

МИНОБРНАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Новосибирский национальный исследовательский государственный университет»  
(Новосибирский государственный университет, НГУ)  
**Структурное подразделение Новосибирского государственного университета –  
Специализированный учебно-научный центр Университета (СУНЦ НГУ)**  
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР  (Петровская О.В. ) 23 ноября 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО На заседании ученого совета СУНЦ НГУ Протокол № 48 от 23 ноября 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор СУНЦ НГУ  (Некрасова Л.А. ) 23 ноября 2023 г.
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «Аэробика»**

И.о. заведующего кафедрой физической и специальной подготовки

Поломошнов Артем Александрович



Новосибирск 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Аэробика-весьма распространенный и доступный вид спорта, характеризующийся сложнокоординационным набором движений, состоящих из элементов базовой аэробики, танцев, хореографии и гимнастики, которые логично переплетаются с элементами сложности, акробатики, партерными переходами и взаимодействиями с партнерами по команде.

Ее своеобразие определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки. Особой популярностью этот вид спорта пользуется среди детей, подростков и молодежи, для которых выступление в соревнованиях, конкурсах, шоу-программах – важный мотивационный фактор систематических занятий физической культурой.

Среди различных видов оздоровительной физической культуры аэробика занимает одну из ведущих позиций. Она привлекательна для обучающихся, прежде всего тем, что в стратегическом плане человек в течение всей своей жизни может хорошо владеть своим телом, укреплять нервную, сердечно-сосудистую системы, поддерживать тонус мышц с помощью, в общем-то, довольно несложных и вполне доступных упражнений. А на тактическом уровне - позволяет быстро восстановить работоспособность, приобрести жизненно-важные навыки двигательной культуры, восстановить настроение и др.

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной аэробике составлена для учащихся специализированного учебно-научного центра НГУ.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с нормативными документами:

-Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 11.06.2022г.);

-Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 304-ФЗ от 31.07.2020.;

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 467 от 03.09.2019 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

-Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

-Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

-Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г.№ 996-р);

-Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-Р);

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические качества подростка, но и способствует воспитанию самодисциплины, уверенности в своих силах, умению добиваться поставленной цели.

Учитывая разноплановость модулей, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями. Данная программа позволяет правильно

ориентировать, каждого ребенка, в ту область, в которой он более перспективен и одарен. Программа универсальна и интересна тем, что возможна её реализация как последовательно по годам обучения, так и содержание каждого года обучения можно реализовывать самостоятельно, независимо друг от друга.

### **Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья подростков, развитие основных физических качеств и двигательных способностей с упором на духовное, нравственное и эстетическое совершенствование, способствующие формированию гармонично развитой личности.

#### **Задачи**

##### ***обучающие:***

- обучить правилам поведения в спортивном зале, основам спортивной гигиены и техники безопасности на занятиях спортивной и оздоровительной аэробикой;
- дать начальные знания о музыкальном ритме, темпе и характере музыки;
- познакомить с названием базовых шагов аэробики;
- обучить базовым элементам аэробики из 7-ми структурных групп;
- ознакомить с техникой базовых движений с использованием степ-платформы

##### ***воспитывающие:***

- воспитать волевые качества;
- содействовать воспитанию целеустремленности, настойчивости;
- способствовать формированию характера, активной жизненной позиции, оптимизма;
- воспитывать уважительное отношение к другим занимающимся и преподавателям;

##### ***развивающие:***

- развивать координацию, синхронность, грацию и пластику;
- развивать чувства ритма;
- развивать координацию;
- содействовать развитию гармонично-развитой личности;
- способствовать формированию правильной осанки, красивой фигуры;
- формировать навыки и умения для самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- развивать уверенность и эмоциональность в выступлениях на площадках;

### **Условия реализации программы**

**Возраст обучающихся программы:** 16-18 лет.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год, 31 учебных часа в год.

**Форма обучения –** очная.

**Форма организации деятельности обучающихся:**  
групповая, индивидуальная.

**Основными видами организации занятий являются:**

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

**Режим занятий –** одно занятие в неделю, 1 академический час.

## Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	12-17	до 25	4

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

### Критерии и способы определения результативности

*Оценка теоретической подготовки* проводится в формате тестирования; уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80- 100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» ( до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

*Оценка практической подготовки на итоговом контроле:*

- уровень общей физической, специальной и технической подготовки, который определяется на основании контрольных испытаний.

**Формы оценки результативности итогов и эффективности реализации программы:**

- соревнования;
- фестивали;
- открытые и контрольные занятия.

**и средства:**

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольные нормативы.

### Содержание программы

Программа состоит из 3-х модулей:

«Основы оздоровительной аэробики»;

«Основы спортивной аэробики»;

«Основы спортивной композиции»

### **1. Модуль «Основы оздоровительной аэробики»**

**Цель модуля:** становление здоровой, физически развитой личности посредством занятий аэробикой.

**Задачи модуля:**

*Обучающие:*

- ознакомить обучающихся с комплексом упражнений по аэробике, базовыми аэробными шагами в соответствии с уровнем их сложности и интенсивности;

- изучить комплекс упражнений на развитие ловкости, гибкости, силы и координации движений.

*Развивающие:*

- формировать потребность к углубленному изучению аэробных упражнений;
- развить ключевые навыки: ловкость, гибкость, сила и координация движений;
- развить специфические качества, необходимые для занятий аэробикой: музыкальность, выразительность и творческую активность, чувство ритма;
- развить творческие, художественно-эстетические качества обучающихся;
- формировать правильную осанку и аэробный стиль выполнения упражнений.

*Воспитательные:*

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность и старательность.

**Планируемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- базовые аэробные шаги;
- общие и индивидуальные комплексы упражнений на развитие ключевых навыков: ловкость, гибкость, сила и координация движений;
- основы личной гигиены и технику безопасности при выполнении упражнений;
- нормативы выполнения комплексов упражнений. Обучающийся должен уметь:
- выполнять различные комплексы упражнений по аэробике, базовые аэробные шаги;
- выполнять различные комплексы упражнений на развитие ключевых навыков: ловкость, гибкость, сила и координация движений;
- взаимодействовать с товарищами в процессе занятий.

### **Учебно-тематический план модуля «Основы оздоровительной аэробики»**

**Содержание модуля «Основы оздоровительной аэробики»:**

**1. Вводное занятие, беседа по технике безопасности.** Теория: инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами поведения на занятиях. Педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с планом работ. Краткие сведения об истории оздоровительной аэробики, стретчинга. Режим дня, питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви.

#### **2. Базовые шаги аэробики.**

Практика: обучающиеся осваивают:

- упражнения для разминки;
- основные шаги аэробики и принципы формирования аэробных соединений; - запрещенные движения аэробики;

#### **3. Стретчинг.**

Практика: обучающиеся осваивают:

- упражнения на развитие эластичности мышц;
- упражнения для укрепления мышц;
- упражнения, способствующие увеличению подвижности суставов.

#### **4. Упражнения на развитие осанки и укрепление всех групп мышц.**

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют упражнения на развитие правильной осанки и гибкости.

Осваивают комплексы упражнений на развитие мышц верхнего плечевого пояса, ног, спины и брюшного пресса.

#### **5. Изучение музыкальной композиции.**

Практика:

- отработка комплексов и связок, обучение перемещениям под музыкальное сопровождение;

составление собственных комбинаций под музыкальное сопровождение;

#### **6. Итоговое занятие.**

Теория: обучающиеся сдают тесты на теорию.

Практика: обучающиеся выполняют комбинацию из базовых шагов аэробики, которая является соревновательной композицией на Первенстве НГУ среди факультетов по оздоровительной аэробике.

#### **Учебно-тематический план модуля**

#### **«Спортивная аэробика»**

#### **Содержание модуля «спортивная аэробика»**

**1. Вводное занятие, беседа по технике безопасности.** Теория: инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами поведения на занятиях. Педагог проводит ознакомительную беседу, представляет обучающимся план работ. Режим дня, питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий.

#### **2. Общая физическая подготовка.**

Практика: обучающиеся выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, спины с использованием спортивного инвентаря (степ-платформа, гантели, гимнастические скамейки, шведские стенки, скакалки, утяжелители, фитнес-резинки, гимнастические коврики, гимнастические стоялки).

#### **3. Упражнения с использованием степ-платформы:**

Базовые шаги аэробики и их разновидности (бейсик, марш, кел,ни ап, ланч, джек и др.)

#### **4. Упражнения с фитнес резинкой.**

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу) с фитнес-резинкой, а так же с использованием скакалки и гантелей.

#### **5. Итоговое занятие.**

Практика: обучающиеся сдают нормативы упражнений с использованием спортивного инвентаря.

#### **3. Модуль «Спортивная композиция»**

**Цель:** укрепление физического и психического здоровья подростков, привитие навыков аэробики выполнения движений.

#### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- историю развития физической культуры, спортивной аэробики;
- технику безопасности при выполнении движений;
- правила личной гигиены;
- специальную терминологию;

### ***Развивающие:***

- выполнять и сочинять композиции по базовой и танцевальной аэробики;
- выполнять акробатические упражнения;

### ***Воспитательные:***

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи;
- формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям;
- воспитание морально-волевых качеств;
- содействовать формированию навыков культуры поведения.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. Основные базовые упражнения классической аэробики**

Практика: Упражнения для рук. Модификации упражнений. Техника выполнения базовых упражнений. Приёмы увеличения амплитуды движений. Специальные элементы классической аэробики. Элементы низкой, средней и высокой интенсивности.

2. Модификации основных базовых движений. Прыжки, перемещения, перестроения.

Практика: Основные упражнения - модификаторы. Прыжковые комплексы, собственно прыжки, подскоки, скачки. Подводящие упражнения. Динамические силовые прыжковые комплексы. Падения(приёмы). Способы и приёмы перестроений. Вспомогательные упражнения. Элементы активной и пассивной гибкости. Разновидности упражнения «шпагат». Совершенствование элементов спортивно-гимнастического стиля.

Специальная хореография. Равновесия, виды и сложность. Повороты, классификация. Взаимодействия. Силовые элементы.

Практика: Элементы общей и специальной хореографии. Приёмы синхронного исполнения спортивной композиции. Техника выполнения поворотов. Динамические силовые элементы. Статические силовые элементы. Командные взаимодействия. Взаимодействия парами, тройками и т. д. Техника выполнения взаимодействий.

### **Спортивная композиция.**

Практика: Упражнения на развитие музыкального ритма. Музыкальный диктант. Приёмы создания предварительного ознакомления с движениями всей команды. Упражнения – «связки». Способы соединения «связок» в композиционные блоки. Судейская практика. Ведение протокола соревнований. Приёмы ранжирования команд. Работа с музыкальным сопровождением. Практический зачёт по кодексу поведения. Процедура дисквалификации. Приёмы урегулирования форс-мажорных обстоятельств

### **Ресурсное обеспечение программы**

#### **Методическое обеспечение программы**

#### ***Инструкция по технике безопасности:***

-стенд по охране труда при работе в спортивном зале на занятиях фитнес - аэробики (работе с инвентарем).

*Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях:*

- наглядные пособия по анатомии мышечной системы человека; памятки для обучающихся;
- комплексы упражнений для тренировки различных групп мышц;
- методические пособия для обучающихся;
- контрольные нормативы.

*Методы обучения:* словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, игровой, музыкальный.

*Методы воспитания:* поощрение, стимулирование, мотивация.

*Педагогические технологии* - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Воспитательный компонент
<b>Основы оздоровительной аэробики</b>			<p>Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся.</p> <p>Понимание роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством бадминтона</p> <p>Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Освоение умений самостоятельно организовывать занятия по аэробике, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности.</p>
1	Вводное занятие, беседа по технике безопасности	1	
2	Базовые шаги аэробики	2	
3	Стретчинг	2	
4	Упражнения на развитие осанки, укрепление всех групп мышц	2	
5	Изучение музыкальной композиции	2	
6	Итоговое занятие	1	
<b>Основы спортивной аэробики</b>			
7	Вводное занятие, беседа по технике безопасности	1	
8	Общая физическая подготовка	3	
9	Упражнения с использованием степ-платформы	3	
10	Специальные упражнения (скакалка, гантели, фитнес-резинка)	2	
11	Итоговое занятие	1	
<b>Основы спортивной композиции</b>			
11	Вводное занятие, беседа по технике безопасности	1	
12	ОФП	2	
13	Спортивная композиция	5	
14	Функциональная тренировка	2	
15	Итоговое занятие	1	

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес.-М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
3. 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.
4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, ОлимпияПресс,2001. – 64с.
- 5.Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие /БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.
6. «Оздоровительная аэробика: содержание и методика» Е.В.Зефирова, В.А.Платонова
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
- 8.Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев (и др.) Теория и практика физической культуры - 2002 - №8
9. Колесникова, В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / В. Колесникова. - Ростов на Дону, Феникс. - 2005.- С. 123-129.
10. Лисицкая, Т. С. Аэробика в 2-х т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России.- 2002. – С. 171-172

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование:

- Спортивный зал;
- Гимнастические коврики;
- Гимнастические скамейки;
- Шведские стенки;
- Степ-платформы;
- Фитнес-резинки;
- Гантели различной массы;
- Скакалки;
- Гимнастические стоялки;
- Секундомер;
- Ноутбук для просмотра видеороликов;
- Портативная колонка.