

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» Нижнекамского муниципального района  
Республики Татарстан

ПРИНЯТО

на заседании педагогического  
совета МБУ ДО «Центр детского  
творчества» НМР РТ  
Протокол № 1 от 26.08.2022 года  
с учетом мнения Совета родителей  
(законных представителей)  
несовершеннолетних обучающихся  
Протокол № 1 от 25.08.2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБУ ДО «ЦДТ» НМР РТ  
Мадьярова Э.М. *Мадьярова*  
Приказ № 81  
от 08.08.2022 г.  
2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
платных дополнительных образовательных услуг  
художественно-эстетической направленности  
объединения «Аэробика»  
(программа рассчитана на обучающихся от 15 лет и старше)**

Составила: Казакова Ольга Андреевна,  
педагог дополнительного образования  
Срок реализации программы 1 год.

г. Нижнекамск  
2022 г.

## **Нормативно-правовая база**

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

- Федеральным законом от 29.12.12г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10, пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4; статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; 75 пункты 1-5; 76;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо РЦВР №2999 от 20.09.2017 г. «Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, в том числе разноуровневых»: «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеобразовательных программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ;
- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» 30 ноября 2016 г. № 11;
- п.2-6,9-11 «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приложение к приказу МОиН РФ №1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- СанПином 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), направленными письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09 -3242;
- Приложением к письму департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Приказом МОиН РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой редакции»;

- Приказом МОиН РТ № 2529/14 от 6 мая 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в общеобразовательных организациях»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методическими рекомендациями по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» (письмо от 22.09.2017 года);

- Учебный план МБУ ДО «Центр детского творчества» НМР РТ на 2022-2023 учебный год.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Предложенная программа направлена на оздоровление психоэмоционального и физического состояния, формирование гармонично развитой личности в социальной среде коллектива. В процессе интеграции программы расширяется кругозор, поднимают свою мотивационную деятельность на духовный уровень. Содержание занятий определяется с учетом основной деятельности (хореографии), возрастных особенностей воспитанников, индивидуальных психометрических параметров каждого воспитанника, физиологических характеристик будущих исполнителей художественных номеров на языке хореографического искусства.

Современная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а кружковая работа строится на сотрудничестве педагога и воспитанника.

**Актуальность:** В современных условиях развития общества проблема укрепления и сохранения здоровья является как никогда ранее актуальной. Решению этой проблемы способствует формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям

физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по аэробике.

Аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

**Практическая значимость программы** по аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма воспитанников, и, как следствие, влияет на укрепление здоровья.

Занятия по аэробике ориентированы на то, чтобы заложить в воспитанников стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Воспитанники регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Новизна** заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии; аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

**Отличительные особенности** программы по аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам аэробики (базовая аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика, фитнес- йога).

Для реализации программы используются формы и методы обучения, направленные на обогащение творческого воображения, развитие увлеченности хореографической деятельностью.

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

## **Задачи**

### *Обучающие:*

- обучить воспитанников 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;
- продолжать развитие специальных качеств;
- продолжать развивать критичность и самокритичность.

### *Воспитательные:*

- сформировать внутреннюю и внешнюю культуру воспитанников, положительное отношение к искусству аэробики;
- воспитать настойчивость, аккуратность и трудолюбие.

Возраст обучающихся – от 15 лет и старше.

*Сроки реализации программы.* Программа рассчитана на 1 лет. Продолжительность занятий в объединении в течение учебного года – 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

## **Ожидаемые результаты:**

### **В конце учебного года воспитанник 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.

## **Форма контроля**

Вводный контроль – наблюдение, беседа.

Текущий контроль – открытый урок.

Промежуточная (итоговая) аттестация – открытый урок (итоговая работа).

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

<b>№</b>	<b>Темы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	Введение в культуру фитнес-аэробики	2	1	1
2	Общая характеристика различных видов аэробики Тенденции развития фитнес-аэробики	4	2	2
3	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма	4	2	2
4	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности	8	2	6
5	Травмы и их профилактика	4	4	
6	Средства восстановления в оздоровительной тренировке	4	4	
7	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой	4	4	
8	Аэробика в домашних условиях	6	2	4
9	Классическая аэробика	26		26
10	Степ-аэробика	16		16
11	Фандасаэробика (танцевальная)	18		18
12	Силовые тренировки	16		16
13	Фитнес – йога	16		16
14	Игровые и круговые тренировки	14		12
15	Итоговое занятие	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>144ч.</b>	<b>21ч.</b>	<b>121ч.</b>

**Содержание тем:**

**Тема 1. Введение в культуру фитнес-аэробики.**

Понятие фитнес – аэробики. История возникновения и развития фитнес – аэробики.

**Тема 2. Общая характеристика различных видов аэробики.**

Классификация различных видов аэробики.

Общая характеристика различных видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики.

**Тема 3. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма.**

Принципы оздоровительной тренировки.

Строение и функции скелетно-мышечной системы. Подбор упражнений и нагрузки, их влияние на скелетно-мышечную систему.

**Тема 4. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.**

Тестирование физической подготовленности.  
Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.  
Тестирование физического развития.  
Двигательная активность и типы высшей нервной деятельности.  
Рекомендации при занятиях фитнес- аэробикой по результатам тестирования.

**Тема 5. Травмы и их профилактика.**

Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой.

Форма для занятий фитнес-аэробикой.

Основные типы повреждений, травм и их профилактика.

**Тема 6. Средства восстановления в оздоровительной тренировке.**

Педагогические средства восстановления.

Психологические средства восстановления.

Медико-биологические средства восстановления.

**Тема 7. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой.**

Шесть классов питательных веществ и их соотношение.

Процесс пищеварения. Каков он?

Рациональное питание.

Интервалы между приемами пищи и режим питания.

Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой.

**Тема 8. Аэробика в домашних условиях.**

Как правильно подбирать упражнения?

Как правильно выполнять движения и упражнения?

Тренажеры в домашних условиях.

Активный отдых летом.

**Практическая часть**

**Тема 9. Классическая аэробика**

Общие требования к осанке в занятиях аэробикой.

Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки).

Базовые шаги в аэробике, формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей;

Движения рук, используемые в аэробике (формирование умений и навыков в выполнении движений ног в сочетании с работой рук).

Построение комбинаций классической аэробики, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

**Тема 10. Степ-аэробика**

Техника безопасности и правила при работе со степ-платформой.

Музыкальное сопровождение в степ- аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки).

Подходы к степ-платформе (формирование умений и навыков в осуществлении подходов к степ-платформе с различных сторон).

Базовые шаги в степ-аэробике, формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей.

Построение комбинаций со степ-платформой, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

### **Тема 11. Фандасаэробика (танцевальная)**

Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий.

Музыкальное сопровождение в танцевальных тренировках. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления).

Основные положения и техника выполнения танцевальных движений следующих направлений:

- Латина
- Африка
- Кантри
- Русский народный стиль
- Клубные танцы
- Боди - балет.

Построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания. Формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций.

### **Тема 12. Силовые тренировки**

Кондиционная гимнастика. Техника выполнения силовых упражнений (общие подходы).

Техника выполнения упражнений с гантелями, экспандерами, бодибарами (формирование умений и навыков их техничного выполнения).

Упражнения для мышц стопы и голени: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц таза: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для прямых и косых мышц живота: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц спины: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук.

Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.

### **Тема 13. Фитнес – йога**

Техника выполнения асан. Дыхание при выполнении упражнений (формирование умений в выполнении асан в сочетании с дыханием).

Построение и реализация программ по фитнес-йоге.

### **Тема 14. Игровые и круговые тренировки**

Построение и реализация программ игровой и круговой тренировки разной направленности.

### **Тема 15. Итоговое занятие**

Подведение итоги. Обсуждение: что получилось, над чем надо ещё работать.

## **Методическое обеспечение**

Для реализации предложенной программы рекомендуется следующий дидактический материал:

- биомеханические основы обучения хореографии;
- основы классического танца;
- основы народно-сценического танца;
- основы эстрадного танца;
- основы современных видов хореографии;
- основы музыкальной грамоты;
- пространственная ориентация;
- сценическая культура.

### **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. 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. 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.