

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Юниор»
г. Гая Гайского муниципального округа Оренбургской области

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ «Юниор»
_____ Д.С. Докицан

Приказ №127 от
«01» сентября 2025 г.

ПРИНЯТО

на Методическом совете
МБУДО СШ «Юниор»

Протокол № 1
«29» августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Аэробика»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7- 15 лет
Срок реализации – 3 года

Авторы-составители:

Душко Елена Владимировна,
тренер-преподаватель
первой квалификационной категории
МБУДО СШ «Юниор»

г. Гай, 2025

Содержание

№	Раздел	Стр.
I.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.	Пояснительная записка	3
1.1.1	Направленность (профиль) программы	4
1.1.2	Актуальность программы	4
1.1.3	Отличительные особенности программы	4
1.1.4	Адресат программы	5
1.1.5	Объем и срок освоения программы	5
1.1.6	Формы обучения	5
1.1.7	Особенности организации образовательного процесса	5
1.1.8	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	5
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.3.1	Учебный план	7
1.3.2	Содержание учебного плана	10
1.4	Планируемые результаты	17
1.4.1	Личностные результаты	17
1.4.2	Метапредметные	17
1.4.3	Предметные результаты	17
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	18
2.1	Календарный учебный график	18
2.2	Условия реализации программы	23
2.2.1	Материально-техническое обеспечение	23
2.2.2	Информационное обеспечение	23
2.2.3	Кадровое обеспечение	23
2.2.4	Воспитательная компонента программы	23
2.3	Формы аттестации	23
2.3.1	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	24
2.3.2	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	24
2.4	Оценочные материалы	24
2.5	Методические материалы	25
2.6	Список литературы	27
2.6.1	Основная и дополнительная	27
	Приложение	
	Приложение 1 Правила техники безопасности на занятиях аэробикой	34
	Приложение 2 Опрос	35
	Приложение 3 Диагностика физических качеств	36
	Приложение 4 Виды аэробики	37

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» разработана в соответствии с следующими нормативными документами.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Федеральные акты и документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023 с изменением).
2. Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10).
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10).
4. Федеральный проект «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. 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 молодежи»).
7. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 № 996-р.
8. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р.
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629).
10. Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467).

11. Письмо Министерства просвещения 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»).

Региональные и муниципальные акты и документы

12. Закон Оренбургской области от 06.09.2013 № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (принят постановлением Законодательного Собрания Оренбургской области от 21.08.2013 № 1698).

13. Концепция региональной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Оренбургской области (Приказ министерства образования Оренбургской области от 15.03.2022 № 01-21/288 «О региональной системе выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Оренбургской области»).

14. Концепция о региональной системе организации воспитания в Оренбургской области (Приказ министерства образования Оренбургской области от 30.12.2021 № 01-21/2040 «О развитии региональной системы воспитания в Оренбургской области»).

15. Приказ министерства образования Оренбургской области от 08.04.2022 № 01-21/471 «Об утверждении плана (дорожной карты) по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года Оренбургской области в 2022 году».

16. Постановление Правительства Оренбургской области от 4.07.2019 года № 485-пп «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области».

17. Муниципальная программа «Развитие образования Гайского городского округа Оренбургской области» на 2020-2024 годы (Постановление администрации Гайского городского округа №1233-ПА от 26.11.2019, в редакции от 08.11.2023 № 1729-ПА)

Локально-нормативные акты организации

18. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Юниор»

19. Правила внутреннего распорядка обучающихся МБУДО СШ «Юниор»

1.1.1 Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» (далее Программа) реализуется в рамках художественной направленности.

1.1.2 Актуальность программы

В последнее время все большую тревожность вызывает то, что среди детей очень развита гиподинамия. Занятия компьютером, сидячий образ жизни отрицательно сказываются на здоровье детей. Данная программа направлена на решение задач, определенных в федеральном проекте «Спорт – норма жизни», который развивается в рамках нацпроекта «Демография», в где отмечено «создать условия и мотивацию заниматься физкультурой и спортом всем и каждому». В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, художественных, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря занятиям дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений под ритмичную музыку.

Программа рассчитана на детей младшего и среднего возраста - это наиболее благоприятный период для приобретения необходимых силовых качеств. А так же во-первых, аэробика - это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру. Во-вторых - искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности.

1.1.3 Отличительные особенности программы

В процессе разработки данной программы были проанализированы: программа Денисовой С.Н. «Аэробика», г. Петрозаводск – 2010г. и программа Шконды Н.М. «Мир движений», п. Саракташ – 2010г. Отличительные особенности данной образовательной программы от выше названных состоят в следующем:

- **по цели:** Программа «Аэробика» направлена на развитие и укрепление физического здоровья обучающихся 9-15 лет средствами классической и спортивной аэробики; программа Денисовой С.Н. «Аэробика» нацелена на совершенствование спортивного мастерства обучающихся, подготовку в соответствии с требованиями к юношескому разряду по фитнес-аэробике, программа Шконды Н.М. «Мир движений» направлена на физическое развитие и укрепление здоровья младших школьников посредством фитнес-аэробики.

- **по содержанию:** в данную программу введен модуль «Нетрадиционные направления в аэробике», которого нет ни в одной из перечисленных программ.

В данной программе уделяется большое внимание такому направлению, как классическая аэробика.

Содержание программы Денисовой С.Н. «Аэробика» предполагает увеличение часов на силовую подготовку, в программе Шконды Н.М. «Мир движений» введен блок хореография.

- **по результатам:** освоение программы «Аэробика» отслеживается по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития обучающегося. В программе Денисовой С.Н. «Аэробика» конечный результат – это выполнение второго юношеского разряда по фитнес-аэробике. Программа Шконды Н.М. «Мир движений» предполагает формирование интереса к занятиям фитнес-аэробикой.

1.1.4 Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 7-15 лет.

На I год обучения принимаются учащиеся от 7 до 10 лет, что определяет разновозрастной состав группы: учащиеся младшего школьного возраста с 7 до 10 лет; подростки с 11 до 15 лет. Все учащиеся делятся на возрастные группы, в соответствии с которыми реализуется образовательная деятельность. 7 до 9 лет дети особенно активно растут, в этот же период у них заканчивается формирование тазовых костей, связи между темпом и длиной шага, как у взрослого человека, у детей не наблюдается. Это лишний раз подтверждает, что этот возраст особенно важен для совершенствования моторных функций поэтому занятия аэробикой наиболее актуально начинать именно в этом возрасте.

Увеличение мышечной системы у детей 11-15 лет отличается относительной стабильностью. В этом возрасте происходит активное окостенение тазовых, плечевых, а также костей запястий, пястей, фаланг, пальцев. Постепенно увеличивается грудная клетка, которая принимает в дыхании активное участие. Масса и размеры сердца меньше, чем у взрослых, ещё не закончилось окостенение скелета, слабо развиты мышцы, особенно мышцы туловища, поэтому занятия аэробикой благотворно влияют на физическое развитие обучающихся.

1.1.5 Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года и реализуется в объеме 72 часов.

1.1.6 Формы обучения

Программа реализуется в очной форме. В дни отмены занятий в связи с неблагоприятными погодными условиями и в период карантина программой предусмотрены занятия в очно-заочной форме с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.1.7 Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава и индивидуально.

Программой предусмотрено три уровня реализации:

Стартовый уровень (1 год обучения) формирование знаний обучающихся о здоровом образе жизни; первичное знакомство с техникой выполнения базовых шагов, участие в конкурсах и викторинах

Базовый уровень (2 год обучения) знание и выполнение под соответствующую музыку более сложных упражнений базовой аэробики с предметами и без них, свободное владение терминологией, а также выполнение специальных упражнений из разных видов аэробики, в том числе, танцевальной.

Продвинутый уровень – (3 год обучения) знание и выполнение сложных движений танцевальной аэробики и силовой части, а также умения самостоятельно составлять связки, разучивать их с группой детей, проводить разминку.

Ведущей формой организации образовательного процесса является занятие. Программа предполагает использование аудиторных занятий (учебные занятия; репетиции). Помимо аудиторных занятий, в программе используются внеаудиторные занятия (самостоятельная работа обучающихся, организация интерактивного взаимодействия педагога с учащимися посредством информационных коммуникационных сетей, участие в дистанционных конкурсах, экскурсии, выездные мероприятия). Формы подведения итогов реализации программы: участие в олимпиадах, отчетные концерты, соревнования, конкурсы.

Образовательная деятельность по программе осуществляется на *русском языке*

1.1.8 Режим занятий, периодичность и продолжительность

Формы и режим занятий

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю продолжительностью 2 часа по 45 минут

Продолжительность одного группового занятия 2 часа (90 минут), что соответствует нормам СанПиНа.

Режим занятий базового уровня

Форма занятий – коллективная и групповая.

Год обучения	Количество занятий в неделю	Продолжительность 1 занятия	Недельная нагрузка	Количество часов за год
1	1	2	6	72
2	1	2	6	72
3	1	2	6	72

Итого: 216 часов

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: Развитие и укрепление физического здоровья обучающихся 9-15 лет средствами классической и спортивной аэробики.

Задачи:

Воспитательные:

- Воспитать чувство коллективизма.
- Формировать навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- Развивать волевую саморегуляцию в ходе двигательной деятельности.

Обучающие:

- Развивать физические параметры и координационные способности.
- Сформировать двигательные умения и навыки по классической, низко-высокоударной аэробике и нетрадиционным направлениям.
- Развивать умения составлять комплекс упражнений по аэробике.

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебный план

Первый год обучения

№п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля и аттестации
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1 Базовые шаги	6		6	Пед. наблюдение, зачет.
1.1	Введение, техника безопасности. Марш, Knee lift, Knee up Kick, Low kick Jumping jack, Hampelmann Lunge Walking Скип Basic step, Squat Step-touch, Touch-step Scoop, Push touch, toe tap Side to side, plie touch, side tip, open step	2		2	
1.2	Hopsoth, humstring curl, leg curl Heel dig, heel touch Mambo, Pivot turn Pendulum, V-step Scottisch, Slide	2		2	

1.3	Pone, Twist jump Cross Straddle Leg Back Leg Side	2		2	
2	Раздел 2 Физическая подготовка	20		20	Диагностика физических качеств
2.1	Общая физическая подготовка	14		14	
2.2	Специальная физическая подготовка	6		6	
3	Раздел 3 Здоровый образ жизни	2	2		Беседа
3.1	Профилактика травматизма а занятиях	2	2		
4	Раздел 4 Изучение комплексов по аэробике	34		34	Соревнование
4.1	Комплекс 1	18		18	
4.2	Комплекс 2	16		16	
5	Раздел 5 Психолого-педагогическая диагностика.	2	2		Диагностика физ.качеств, тестирование.
5.1	Диагностика физических качеств	0.5	0.5		
5.2	Внешние признаки утомления	0.5	0.5		
5.3	Экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсмена	0.5	0.5		
5.4	Социометрия	0.5	0.5		
6	Раздел 6 Участие в конкурсах, фестивалях.	8		8	Зачет, соревнования, конкурсы, концерты.
6.1	Подготовка к соревнованиям	6		6	
6.2	Участие в конкурсах, фестивалях	2		2	
	Итого	72	4	68	

Второй год обучения

	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля и аттестации
		всего	теория	практика	
1	Раздел1 Изучение новых комплексов	41	1	40	Пед. наблюдение, зачет, соревнования.
1.1	Развитие творческого мышления воспитанников в составлении комплексов	0.5	0.5		

1.2	Составление пирамид	0.5	0.5		
1.3	Комплекс 3	21		21	
1.4	Комплекс 4	19		19	
2	Раздел 2 Физическая подготовка	20		20	Диагностика физ.качеств.
2.1	Общая физическая подготовка	14		14	
2.1	Специальная физическая подготовка	6		6	
3	Раздел 3 Здоровый образ жизни	1	1		Опрос.
3.1	Профилактика травматизма а занятиях	1	1		
4	Раздел4 Психолого-педагогическая диагностика.	2		2	Диагностика физ.качеств, тестирование.
4.1	Диагностика физических качеств	0.5		0.5	
4.2	Внешние признаки утомления	0.5		0.5	
4.3	Экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсмена	0.5		0.5	
4.4	Социометрия	0.5		0.5	
5	Раздел участие в конкурсах, фестивалях.	8		8	Соревнования, концерт
5.1	Подготовка к соревнованиям	4		4	
5.2	Участие в конкурсах, фестивалях	2		2	
5.3	Участие в мероприятиях ЦДТ	1		1	
5.4	Занятие - концерт	1		1	
	Итого:	72	2	70	

Третий год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля и аттестации
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1 Изучение новых комплексов	41	1	40	Соревнования, зачет.
1.1	Нетрадиционные направления в аэробике	0.5	0.5		
1.2	Виды команд, использование их на занятиях.	0.5	0.5		
1.3	Комплекс 5	21		21	
1.4	Комплекс 6	19		19	

2	Раздел 2 Физическая подготовка	20		20	Диагностика физ. качеств.
2.1	Общая физическая подготовка	14		14	
2.2	Специальная физическая подготовка	6		6	
3	Раздел Здоровый образ жизни	1	1		Опрос
3.1	Профилактика переутомления и травматизма а занятиях	1	1		
4	Раздел психолого-педагогическая диагностика.	2		2	Тестирование
4.1	Диагностика физических качеств	0.5		0.5	
4.2	Внешние признаки утомления	0.5		0.5	
4.3	Экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсмена	0.5		0.5	
5	Раздел участие в конкурсах, фестивалях.	10		10	Зачет, соревнование.
5.1	Подготовка к соревнованиям	6		6	
5.2	Участие в конкурсах, фестивалях	2		2	
5.3	Участие в мероприятиях ЦДТ	2		2	
	Итого	72	2	70	

1.3.2 Содержание учебного плана

1 год обучения

Раздел 1 Базовые шаги

Тема 1.1 Введение, техника безопасности. Марш, Knee lift, Knee up

Теория: Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности.

Практика: Техника выполнения базовых шагов Марш, Knee lift, Knee up

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.2 Kick, Low kick

Практика: Выполнение базовых шагов Kick, Low kick

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.3 Jumping jack, Hampelmann

Практика: Выполнение базовых шагов Jumping jack, Hampelmann

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.4 Lunge

Практика: Выполнение базовых шагов Lunge

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.5 Walking

Практика Выполнение базовых шагов Walking

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.6 Скип

Практика: Выполнение базовых шагов Скип

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.7 Basic step, Squat

Практика: Выполнение базовых шагов Basic step, Squat

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.8 Step-touch, Touch-step

Практика: Выполнение базовых шагов Step-touch, Touch-step

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.9 Scoop, Push touch, toe tap

Практика: Выполнение базовых шагов Scoop, Push touch, toe tap

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.10 Side to side, plie touch, side tip, open step

Практика: Выполнение базовых шагов Sidetoside, plietouch, sidetip, openstep.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.11 Hopsoth, humstring curl, leg curl

Практика: Выполнение базовых шагов Hopsoth, humstring curl, leg curl

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.12 Heel dig, heel touch

Практика: Выполнение базовых шагов Heel dig, heel touch

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.13 Mambo, Pivot turn

Практика Выполнение базовых шагов Mambo, Pivot turn

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.14 Pendulum, V-step

Практика: Выполнение базовых шагов Pendulum, V-step

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.15 Scottisch, Slide

Практика: Выполнение базовых шагов Scottisch, Slide

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.16 Pone, Twist jump

Практика: Выполнение базовых шагов Pone, Twist jump

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.17 Cross

Практика: Выполнение базовых шагов Cross.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.18 Straddle

Практика: Выполнение базовых шагов Straddle.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.19 Leg Back

Практика: Выполнение базовых шагов Leg Back

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.20 Leg Side

Практика: Выполнение базовых шагов Leg Side.

Формы контроля: Зачет.

Раздел 2 Физическая подготовка

Тема 2.1 Общая физическая подготовка

Практика. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Точность разграничения и воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве.

Формы контроля: диагностика физических качеств.

Тема 2.2 Специальная физическая подготовка

Практика: Специальные упражнения, необходимые для отработки технических действий; упражнения с отягощениями.

Формы контроля: Диагностика физических качеств.

Раздел 3 Здоровый образ жизни

Тема 3.1 Профилактика травматизма на занятиях

Теория: Знакомство с техникой безопасности на занятиях, требованиями к одежде, обуви для занятий, травмоопасными и запрещенными движениями.

Формы контроля: Беседа. (Приложение 1)

Раздел 4 изучение комплексов по аэробике

Тема 4.1 Комплекс 1

Практика: Педагог проводит практические занятия по изучению комплекса упражнений по следующей схеме: демонстрация отдельного движения, разбор по частям, отработка отдельных элементов, отработка целого движения, соединение с предыдущим. Движения 1-40.

Формы контроля: Соревнование.

Тема 4.2 Комплекс 2

Практика: Педагог проводит практические занятия по изучению комплекса упражнений по следующей схеме: демонстрация отдельного движения, разбор по частям, отработка отдельных элементов, отработка целого движения, соединение с предыдущим. Движения 1-50

Формы контроля: Соревнование

Раздел 5 Психолого-педагогическая диагностика

Тема 5.1 Диагностика физических качеств

В течение года проводится ряд занятий, на которых отслеживается уровень физических качеств обучающихся.

Формы контроля: Диагностика физ.качеств

Тема 5.2 Внешние признаки утомления

Обучающимися заполняется карта «Внешние признаки утомления» (по Олонцевой Г.Н.)(приложение 1)

Формы контроля: Тест.

Тема 5.3 Экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсмена

Спортсмену предъявляется шкала, на которой он должен сделать отметку уровня того состояния, которое он испытывает в данный момент.

Формы контроля: Тест.

Тема 5.4 Социометрия

В течение года проводится ряд занятий, на которых отслеживается уровень эмоциональных связей в группе.

Формы контроля: Тест.

Раздел 6 Участие в конкурсах, фестивалях

Практика: Данная тема предполагает проверку всех изученных комплексов, демонстрацию их на большую аудиторию (участие в городском конкурсе «Мир движений»), анализ результатов, выявление и исправление недочетов.

Формы контроля: Соревнование.

2 год обучения

Раздел 1 Изучение новых комплексов

Тема 1.1 Развитие творческого мышления воспитанников в составлении комплексов

Практика: Даются задание на составление собственных комплексов упражнений. Тема предусматривает полную свободу действий воспитанников в составлении комплексов и лишь небольшую корректировку со стороны педагога.

Формы контроля: Пед.наблюдение.

Тема 1.2 Составление пирамид

Теория: В данной теме учащимся даются теоретические знания по видам пирамид, принципам их построения, техника безопасности при составлении пирамид.

Практика: Отрабатываются практические навыки в составлении пирамид и использование их в комплексах спортивной аэробики.

Формы контроля: Зачет.

Тема 1.3 Комплекс 3

Практика: Педагог проводит практические занятия по изучению комплекса упражнений по следующей схеме: демонстрация отдельного движения, разбор по частям, отработка отдельных элементов, отработка целого движения, соединение с предыдущим. Движения 1-40

Формы контроля: Соревнование.

Тема 1.4 Комплекс 4

Практика: Педагог проводит практические занятия по изучению комплекса упражнений по следующей схеме: демонстрация отдельного

движения, разбор по частям, отработка отдельных элементов, отработка целого движения, соединение с предыдущим. Движения 1 – 60

Формы контроля: Соревнование.

Раздел 2 Физическая подготовка

Тема 2.1 Общая физическая подготовка

Практика. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Точность разграничения и воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве.

Формы контроля: Диагностика физ. качеств.

Тема 2.2 Специальная физическая подготовка

Практика: Специальные упражнения, необходимые для отработки технических действий; упражнения с отягощениями.

Формы контроля: Диагностика физ.качеств.

Раздел 3 Здоровый образ жизни

Тема 3.1 Профилактика травматизма и переутомляемости на занятиях

Теория: Техника безопасности на занятиях аэробикой. Травмоопасные и запрещенные движения, требования к одежде и обуви.

Формы контроля: Опрос. (Приложение 2)

Раздел 4 Психолого-педагогическая диагностика

Тема 4.1 Диагностика физических качеств

Практика: В течение года проводится ряд занятий, на которых отслеживается уровень физических качеств обучающихся.

Формы контроля: Диагностика физ.качеств

Тема 4.2 Внешние признаки утомления

Практика: Обучающимися заполняется карта «Внешние признаки утомления» (по Олонцевой Г.Н.)»

Формы контроля: Тест.

Тема 4.3 Экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсмена

Практика: Спортсмену предъявляется шкала, на которой он должен сделать отметку уровня того состояния, которое он испытывает в данный момент.

Формы контроля: Тест

Тема 4.4 Социометрия

Практика: В течение года проводится ряд занятий, на которых отслеживается уровень эмоциональных связей в группе.

Формы контроля: Тест

Раздел 5 участие в конкурсах, фестивалях

Тема 5.1 Подготовка к соревнованиям

Практика: Проверка и анализ навыков, полученных за второй учебный год.

Формы контроля: Зачет.

Тема 5.2 Участие в конкурсах, фестивалях

Практика: Данная тема предполагает проверку всех изученных комплексов, демонстрацию их на большую аудиторию (участие в городском конкурсе «Мир движений, зональном конкурсе «Мир движения и красоты» г. Орск, «Кубок области по фитнес – аэробике и спортивной аэробике» г. Оренбург), анализ результатов, выявление и исправление недочетов.

Формы контроля: Соревнование.

Тема 5.3: Участие в мероприятиях ЦДТ

Практика: Данная тема предполагает проверку всех изученных комплексов, демонстрацию их на большую аудиторию на мероприятиях центра: «День открытых дверей», «День матери», «День призывника», «День физкультурного работника», анализ результатов, выявление и исправление недочетов.

Формы контроля: Концерт

Тема 5.4 Занятие – концерт

Практика: Проверка и анализ ЗУН, полученных за второй учебный год.

Формы контроля: Занятие-концерт.

3 год обучения

Раздел 1 Изучение новых комплексов

Тема 1.1 Нетрадиционные направления в аэробике

Теория: Тема предполагает знакомство с одним из самых популярных направлений аэробики. Историей возникновения, видами танцевальной аэробики.

Практика: Изучение стиля движений, использование базовых шагов и их модификация.

Формы контроля: Пед.наблюдение.

Тема 1.2 Виды команд, использование их на занятиях.

Теория: Предлагается знакомство со всеми видами команд инструктора (языковые, ручные),

Практика: применение на занятиях невербальных команд.

Формы контроля: Зачет.

Тема 1.3 Комплекс 5

Практика: Педагог проводит практические занятия по изучению комплекса упражнений по следующей схеме: демонстрация отдельного движения, разбор по частям, отработка отдельных элементов, отработка целого движения, соединение с предыдущим. Движения 1-40

Формы контроля: Соревнование

Тема 1.4 Комплекс 6

Практика: Педагог проводит практические занятия по изучению комплекса упражнений по следующей схеме: демонстрация отдельного движения, разбор по частям, отработка отдельных элементов, отработка целого движения, соединение с предыдущим. Движения 1-40

Формы контроля: Соревнование.

Раздел 2 Физическая подготовка

Тема 2.1 Общая физическая подготовка

Практика. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Точность разграничения и воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве.

Формы контроля: Диагностика физ. качеств

Тема 2.2 Специальная физическая подготовка

Практика: Специальные упражнения, необходимые для отработки технических действий; упражнения с отягощениями.

Формы контроля: Диагностика физ. качеств.

Раздел 3 Здоровый образ жизни.

Тема 3.1 Профилактика травматизма и переутомляемости на занятиях

Теория: Техника безопасности на занятиях аэробикой. Травмоопасные и запрещенные движения, требования к одежде и обуви.

Формы контроля: Диагностика физ. качеств.

Раздел 4 Психолого-педагогическая диагностика

Тема 4.1 Диагностика физических качеств

Практика: В течение года проводится ряд занятий, на которых отслеживается уровень физических качеств обучающихся.

Формы контроля: Диагностика физ. качеств.

Тема 4.2 Внешние признаки утомления

Практика: Обучающимися заполняется карта «Внешние признаки утомления» (по Олонцевой Г.Н.)»

Формы контроля: Тест

Тема 4.3 Экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсмена

Практика: Спортсмену предъявляется шкала, на которой он должен сделать отметку уровня того состояния, которое он испытывает в данный момент.

Формы контроля: Тест.

Тема 4.4 Социометрия

Практика: В течение года проводится ряд занятий, на которых отслеживается уровень эмоциональных связей в группе.

Формы контроля: Тест.

Раздел 5 участие в конкурсах, фестивалях

Тема 5.1 Подготовка к соревнованиям

Практика: Проверка и анализ навыков, полученных за второй учебный год.

Формы контроля: Зачет.

Тема 5.2 Участие в конкурсах, фестивалях

Практика: Данная тема предполагает проверку всех изученных комплексов, демонстрацию их на большую аудиторию (участие в городском

конкурсе «Мир движений, зональном конкурсе «Мир движения и красоты» г. Орск, «Кубок области по фитнес – аэробике и спортивной аэробике» г. Оренбург), анализ результатов, выявление и исправление недочетов.

Формы контроля: Соревнование

Тема 5.3: Участие в мероприятиях ЦДТ

Практика: Данная тема предполагает проверку всех изученных комплексов, демонстрацию их на большую аудиторию на мероприятиях центра: «День открытых дверей», «День матери», «День призывника», «День физкультурного работника», анализ результатов, выявление и исправление недочетов.

Формы контроля: Концерт.

1.4 Планируемые результаты

Организация деятельности по программе создаст условия для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

1.4.1 Личностные результаты

Уровень результата	Критерии		
	1 г.о	2 г.о	3 г.о
Личностный	Имеет уважительное отношение к товарищам.	Способен работать в коллективе.	Умеет свободно держаться на сцене, контактировать с командой
	Имеет представление о нормах здорового образа жизни	Знает нормы здорового образа жизни и положительно к ним относится	Применяет нормы здорового образа жизни в практике

1.4.2 Метапредметные результаты

Уровень результата	Критерии		
	1 г.о	2 г.о	3 г.о
Метапредметные	Уметет преодолевать затруднения	Умеет мобилизовывать свои силы при повышенной физической нагрузке	Умеет мобилизовать силы и энергию для подготовки публичного выступления

1.4.3 Предметные результаты

Уровень результата	Критерии		
	1 г.о	2 г.о	3 г.о
Предметные	Выполняет нормативы первого года обучения	Выполняет нормативы второго года обучения	Выполняет нормативы третьего года обучения
	Владеет двигательными умениями по классической, низкоударной и высокоударной аэробике	Владеет умениями и навыками по спортивной аэробике	Владеет знаниями и умениями по нетрадиционным направлениям в аэробике («Фристайл», «Степ», «Танцевальная аэробика»), по спортивным направлениям «Стретчинг», «Каланетик»
	Умеет выступать в качестве помощника инструктора в проведении разминки	Умеет составлять связки в комплексе упражнений	Умеет составлять собственный комплекс упражнений

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

1 год обучения

№	Дата	Учебная неделя	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения
1	Определяется графиком расписания в Д.О	1	Определяется графиком расписания в Д.О	Учебное занятие	2	Введение, техника безопасности. Диагностика физических качеств. Марш, Knee lift, Knee up Kick, Lowkick Jumpingjack, Hampelmann Lunge Walking Скип Basicstep, Squat Step-touch, Touch-step Scoop, Pushtouch, toetap Sidetoside, plietouch, sidetip, openstep	МБУДО СШ «Юниор»
2		2		Учебное занятие	2	Hopsoth, humstring curl, leg curl Heel dig, heel touch Mambo, Pivot turn Pendulum, V-step Scottisch, Slide	
3		3		Учебное занятие	2	Pone, Twist jump Cross Straddle Leg Back Leg Side	
4		4		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка	
5		5		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка	
6		6		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка	
7		7		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка	
8		8		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка	
9		9		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка	
10		10		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка	
11		11		Учебное занятие	2	Специальная физическая подготовка	

12		12		Учебное занятие	2	Специальная физическая подготовка	
13		13		Учебное занятие	2	Специальная физическая подготовка	
14		14		Беседа	2	Одежда на занятиях аэробикой	
15		15		Учебное занятие	2	Комплекс 1, движение 1-2	
16		16		Учебное занятие	2	Комплекс 1, движение 3-4	
17		17		Учебное занятие	2	Психолого – педагогическая диагностика	
18		18		Учебное занятие	2	Комплекс 1, движение 5-6	
19		19		Концерт	2	Комплекс 1, движение 7-8	
20		20		Концерт	2	Комплекс 1, движение 9-10	
21		21		Концерт	2	Повторение движений 1-10	
22		22		Учебное занятие	2	Комплекс 1, движение 11-12	
23		23		Учебное занятие	2	Комплекс 1, движение 13-14	
24		24		Учебное занятие	2	Комплекс 1, движение 15-16	
25		25		Учебное занятие	2	Комплекс 2, движение 1-2	
26		26		Учебное занятие	2	Комплекс 2, движение 3-4	
27		27		Тренировка	2	Комплекс 2, движение 5-6	
28		28		Тренировка	2	Комплекс 2, движение 7-8	
29		29		Учебное занятие	2	Комплекс 2, движение 9-10	
30		30		Учебное занятие	2	Комплекс 2, движение 1-10 повторение	
31		31		Учебное занятие	2	Комплекс 2, движение 11-12	
32		32		Учебное занятие	2	Комплекс 2, движение 13-14	
33		33		Тренировка	2	Подготовка к соревнованиям	
34		34		Тренировка	2	Подготовка к соревнованиям	
35		35		Выступлени е	2	Участие в конкурсах	
36		36		Выступлени е	2	Участие в конкурсах ЦДТ	
Итого					72		

2 год обучения

№	Дата	Учебная неделя	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема	Место проведения
---	------	----------------	--------------------------	---------------	------------------	------	------------------

1	Определяется графиком расписания в Д.О	1	Определяется графиком расписания в Д.О	Учебное занятие	2	Развитие творческого мышления в составлении комплексов, составление пирамид. Комплекс 3 движение 1-2	МБУДО СШ «Юниор»
2		2		Учебное занятие	2	Комплекс 3, движение 3-4	
3		3		Учебное занятие	2	Комплекс 3, движение 5-6	
4		4		Учебное занятие	2	Комплекс 3, движение 7-8	
5		5		Учебное занятие	2	Комплекс 3, движение 9-10	
6		6		Учебное занятие	2	Комплекс 3, движение 1-10 повторение	
7		7		Учебное занятие	2	Комплекс 3, движение 11-12	
8		8		Учебное занятие	2	Комплекс 3, движение 13-14	
9		9		Учебное занятие	2	Комплекс 3, движение 15-16	
10		10		Учебное занятие	2	Комплекс 3, движение 17-18	
11		11		Учебное занятие	2	Комплекс 3, движение 19-20	
12		12		Учебное занятие	2	Комплекс 4, движение 1-2	
13		13		Учебное занятие	2	Комплекс 4, движение 3-4	
14		14		Беседа	2	Комплекс 4, движение 5-6	
15		15		Учебное занятие	2	Комплекс 4, движение 7-8	
16		16		Учебное занятие	2	Комплекс 4, движение 9-10	
17		17		Учебное занятие	2	Комплекс 4, движение 1-10 (повторение)	
18		18		Учебное занятие	2	Беседа «Профилактика травматизма на занятиях» Комплекс 4, движение 11-12	
19		19		Учебное занятие	2	Комплекс 4, движение 13-14	
20		20		Учебное занятие	2	Комплекс 4, движение 15-16	
21		21		Учебное занятие	2	Психолого - педагогическая диагностика	
22		22		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка	
23		23		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка	
24		24		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка	

25		25		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка	
26		26		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка	
27		27		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка	
28		28		Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка	
29		29		Учебное занятие	2	Специальная физическая подготовка	
30		30		Учебное занятие	2	Специальная физическая подготовка	
31		31		Учебное занятие	2	Специальная физическая подготовка	
32		32		Тренировка	2	Подготовка к соревнованиям	
33		33		Тренировка	2	Подготовка к соревнованиям	
34		34		Выступление	2	Участие в конкурсах	
35		35		Выступление	2	Участие в конкурсах ЦДТ	
36		36		Учебное занятие	2	Диагностика физических качеств.	
Итого					72		

3год обучения

№	Дата	Учебная неделя	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема	Место проведения
1	Определяется графиком расписания в Д.О	1	Определяется графиком расписания в Д.О	Учебное занятие	2	Нетрадиционные направления в аэробике, виды команд, использование их на занятиях. Комплекс 5, движение 1-2	МБУДО СШ «Юниор»
2		2		Учебное занятие	2	Комплекс 5, движение 3-4	
3		3		Учебное занятие	2	Комплекс 5, движение 5-6	
4		4		Учебное занятие	2	Комплекс 5, движение 7-8	
5		5		Учебное занятие	2	Комплекс 5, движение 9-10	
6		6		Учебное занятие	2	Комплекс 5, движение 1-10 повторение	
7		7		Учебное занятие	2	Комплекс 5, движение 11-12	
8		8		Учебное занятие	2	Комплекс 5, движение 13-14	

9		9	Учебное занятие	2	Комплекс 5, движение 15-16
10		10	Учебное занятие	2	Комплекс 5, движение 17-18
11		11	Учебное занятие	2	Комплекс 5, движение 19-20
12		12	Учебное занятие	2	Комплекс 6, движение 1-2
13		13	Учебное занятие	2	Комплекс 6, движение 3-4
14		14	Беседа	2	Комплекс 6, движение 5-6
15		15	Учебное занятие	2	Комплекс 6, движение 7-8
16		16	Учебное занятие	2	Комплекс 6, движение 9-10
17		17	Учебное занятие	2	Комплекс 6, движение 1-10 (повторение)
18		18	Учебное занятие	2	Беседа «Профилактика переутомления и травматизма на занятиях» Комплекс 6, движение 11-12
19		19	Учебное занятие	2	Комплекс 6, движение 13-14
20		20	Учебное занятие	2	Комплекс 6, движение 15-16
21		21	Учебное занятие	2	Психолого - педагогическая диагностика
22		22	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка
23		23	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка
24		24	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка
25		25	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка
26		26	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка
27		27	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка
28		28	Учебное занятие	2	Общая физическая подготовка
29		29	Учебное занятие	2	Специальная физическая подготовка
30		30	Учебное занятие	2	Специальная физическая подготовка
31		31	Учебное занятие	2	Специальная физическая подготовка
32		32	Тренировка	2	Подготовка к соревнованиям
33		33	Тренировка	2	Подготовка к соревнованиям
34		34	Выступление	2	Участие в конкурсах

35		35		Выступление	2	Участие в конкурсах ЦДТ	
36		36		Учебное занятие	2	Диагностика физических качеств.	
Итого:					72		

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Техническое оснащение, обеспечивающее эффективность реализации программы.

1. Спортивный зал для занятий (9м X 9м)
2. Наличие зеркал для контроля техники выполнения упражнений;
3. Музыкальный центр;
4. Ноутбук;
5. Необходимые средства: кроссовки, костюмы;
6. Гимнастические коврики;
7. Степ-платформы.
8. Утяжелители (гантели, жгуты, фитболлы)

2.2.2. Информационное обеспечение

1. MP3 записи;
2. Видео записи чемпионата России/Мира по аэробике.
3. Лебедев О.Е., Котунова М.В., Трубицин Н.Ф. Дополнительное образование детей. Учебное пособие – М: Владос. – 2000.

2.2.3 Кадровое обеспечение

Для эффективной реализации программы необходимы:

- педагог-психолог;
- педагог дополнительного образования;
- классный руководитель;
- администрация

2.2.4 Воспитательная компонента программы

Воспитательная работа в детском объединении реализуется через программу воспитательной компоненты МБУДО СШ «Юниор», согласно плану воспитательной работы детского объединения «Аэробика»

2.3 Формы аттестации

Аттестация обучающихся представляет собой оценку качества усвоения содержания дополнительной общеобразовательной программы. Предусмотрено проведение *промежуточной и итоговой аттестации*.

Промежуточная аттестация проводится по окончании изучения раздела, образовательного модуля или по итогам обучения за полугодие (год). К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся в детском объединении, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия.

Итоговая аттестация представляет собой оценку качества усвоения обучающимся содержания дополнительной образовательной программы по итогам учебного года, а также за весь период обучения. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по дополнительной общеобразовательной программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

2.3.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах

- видеозапись
- грамота
- диплом
- журнал посещаемости
- материал анкетирования и тестирования
- портфолио
- протокол соревнований
- фото
- свидетельство (сертификат)

2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах :

- диагностическая карта,
- конкурс,
- концерт,
- открытое занятие,
- отчет итоговый,
- портфолио,
- соревнование,
- фестиваль.

2.4 Оценочные материалы:

Личностный	Метапредметные	Предметные
Тест «Определение психологического климата группы» Л.Н. Лутошкина (приложение №1)	Педагогическое наблюдение	Диагностика физических качеств (Приложение №3)
Опрос (Приложение №2)		Педагогическое наблюдение
		Педагогическое наблюдение.

2.5 Методические материалы

При реализации данной программы наиболее эффективны будут следующие технологии:

технология личностно-ориентированного обучения предполагает:

- связь изучаемого материала с жизнью;
- увязка материала с ранее приобретенными знаниями;
- обучение от простого к более сложному;
- создание ситуации успеха для ребенка

Технология сотрудничества предполагает обучение в малых группах. Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто помогать друг другу, осознавать свои успехи и успехи товарищей.

Здоровьесберегающие технологии - это совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников. Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Технология коллективной деятельности - это система философии, условий, методов, приемов и организационных форм воспитания, обеспечивающих формирование и творческое развитие коллектива взрослых и детей на принципах гуманизма. Ее цель — раскрепощение личности, формирование гражданского самосознания, развитие его способностей к социальному творчеству, воспитание общественно-активной творческой личности, способной преумножить общественную культуру.

Технология групповой творческой деятельности— процесс организации познавательной коллективной деятельности учащихся, в ходе которой происходит раздел функций между учащимися, достигается их позитивная взаимозависимость, осуществляется взаимодействие, требующее индивидуальной ответственности каждого.

Используются следующие методы обучения:

Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, лекция, инструктаж) используются при формировании теоретических и фактических знаний, а также при контроле усвоения учебного материала, когда материал носит преимущественно теоретико-информационный характер.

Наглядные методы (демонстрация видеоматериалов, показ движений и связок) применяются, когда содержание учебного материала может быть представлено средствами наглядности.

Практические методы(разминка, повторение движений за инструктором, самостоятельная работа) используются для развития умений и навыков, когда содержание темы включает практические упражнения, выполнение проблемных заданий.

2.6 Список литературы

2.6.1 Основная и дополнительная

Основная литература:

1. Андреев, В.И. Здоровьесберегающее обучение и воспитание. /В.И. Андреев– Казань, 2018. – 234с.
2. Белякова, Т.Н. Фигура, грация, осанка./Т.Н.Белякова – М.: Просвещение, 2015. – 145с.
3. Бирюков, А.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена/А.А. Бирюков,К.А. Кафаров – М.: Физкультура и спорт, 2012
4. Горшков, В.М. Развитие физических качеств./ В.М. Горшков //Физическая культура в школе. – 2013, №7,8.
5. Змановский, Ю.Ф. К здоровью без лекарств. /Ю.Ф. Замановский – М.: Знание,2011. – 93с.
6. Исаев, И.С. В нашем спортивном зале/ И.С. Исаев //Физическая культура в школе. – 2004, №2.;
7. Карманчиков, А.И. Особенности индивидуального подхода к формированию творческой активности учащихся/ А.И. Карманчиков //Дополнительное образование. – 2014, №7.
8. Килякова, О.М. О некоторых аспектах психологического изучения личности детей, занимающихся в спортивных секциях: методические рекомендации/ О.М. Килякова – Оренбург, 2011. – 26с.
9. Коджаспиров, Ю.Г. Атлеты прошлого занимались под музыку/ Ю.Г. Коджаспиров //Физическая культура в школе. – 2004, №1.
10. Колесов, Д.В. Физическое воспитание и здоровье школьников /Д.В. Колесов – М.,2014.
11. Купер, К. Новая аэробика / К. Купер – М.: Физкультура и спорт, 2012.
12. Лисицкая, Т.С. Система подготовки специалистов по аэробике/ Т.С. Лисицкая,А.В. Кувшинникова //Теория и практика физической культуры. – 2012, №12.

Дополнительная литература:

1. Литвинов, Е.Н. Как стать сильным и выносливым/ Е.Н. Литвинов – М.: Просвещение, 2015.
2. Ломова, О.А. Конкурс оздоровительной аэробики/О.А. Ломова//Физическая культура в школе. – 2004, №2.
3. Толкачев, Б.С. От 7 до 10/Б.С. Толкачев – М.: Физкультура и спорт, 2013.34с
4. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности/ Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов – М.: Физкультура и спорт, 2011.
5. Хедман, Р. Спортивная физиология/Р. Хедман – М., 2013.

Правила техники безопасности на занятиях аэробикой

Разрешенные движения

- прыжки с приземлением на две ноги;
- отжимания на двух руках;
- упор на двух руках без фиксации позы (проходящий и без поворота);
- упражнения на гибкость без фиксации позы;
- падение в упор лежа;
- подъёмы (пирамиды) в начале и в конце композиции (в положении стоя или в партере);
- поддержки во время выступления;
- самостоятельное продвижение вперёд, опираясь на партнёра.

Запрещенные движения

- отжимания на одной руке;
- угол на одной руке;
- прыжки с приземлением в упор лежа или в шпагат;
- броски (продвижения) с помощью партнёра;
- гимнастические / акробатические движения (переворот назад (фляк), переворот через голову вперёд, переворот боком (колесо) и т.д.);
- пирамиды и подъёмы в процессе выполнения композиции.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви

Одежда для занятий различными видами аэробики играет очень большую роль. Она должна быть:

удобной и легкой;

функциональной;

пропускающей влагу (использовать специальную одежду, не пропускающую влагу, не рекомендуется, так как можно вызвать повышение температуры тела выше нормы и, как следствие, его перегрев);

Основным материалом при изготовлении одежды для фитнеса является лайкра, которая снижает риск получения травмы, не сковывает свободу движений.

Современные синтетические ткани сохраняют свойства натуральных волокон, в то же время имитируют кожу, шелк. Одна из последних разработок - ткань Suprex от фирмы Du Pount. Она мягкая и комфортная, как хлопок, в то же время удерживает форму при стирке. Ткань обладает способностью отводить влагу от тела и быстро высыхать - в отличие от хлопчатобумажных изделий, впитывающих влагу.

При занятиях классической аэробикой, степ-аэробикой, танцевальными стилями обычно надевают длинные брюки и топик или майку. В любом случае при соблюдении гигиенических норм не следует одевать на себя слишком много одежды, тело должно дышать.

Кроссовки для занятий спортом и физической культурой выпускают различные фирмы. Существует множество вариантов обуви, однако следует

отметить, что не все они подходят для занятий физической культурой. Обувь для аэробики должна обладать:

специальным «держателем» пятки, который стабилизирует положение стопы. Это важно и потому, что при перекате дает направление к большому пальцу. Размер должен быть такой, чтобы между задником кроссовки и пяткой проходил один палец;

специальными вставками, которые стабилизируют движения типа переката стопы, предохраняют стопу от чрезмерного движения с опорой на внешней и внутренней своды стопы. Это особенно важно для тех, кто имеет О-образное или Х-образное строение ног, а также уплощенный свод стопы.

специальной прокладкой под пятку, которая выполняет функцию амортизации, и чуть приподнимая пятку, снимает излишнюю нагрузку с ахиллова сухожилия. Следует правильно подобрать обувь и по ширине - так, чтобы пальцы не были сжаты. Важно не только правильно подобрать удобную обувь для занятий, необходимо знать и такие, на первый взгляд, простые вещи, как правильно завязывать шнурки.

Существуют шесть различных вариантов:

1. Для узких стоп. Обувь должна туго обтягивать стопу. Если кроссовки имеют внешние и внутренние дырочки для шнурков, то используйте внешние дырочки.

2. Для широких стоп. В этом случае для шнуровки используются внутренние дырочки.

3. При воспаленных стопах или наличии ранок на стопах. Пропускают один из рядов дырочек, при этом язычок вверх.

4. Стопы с высоким подъемом. Чтобы уменьшить давление, шнуровать следует изнутри кнаружи, начиная от голеностопного сустава (сверху).

5. При стертых пальцах или проблемах с ногтями. Важно оставить пальцы свободными, не сжимая их. Начинать завязывать шнурок следует с одного конца с последней дырочки снизу. Один шнурок (половина) протягивают по диагонали, другой оставляют свободным и протягивают вверх по диагонали.

1. Для узкой пятки. Чтобы пятка «не болталась» и не натиралась, верхнюю часть следует хорошо зафиксировать внутри ботинка. Завязывают шнурки, скрещивая их снизу-вверх до предпоследней дырочки. В предпоследних дырочках шнурки не перекрещиваются, а возвращаются в те же, затем перекрещиваются, проходя снизу к последним дырочкам. Таким образом, сжимается верхняя часть кроссовки, так как шнурки скрещиваются в диагональном направлении под язычком.

Гигиенические требования к организации тренировочного процесса

Основным регулятором нагрузки на занятиях аэробикой являются:

а) интенсивность работы, подразделяемая на три уровня:

- низкий - до 75 % от максимальной частоты пульса;

- средний - до 84 %;

- высокий - до максимальной частоты сердечных сокращений.

- б) продолжительность занятий и их частей;
- в) количество занятий (в неделю, в течение месяца, цикла и т.д.) и их содержательный режим.

В практике аэробики используются методы непрерывной тренировки (поточное выполнение упражнений, без пауз) и интервальной тренировки (с чередованием работы и отдыха), а также их комбинации в отдельных частях занятия.

Было обнаружено, что довольно трудно определить энергетическую стоимость аэробики из-за того, что интенсивность движений самая разная. В общем виде занятие аэробикой состоит из следующих основных фаз: разминка, аэробная фаза, заминка, силовая нагрузка.

Разминка.

Разминка имеет большое значение, но, к сожалению, ее часто игнорируют, результатом чего являются растяжения мышц. У разминки две цели: во-первых, разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать некоторое ускорение темпа сердечных сокращений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе. Как правило, здесь используются упражнения с изолированной работой различных звеньев тела, одновременные (одно- и разнонаправленные, поочередные) движения конечностями, движения туловищем, умеренное растягивание мышц и связок.

Аэробная фаза.

Вторая фаза тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе выполняются те упражнения, которые составляют программу аэробики. Что касается объема нагрузки, совершенно не обязательно заниматься пять раз в неделю. Неразумно заставлять себя выкладываться так часто, потому что накопившееся утомление может привести к травмам мышц и суставов.

Очень важно правильно выполнять аэробные упражнения, речь идет о безопасности занятий. Еще раз повторю, что аэробика - это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания и сердечных сокращений, не нарушая равновесия между потреблением и использованием кислорода, при этом нагрузки выполняются не с максимальными усилиями в течение довольно длительного периода времени. Для того чтобы добиться большего эффекта, необходимо заниматься, по мнению специалистов, с интенсивностью, обеспечивающей частоту сердечных сокращений 65-80 % от максимальной.

Нужно научиться определять пульс, сначала в состоянии покоя. Если немного потренироваться, можно быстро освоить эту несложную процедуру

Показатели ЧСС при физической нагрузке у детей младшего школьного возраста (Тавровская Т.В.)

Возраст, лет	ЧСС в покое, уд./мин	Мах. ЧСС после физ. Нагрузки.
7	107	175
8	102	170
9	99	160

10 – 11	89	150
---------	----	-----

Отличным средством проверки интенсивности нагрузки является тест “разговором”. Если во время аэробики вы можете продолжать разговор, значит интенсивность допустимая. Если вы сбиваетесь с дыхания и не способны поддержать разговор, - нагрузка выше допустимой.

Заминка.

Третья фаза занятий аэробикой занимает минимум пять минут; в течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений.

Самое важное после аэробики - продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. Всякий, кто резко прекращает выполнение напряженного физического упражнения, подвергает опасности свое сердце и играет со смертью. Деятельность сердечнососудистой системы может нарушиться, поскольку кровоток замедляется скорее, чем сокращения сердца. Вот почему необходима правильная заминка после каждого занятия. Основной ее принцип - никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой. Падение артериального давления должно быть постепенным. Завершив основную, самую напряженную часть занятия, нужно соблюдать следующие требования:

не стоять на месте без движения, даже в тот момент, когда измеряется пульс; не садиться. Если после напряженной тренировки чувствуется тошнота или головокружение во время заминки, то следует несколько минут просто полежать на спине, подняв ноги вверх.

Силовая нагрузка.

Эта фаза занятия аэробикой, которая должна продолжаться не менее 10 минут, включает движения, укрепляющая мышцы и развивающая гибкость. Упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивания или любое другое силовое упражнение) вполне отвечают назначению этого этапа. Одна из основных причин, побуждающих заниматься силовой гимнастикой, заключается в том, что она увеличивает силу и прочность костей и суставов, а это делает человека менее подверженным травмам во время аэробной фазы.

Если строго придерживаться всех четырех фаз в занятиях аэробикой, то никаких серьезных травм не может случиться.

4. Режим питания при занятиях аэробикой

Особую роль играет питание человека при активных физических нагрузках, в частности при занятиях спортом, фитнесом или аэробикой.

Ешьте за 2-3 часа до занятий. За это время желудок и верхний отдел кишечника освободятся, и вам будет легко заниматься.

Перед тренировкой употребляйте пищу, богатую углеводами. Это овощи, каши, макаронные изделия, хлеб, фрукты. Не ешьте много мяса, иначе на занятиях аэробикой вы будете чувствовать тяжесть в животе, потому что мясо долго переваривается. Углеводы - лучшая и наиболее легко используемая форма энергии. А жиры оставляйте на 30-процентном уровне.

Не пейте кофе перед занятием. Этот напиток является мочегонным средством. В совокупности с повышенным потоотделением во время тренировки кофе будет способствовать дополнительному обезвоживанию организма через мочевыделение.

Не ешьте сладости перед тренировкой. Съеденные перед занятием конфеты, мороженое, кусок торта вызовут быстрое увеличение уровня сахара в крови, что повлечет выработку J инсулина. Этот гормон способствует активному усвоению глюкозы в клетках, в том числе мышечных. В результате использование жиров тормозится в пользу глюкозы и желаемой потери жировой ткани не происходит.

Зачастую у тех, кто тренируется, возникает вопрос: «Можно ли пить во время тренировки?» Ответ однозначен: «Нужно!».

Дело в том, что во время занятия повышается температура тела. Чтобы избежать перегревания, организм усиливает потоотделение. Влага, испаряясь, снижает температуру. При этом запасы воды в организме сокращаются. В результате этого организм перегревается, и вы чувствуете себя хуже. Выпейте 2-3 чашки воды за пару часов до аэробики. Затем в течение всего занятия, примерно каждые 10-15 минут, пейте по несколько глотков, и лучше всего - очищенную питьевую воду.

Главный принцип вашего поведения после занятий - не спешить, попытайтесь обмануть аппетит. Примите душ и расслабьтесь. Выпейте холодной воды. Это восполнит потерянную в течение занятия влагу. Ужин должен состоять из пищи, богатой углеводами и бедной жирами и белками. Количество калорий на ужин после занятий аэробикой должно быть минимальным. Если используете масло, отдавайте предпочтение растительному. Питайтесь разнообразно.

Энергетически богатые продукты надо употреблять в первой половине дня, а более легкие - во второй. Главное правило: в течение дня вы должны тратить калорий больше, чем потребляете с пищей. Любая диета может дать только кратковременный результат. Хорошая форма на длительное время - это разумный подход к питанию плюс регулярные физические нагрузки. Не стоит изнурять себя голодом и сидеть на одном кефире. Вы должны хорошо питаться, иначе у вас не будет сил на тренировку. Рекомендуют избегать очень жирной, очень соленой и очень сладкой пищи.

Внешние признаки утомления (по Олонцевой Г.Н.)

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выраженности утомления	
	Средняя	Сильная
Окраска кожи лица, шеи	Небольшое покраснение лица, выражение спокойное	Значительное покраснение лица, выражение напряженное
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица
Дыхание	Несколько учащенное	Резко учащенное
Движения	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых

		детей моторное возбуждение, у других - заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения упражнений.

Экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсмена.

Определяется с помощью «градусника» состояний, предложенного Ю.Я. Киселевым. «Градусник» представляет собой шкалу, состоящую из 100 делений.

Спортсмену предъявляется данная шкала, на которой он должен сделать отметку уровня того состояния, которое он испытывает в данный момент.

Измеряются следующие показатели:

1. Самочувствие.
2. Настроение.
3. Желание тренироваться.
4. Удовлетворенность тренировочным процессом.
5. Отношения с товарищами.
6. Отношения с тренером.
7. Спортивные перспективы (на данное соревнование).
8. Готовность к соревнованиям.

Тест занимает минимум времени, и с его помощью можно измерить любой момент, а также любой компонент или комплекс компонентов предстартового, соревновательного и послесоревновательного состояния.

Опрос

1. Назовите запрещенные движения на занятиях аэробикой?
2. Разрешены липодъёмы (пирамиды) в начале и в конце композиции (в положении стоя или в партере)?
3. Почему не рекомендуется использовать специальную одежду, не пропускающую влагу?
4. Какими характеристиками должна обладать обувь для занятий аэробикой.
5. Назовите шесть вариантов как правильно завязать шнурки?

Диагностика физических качеств

Упражнение	Выполнил (раз)		
	Нач.года	промежуточная	Кон.года
отжимание			
пресс			
шпагат продольный (правый)			
шпагат продольный (левый)			
поперечный шпагат			
провисной шпагат			
вертикальный шпагат			

Виды аэробики

Микс-аэробика – занятия, основанные на комбинациях нескольких типов упражнений.

Аэробика-силовый тренинг – силовой тренинг в движении.

Кик-аэробика – название этого подвида аэробики расшифровывается как: кардио, интенсив, кондиция. Означает выполнение упражнений в высоком темпе, что способствует повышению выносливости.

Виды танцевальной аэробики

Латина – ритмичные чувственные движения под латиноамериканскую музыку.

Фанк-аэробика – аэробика с танцевальными элементами, заимствованными из клубных танцев. Стимулирует работу сердца и легких, повышает координацию движений и ловкость.

Хип-хоп-аэробика или **стрит-денс**. Комплекс аэробных упражнений в сочетании с танцевальной техникой хип-хопа.

Сети-джем – аэробный танец под дискотечные и джазовые ритмы.

Джаз-модерн – основы джаза и модерна, адаптированные к фитнесу.

Ретро-диско – танцевальная импровизация под музыку 1970-80-х гг.

Стилизованная хореография – танго, рок-н-ролл, чечетка, испанские танцы под гитару, шейк и тому подобное в комплексе с высокоинтенсивными элементами физического тренинга.

Боди-балет – аэробные упражнения сочетаются с упражнениями для развития гибкости и движениями из классических танцев.

Другие виды аэробики

Слайд-аэробика – упражнения на специальной дорожке в специальной обуви имитируют скользящие движения конькобежца или лыжника. Благодаря нагрузке на внутреннюю и внешнюю сторону бедра, занятия слайд-аэробикой повышают тонус мышц бедер.

Фит-бол – упражнения выполняют, сидя или лежа на специальных мячах. Помогает исправить осанку, скорректировать фигуру, развить гибкость, улучшить координацию движений. Рекомендуются как подготовленным, так и физически ослабленным людям, а также тем, кто находится в периоде реабилитации после операции.

Фит-йога – аэробные упражнения в сочетании с йогой.

Тайбо – в основе тренировок лежит техника одноименного восточного единоборства, что позволяет не только улучшить физическую форму, но и научиться приемам рукопашного боя.

Кик-силовая выносливость – специальный вид тренировок с использованием прыжков со скакалкой и силовых упражнений. Тренирует и совершенствует общую выносливость и силу.

Памп-аэробика – силовая аэробика с специальной мини-штангой. Вместо танцевальных движений используются разнообразные жимы,

приседания и наклоны. Рекомендуются только для физически подготовленных людей.

Пластический фитнес – пластика соединяется с грациозностью, а частота повторов плавно переходит в разнообразные связи движений. Тренируются различные группы мышц.

Пилатес – сознательное выполнение многофункциональных упражнений, что способствует достижению баланса между силой и гибкостью.

Каланетик – гимнастика статических положений; сочетает элементы балетного класса, йоги и стрейчинга; значительно улучшает состояние позвоночника и улучшает гибкость

Аэробоксинг – сочетание **аэробики** и боевых искусств. Использование элементов различных видов единоборств дает возможность развивать выносливость, координацию, силу и скорость реакции.

Боди-скалтинг – традиционные комплексы силовых упражнений для всех групп мышц, которые направлены на равномерное увеличение мышечной массы, рельефность мускулатуры и гармоничное построение всего тела.

Стэп-аэробика – комбинации шагов на специальной степ-платформе.

Дубль-стэп-аэробика – разновидность стэп-аэробики. Занятия проводятся на двух стэп-платформах одновременно.