

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Заинская детская школа искусств»  
Заинского муниципального района Республики Татарстан

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
 Е.М. Безносова  
«25» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «Заинская ДШИ»  
 Э.В. Вдовина  
Приказ № 98 от 25.08.2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Танцевальная аэробика»**

Направленность – художественная  
Форма реализации программы – очная  
Возраст учащихся – 25-60 лет  
Сроки обучения – 1 год

Составитель:  
Вдовина Э.В.  
педагог дополнительного образования

Заинск  
2022

## Информационная карта программы

<b>1. Учреждение</b>	МБУДО «Заинская ДШИ» Заинского муниципального района Республики Татарстан
<b>2. Полное название программы</b>	«Аэробика»
<b>3. Сведения об авторе:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Вдовина Э.В., педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	Закон РФ «Об образовании»; Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования; Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. N 28 (зарегистрированного в Минюсте 18 декабря 2020 г.. № 61573); Примерные требования к программам дополнительного образования детей, утвержденных Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
<b>4.2. Область применения</b>	дополнительное образование детей и взрослых
<b>4.3. Направленность</b>	художественное
<b>4.4. Тип программы</b>	модифицированная
<b>4.5. Целевая направленность программы</b>	образовательная
<b>4.6. Возраст обучающихся по программе</b>	25-55 лет
<b>4.8. Продолжительность обучения</b>	1 год
<b>5. Последние изменения в программе:</b>	1.09.2022г.

## Пояснительная записка

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Данная программа по оздоровительной аэробике предназначена для девушек и женщин, не имеющих специальной физической подготовки. Занятия аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Разработка данной программы шла с учётом возрастных особенностей занимающихся, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

Отличительными особенностями данной программы являются сочетание теоретического и практического материала, поэтапное усложнение практической части и высокая информативность теоретической части программы, возможность выбора, творческой, индивидуальной работы над собой и своим телом.

**Цель программы:** создание условий для развития творческих, физических и художественно-эстетических качеств занимающихся посредством занятий танцевальной аэробики.

### Задачи

**Образовательные:** обучить основам аэробики, добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения), познакомить с различными стилями танцевальной аэробики.

**Развивающие:** продолжать развивать аэробный стиль выполнения упражнений; развитие специальных качеств.

**Воспитательные:** сформировать внутреннюю и внешнюю культуру воспитанников, положительное отношение к искусству аэробики; настойчивость, аккуратность и трудолюбие;

**Объем и сроки освоения.** Программа «Аэробика» рассчитана на 1 год обучения и реализуется за 72 час. (2 час в неделю; 36 недель) согласно учебно-тематическому плану. Основной вид занятий – практический.

**Форма обучения:** очная.

**Состав группы:** разновозрастной

Общепризнанной формой проведения занятий по аэробике является занятие, где традиционно выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную

**По окончании обучения по данной программе учащийся должен знать:**

Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты);

Движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;

**Уметь:**

- Правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
- Правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
- Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Выполнять «шпагаты», «складочку», «мостик», «коробочку».
- Быть организованным и понимать, что успех зависит от каждого.

**Критериями выполнения программы служат:** объемы знаний, умений и навыков, которые получают занимающиеся при успешном освоении данной программы.

**Форма подведения итогов:** контроль за усвоением материала проводится в форме открытого занятия

Педагогу предоставляется право изменять содержание программы, вносить изменения в распределении часов при изучении отдельных тем, в зависимости от контингента обучающихся и условий работы.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

**Предполагаемый результат:**

1. Овладение основными базовыми элементами оздоровительной аэробики.
2. Закрепление известных способов действий ритмической гимнастики.
3. Усвоение основных базовых элементов оздоровительной аэробики.
4. Возмещение дефицита двигательной активности .
5. Пропаганда и популяризация направлений оздоровительной аэробики

**Формы организации деятельности:**

- индивидуальная;
- индивидуально- групповая;
- групповая (или в парах);

**Методы обучения:**

- объяснительно – иллюстративный;
- проблемный;
- частично поисковый или эвристический;
- исследовательский.

**Педагогические приемы:**

- организация деятельности ( приучение, упражнение, показ, подражание, требование);
- стимулирование (поощрение, похвала, самооценка);
- сотрудничество (партнерские отношения);
- свобода выбора.

**Методы проведения занятий:** словесные, наглядные, практические, чаще всего их сочетание. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

**Основными средствами обучения и тренировки являются:**

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Подготовительные упражнения;
3. Подводящие упражнения;
4. Основные упражнения.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся	1	1	
	Начальная диагностика	1		1
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
<b>1.1</b>	Гигиена спортивных занятий	1	1	
<b>1.2</b>	Виды аэробики Разновидности танцевальной аэробики	2	2	
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>56</b>	<b>1</b>	<b>55</b>
<b>2.1</b>	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса	10	1	9
<b>2.2</b>	Базовые шаги и связки аэробики	10		10
<b>2.3</b>	Упражнения на развитие осанки	7		7
<b>2.4</b>	Техника упражнений на растягивание (стрейчинг)	8		8
<b>2.5</b>	Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «зумба», «ballydance», «латино».	6		6
<b>2.6</b>	Пилатес, профилактика травм.	7		7
<b>2.7</b>	Йога профилактика мышечной эластичности, подвижности суставов	8		8
<b>3</b>	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>11</b>		<b>11</b>
<b>3.1</b>	Постановка танцевальной композиции в стиле «зумба»	6		6

<b>3.2</b>	Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо»	5		5
	Итоговое занятие	1		1
	Итого	72	5	67

## Содержание программы

### 1 раздел: Теоретическая подготовка (3 часа)

#### Тема 1.1 Гигиена спортивных занятий

Теория: Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)

#### Тема 1.2 Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.

Теория: Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика.

Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.

### 2 раздел: Специальная физическая подготовка(56 час)

#### Тема 2.1 Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса.

Практика: Техника выполнения силовых упражнений для рук с гантелями. Техника выполнения силовых упражнений для ног в партере.

#### Тема 2.2 Базовые шаги и связки аэробики.

Практика: Соединение и комбинирование базовых и альтернативных шагов. Составление музыкальных композиций. Отработка и совершенствование музыкальных композиций с движениями рук. Изменение темпа при выполнении музыкальных композиций (ускорение, замедление). Изменение геометрии движения: движение по треугольнику, диагонали. Составление музыкальной композиции, усложнение.

#### Тема 2.3 Упражнения на развитие осанки

Практика: Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. Нетрадиционный метод оздоровления организма-Йога. Комплекс йоги. Дыхательные гимнастика Стрельниковой.

#### Тема 2.4 Техника упражнений на растягивание (стретчинг)

Практика: Разучивание техники выполнения. Упражнения на развитие гибкости.

#### Тема 2.5 Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «ballydance», «латино».

Практика: Изменение геометрии движения: движение по квадрату. Составление музыкальной композиции. Отработка и совершенствование музыкальной композиции. Составление музыкальной композиции, усложнение координации за счет добавления движений руками. Изменение геометрии движения: движение по треугольнику, диагонали.

#### Тема 2.6 Пилатес, профилактика травм.

Практика: Практически все пилатес упражнения основываются на напряжении мышц живота, при этом задействуется не только пресс, а все мышцы – косые, прямые и даже глубинные, о наличии которых, возможно, вы даже и не подозревали. Именуется «каркасом прочности», фиксирующим в идеальном положении внутренние органы и опорно-двигательный аппарат.

#### Тема 2.7 Йога профилактика мышечной эластичности, подвижности суставов

Практика: приучит организм к физической активности и сформирует потребность в физической нагрузке.

### **3 Раздел: Хореографическая подготовка (11 часов)**

#### **Тема 3.1** Постановка танцевальной композиции в стиле «латино»

Практика: Знакомство с элементами танцевальных стилей «Латино». Отработка элементов «Латино». Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино».

#### **Тема 3.2** Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо»

Практика: Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Тай-бо. Отработка и совершенствование танцевальной композиции Тай-бо.

### **Методическое обеспечение к рабочей программе дополнительного образования «Аэробика»**

<b>Разделы программы</b>	<b>Формы занятий по разделам</b>	<b>Приемы, методы организации учебного процесса</b>	<b>Техническое оснащение</b>	<b>Формы подведения итогов по разделам</b>
Теоретическая подготовка	Практическое занятие	Словесные, наглядные, практические методы	Магнитофон. Видео, аудиоматериалы	Итоговое занятие
Специальная физическая подготовка	Практическое занятие,	Наглядные, словесные, практические методы	Магнитофон, игровой материал, видео и аудио оснащение	Итоговое занятие; показательные выступления
Хореографическая подготовка	Практическое занятие	Наглядные, словесные, практические методы	Магнитофон, коврики, видео и аудио материал;	Итоговое занятие; показательные выступления

## Список литературы

- 1.Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
- 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. Давыдов, 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.: Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
9. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.