основы составления комплексов всей тренировки в целом;
- основные методы диагностики своего самочувствия;
- принципы рационального питания;
- специальную терминологию.

Уметь:

- свободно оперировать специальными терминами;
- пользоваться инвентарем (гантели, обруч, скакалка, гимнастическая лента);
- выполнять различные комплексы по аэробике;
- проводить одну часть занятия самостоятельно (разминку, упражнения в партере, релаксацию);

- выполнять простейшие приемы массажа (поглаживание, разминание, растирание);
 - сделать общий массаж (ног, рук, спины);
 - оказать первую медицинскую помощь;
 - составить меню с учетом времени года;
 - выполнять танцевальные элементы и комплексные упражнения;
 - выполнять акробатические упражнения и их элементы («мост», «шпагат», «перекаты», «кувырки вперед, назад», «стойки на лопатках»);
 - выполнять все части структуры классической аэробики;
 - регулировать нагрузку;
 - выполнять комплексы упражнений и правильно подбирать инвентарь для занятий;
 - выбрать методику таргет – тонинга;
 - технически правильно выполнить броски, прыжки;
 - исполнять танцевальные комплексы на степ-платформе;
 - на время пробежать дистанцию 1 км.;
 - исполнить танцевальную композицию;
 - выполнить основные движения базовой аэробики;
 - сдать нормы ГТО.
- У учащихся должен быть сформирован:***
- крепкий костно-мышечный аппарат;
 - укреплены мышцы брюшного пресса;
 - правильная осанка и походка;
 - правильный режим дня, режим питания, санитарно-гигиенический режим;
 - специальные физические данные (гибкость, прыгучесть, ловкость, равновесие и т.п.).

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график реализации программы «Аэробика» на 2025-2026 учебный год.

Второй год обучения

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	1-6	17.30 - 19.00	Беседа тренировка	2	Вводный урок. Ознакомить учащихся с содержанием занятий. Тестирование. ТБ. (см. приложение). Обучение базовым и	центр	тестирование зачёт правильный подбор инвентаря для занятий выполнение упражнений

						альтернативным шагам аэробики. Наблюдать ЧСС на каждом уроке.		
2	сентябрь	7-10	17.30 - 19.00	Тренировка Просмотр видео	2	Степ-аэробика. Дыхательные упражнения. НМС	центр	выполнение танцевальных комплексов на степ-платформе
3	сентябрь	12-15	17.30 - 19.00	тренировка	4	Степ-аэробика. Упражнения на силу.	центр	выполнение упражнений выполнение комплексов
4	сентябрь	16-20	17.30 - 19.00	тренировка	4	Степ-аэробика. Упражнения на ловкость. ГТО	центр	наблюдение тестирование
5	сентябрь	21-26	17.30 - 19.00	Беседа тренировка	4	Упражнения, укрепляющие мышцы спины и упражнения на координацию. Бег.	центр	наблюдение дистанция 1км. выполнение упражнений
6	сентябрь - октябрь	27-1	17.30 - 19.00	тренировка	4	Степ-аэробика. Упражнения на силу.	центр	Техника выполнения упражнений
7	октябрь	3-8	17.30 - 19.00	тренировка	6	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу.	центр	выполнение танцевальных комплексов
8	октябрь	10-15	17.30 - 19.00	тренировка	6	Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.	центр	показ и название групп базовых элементов зачёт, составление связок
9	октябрь	17-22	17.30 - 19.00	тренировка	6	Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.	центр	Выполнение упражнений в партере
10	октябрь	24-29	17.30 - 19.00	тренировка	6	Повторить танцевальные шаги. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	центр	выполнение танцевальных комплексов

						НМС		
11	октябрь	26-30	17.30 - 19.00	тренировка	4	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу с гантелями. ГТО	центр	зачёт по структуре классической аэробики
12	ноябрь	1-5	17.30 - 19.00	тренировка	4	Степ-аэробика. Упражнения со скакалками.	центр	выполнение танцевальных комплексов на степ-платформе
13	ноябрь	7-12	17.30 - 19.00	Тренировка-игра	6	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения, сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	центр	техника выполнения и терминология бросков, прыжков
14	ноябрь - декабрь	14-3	17.30 - 19.00	Тренировка соревнования	20	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках. Растяжка	центр	наблюдение тестирование техника выполнения основных элементов
15	декабрь	5-24	17.30 - 19.00	Лекция тренировка	20	Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.	центр	показ и название групп базовых элементов выполнение комплексов
16	декабрь – январь	26-14	17.30 - 19.00	тренировка	20	Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота. ГТО	центр	Техника выполнения движений и упражнений
17	январь – февраль	16-4	17.30 - 19.00	тренировка	20	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу с гантелями.	центр	выполнение упражнений
18	февраль	6-7	17.30 - 19.00	тренировка	2	Промежуточный	центр	зачет

						контроль. СФП		
19	февраль	8-25	17.30 - 19.00	Тренировка-игра	20	Степ-аэробика. Упражнения с эспандерами.	центр	Проведение части аэробного комплекса
20	февраль – март	27-18	17.30 - 19.00	тренировка	20	Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках. Растяжка	центр	Техника выполнения движений техника выполнения основных элементов
21	март - апрель	20-8	17.30 - 19.00	тренировка	20	Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.	центр	показ и название групп базовых элементов
22	апрель	10-29	17.30 - 19.00	Тренировка соревнования	20	Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.	центр	выполнение танцевальных комплексов выполнение упражнений
23	май	1-13	17.30 - 19.00	тренировка	12	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу с гантелями. ГТО	центр	зачёт по структуре классической аэробики
24	май	15-27	17.30 - 19.00	тренировка	12	Степ-аэробика. Упражнения с эспандерами.	центр	Сочетание блоков движений
25	май - июнь	29-3	17.30 - 19.00	тренировка	4	Упражнения на силу и дыхательные упражнения. Бег.	центр	Сочетание упражнений с дыханиемнаблюдение дистанция 1км.
26	июнь	5-10	17.30 - 19.00	тренировка	4	Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на	центр	Проведение части аэробного комплекса

						расслабление, стретчинг.		
27	июнь	12-17	17.30 - 19.00	Тренировка выступление	6	Совершенствован ие техники упражнений ранее изученных комплексов и музыкальной композиции. Гигиена питания. ГТО	центр	зачёт по структуре классической аэробики
28	июнь	19-24	17.30 - 19.00	тренировка	4	Обучение элементам ирландских танцев. Самостоятельное повторение музыкальной композиции, составленной индивидуально. НМС	центр	выполнение комплексов зачёт
29	июнь - июль	20-1	17.30 - 19.00	Тренировка- игра	4	Круговая тренировка (степ- платформа, упражнения для мышц рук с гантелями, упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для мышц ног с резиной).	центр	игра «Ромашка» выполнение комплексов наблюдение тестирование
30	июль	3-8	17.30 - 19.00	тренировка	6	Обучение новому комплексу. Самостоятельное повторение музыкальной композиции, составленной индивидуально. Упражнения для мышц брюшного пресса (в парах). ГТО	центр	наблюдение исполнение композиции зачёт, составление связок
31	июль	10-15	17.30 - 19.00	Беседа тренировка	4	Итоговый контроль	центр	зачет