

Департамент образования Администрации  
города Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа № 2  
«Межшкольный стадион»

Принята на заседании  
педагогического совета от  
« 09 » сентября 2023 года  
Протокол № 01



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СТЕП – АЭРОБИКА.  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП»**

Возраст обучающихся: 8 – 17 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Креницына Надежда Александровна,  
тренер-преподаватель

город Екатеринбург

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по степ - аэробике имеет физкультурно – спортивную направленность и рассчитана на детей младшего и старшего школьного возраста (8 – 17 лет).

**Основная педагогическая направленность** – воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. В Концепции развития дополнительного образования сказано, что дополнительное образование осознаётся не как подготовка к жизни или освоения профессии, а становится суть непрерывного процесса саморазвития и самосовершенствования человека как культуры и деятельности.

### **Нормативно-правовые акты, на основании которых разработана программа:**

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09- 3242;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

### **Актуальность программы**

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе. Она поможет получить гармонично развитое тело, прекрасную осанку, подтянуть мышцы в проблемных местах и выработать выразительные, точные движения. Хотя основой тренируемой частью тела являются ноги, степ укрепит спину и руки. В степе используются те же упражнения, что и классической гимнастике. Все они оказывают положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную и нервную системы, а также нормализуя артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.

Аэробика отличается доступностью, так как её содержание базируется на знакомых всем обучающимся общеразвивающих упражнениях. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. В аэробике - неограниченный выбор движений, воздействующих на все части тела, на развитие всех физических качеств: ловкости, пластичности, гибкости, выносливости, силы. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что увеличивает их воздействие на организм.

На данных занятиях обучающиеся учатся сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение упражнения в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с ней. Немаловажным является лечебный эффект. В результате регулярных занятий создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. При выполнении упражнений в партере, в результате активной работы мышц брюшного пресса, и спины происходит своеобразный массаж внутренних органов, организм укрепляется, ребёнок меньше болеет.

**Цель данной программы** - формирование здорового образа жизни и физическое развитие обучающихся, повышение функциональных возможностей организма и самооценки на фоне гармоничного развития тела.

## Задачи программы

### *Образовательные:*

1. Формировать знания о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.
2. Создать условия для овладения умениями организовывать здоровую формирующую и здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.).
3. Обучить выполнению комплексов на 8-16 счетов из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения, умению находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися, выполнению жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.
4. Способствовать освоению подготовительных, подводящих, базовых элементов и шагов степ – аэробики, элементов хореографии.

### *Развивающие:*

1. Содействовать гармоничному развитию функциональных систем организма обучающихся.
2. Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости)
3. Повышать уровень общей физической подготовки и воздействовать на развитие специальных физических качеств.
4. Создать условия для музыкально-двигательной подготовки.

### *Воспитательные:*

1. Воспитывать интерес к регулярным занятиям степ-аэробикой, дисциплинированность, аккуратность и старательность.
2. Предоставить условия для участия в показательных выступлениях и соревнованиях для формирования коммуникативных и регулятивных умений и навыков, мотивации к представлению результатов деятельности.
3. Обучать взаимодействию со сверстниками при выполнении упражнений и игровой деятельности, оказанию посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательному и уважительному отношению при объяснении ошибок и способов их устранения, видению красоты движений, выделению и обоснованию эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

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

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

При этом программа содержит модули, направленные на развитие спортивных навыков и поддержании их в течение подросткового возраста: лазание и упражнения на гимнастической стенке, упражнения на свежем воздухе, подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, перепрыгивание предметов, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, ходьба и бег на лыжах, упражнения для развития координационных способностей, разнонаправленные движения рук и ног, перевороты вперед, в стороны, назад, упражнения в равновесии.

Программа составлена на основе следующих принципов:

- Принцип индивидуальности: контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений

- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их поведения
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений
- Принцип умеренности
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениям на расслабление.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для комплексного изучения детьми и подростками от 8 до 17 лет. В группе от 15-20 обучающихся.

Набор осуществляется без предварительного конкурсного отбора по желанию, т. к. программа рассчитана на обучающихся без специальной подготовки.

### **Объем программы**

Тематический план рассчитан на 144 часа в год и должен быть освоен в течение 2 лет. Занятие проводится в музыкально-спортивном по 4 часа в неделю. Работа ведется с сентября по май включительно.

### **Уровень освоения программы – базовый.**

Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по данному направлению деятельности; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

### **Форма обучения и организации деятельности учащихся**

Основной формой обучения является групповое занятие (15 детей). Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные формы с воспитанниками: тематическая, индивидуальная, круговая тренировка, подвижные игры, сюрпризные моменты, интегрированная деятельность.

В процессе реализации Программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников - показательные выступления.

*Типы занятий:*

- а) Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
- б) Закрепляющие - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.
- в) Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.
- г) Итоговые - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Занятия степ-аэробикой содержат вводную, основную и заключительную части.

**Основные задачи вводной части** – повышение эмоционального уровня учащихся и функциональная подготовка организма к нагрузкам основной части занятия. Средства – упражнения, выполняемые в положении стоя. Комплекс продолжительностью 8-10 минут может включать 10-15 упражнений. Последовательность упражнений определяется необходимостью возрастания нагрузки. Для этого комплекс начинается с преимущественным участием в работе мелких и средних мышечных групп: руки, плечевой пояс, упражнения на растягивания и широкую амплитуду. Заканчивается комплекс беговой, прыжковой или танцевальной серией. Частота сердечных сокращений к концу комплекса при выполнении общеразвивающих упражнений – 120-130 ударов в минуту, а при выполнении беговой, прыжковой или танцевальной серии – 130-140 ударов в минуту.

**Задача основной части** – повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств. Средства – упражнения, выполняемые в положении стоя с включением партерной серии упражнений (упражнения, выполняемые в упоре присев, сидя, упоре лёжа, лёжа на спине, животе, лёжа на боку, с опорой на предплечье, упор на коленях, стоя на коленях и т.д). В основной части целенаправленно развиваются и укрепляются отдельные мышечные и суставные группы или совершенствуются физические качества, т.е. применяются специализированные комплексы продолжительностью до 20-25 минут. Это могут быть комплексы на укрепление мышечного корсета, развития гибкости и подвижности суставов или способствующие развитию аэробных возможностей организма (повышение выносливости). ЧСС при выполнении комплекса – 130-150 ударов в минуту.

**Задача заключительной части** – снизить нагрузку, успокоить организм занимающегося, подготовить его к последующей деятельности. Средства – применяются упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения, способствующие активному протеканию восстановительных процессов в организме учащихся. ЧСС – 110 ударов в минуту.

### **Работа с родителями**

В ходе реализации учебно-воспитательной программы проводится работа с родителями детей в следующем формате:

- родительские собрания (доведение до родителей плана работы секции; выборы родительского комитета; план работы родительского комитета; организационные вопросы);
- индивидуальные беседы с родителями.

### **Планируемые результаты реализации программы**

В результате изучения курса "Степ-аэробика" обучающимися должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- сформировано уважительного отношения к иному мнению;
- сформированы эстетические потребности, ценности;
- сформированы мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладели навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками, проявляют чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- сформированы умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- проявляют способность управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, а также дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- сформированы установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.

**Метапредметные** результаты характеризуют уровень форсированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятии и внешкольной физической деятельности;
- готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

**Предметные результаты** изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физической деятельности, а именно:

- сформированы знания о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладели умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
- обладание навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаруживание ошибок при выполнении учебных заданий, осуществляют отбор способов их исполнения;
- взаимодействие со сверстниками при выполнении упражнений и в игровой деятельности;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов;
- осуществление анализа и объективного оценивания результатов собственного труда, осуществление поиска возможностей и нахождения способов их улучшения;
- обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16 счетов из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

### **Итоговая аттестация**

Целенаправленная работа с использованием степ - платформ позволит достичь следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ шаги под музыку;

- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитанию чувства уверенности в себе.

Уровень знаний детей выявляется на основе мониторинга, который проводится 2 раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвует инструктор и дети. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком Программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды занятия, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Анализ сводной карты развития позволяет оценить эффективность дополнительной образовательной программы.

*Формы подведения итогов реализации программы:*

- диагностические данные;
- открытые итоговые мероприятия (досуги, тематические вечера и т.д.);
- анкетирование;
- фотоотчеты.

### **Формы и методы контроля**

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- вводный, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы;
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия;
- итоговый, проводимый после завершения учебной программы.

## СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№№	Название темы	Количество часов					
		1 год		2 год		Всего	
		Теор	Прак	Теор	Прак	Теор	Прак
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1		1		2	
3	Строевые упражнения: Построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.	1	5	1	5	2	10
4	Базовая аэробика: - комбинации на основе базовых шагов и движений; - зачетные упражнения	4	21	4	21	8	42
5	Степ-аэробика: - вариации базовых шагов; - соединения базовых шагов; - комбинации на основе базовых шагов и движений; - зачетные упражнения	5	40	5	40	10	80
6	. Танцевальная аэробика: - комбинации на основе базовых шагов и движений; - зачетная комбинация	4	23	4	23	8	46
7	Силовая аэробика	1	11	1	11	2	11
8	Фитбол — аэробика	1	11	1	11	2	11
9	Дыхательная гимнастика	2	15	2	15	2	30
	<b>Итого</b>	<b>19</b>	<b>125</b>	<b>19</b>	<b>125</b>	<b>38</b>	<b>250</b>
		<b>144</b>		<b>144</b>			

# Содержание учебного плана

## 1 год обучения

**Цель** – приобщить детей к активным занятиям степ - аэробикой, заложить основы формирования представления всего комплекса занятий, умений, навыков.

**Задачи:**

*Образовательные:*

1. Сформировать основы знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического).
2. Создать условия для овладения умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесоберегающую жизнедеятельность.
3. Определить правила взаимодействия со сверстниками при выполнении упражнений и игровой деятельности.
4. Формировать потребность в оценке результатов собственного труда, способов их улучшения.
5. Разучить с обучающимися небольшие комплексы на 8 счетов из различных видов фитнес-аэробики без музыкального сопровождения, помочь освоить выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

*Развивающие:*

1. Формировать умение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности.
2. Формировать умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха.
3. Создать условия для продуктивного сотрудничества со сверстниками при решении задач на занятии.
4. Формировать понимание красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

*Воспитательные:*

1. Создать условия для овладения навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками, проявления положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
2. Формировать умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
3. Способствовать проявлению дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

### Учебный (тематический) план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности	1	1		Зачет
2	Строевые упражнения	6	1	5	Педагогическое наблюдение
3	Базовая аэробика	25	4	21	Контрольные испытания
4	Степ-аэробика	45	5	40	Контрольные испытания

5	Танцевальная аэробика	27	4	23	Творческое задание
6	Силовая аэробика	12	1	11	Педагогическое наблюдение
7	Фитбол — аэробика	12	1	11	Педагогическое наблюдение
8	Дыхательная гимнастика	17	2	15	медосмотр
<b>Всего часов:</b>		144	19	125	

## Содержание учебного плана

### 1. Вводное занятие

Теория: правила безопасного поведения при занятиях спортивной аэробикой.

### 2. Строевые упражнения

Теория: понятия строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, построение из колонны по одному в колонну по двое. Понимание об особенностях стоп, подъемов, коленей. Линия рук, положение головы и плеч.

Практика: а) базовые шаги: джампинджек, выпад, подъем колена, скип. б) элементы сложности: шпагат, панкейк, сгибание разгибание рук (локти в стороны, локти назад), упор углом (угол ноги врозь, угол ноги вместе). в) акробатика: мост, стойка на лопатках, «плуг», «рыбка», «корзинка»

### 3. Базовая аэробика

Теория: базовые шаги степ-аэробики и их модификации.

Практика. Разучивание базовых упражнений:

1. Разучивание базового упражнения «Бейсик – степ».
2. Разучивание базового упражнения «Бейсик – степ».
3. Разучивание базового упражнения «Степ – ап»
4. Степ – аэробика и нашагивание на платформу.
5. Разучивание базового упражнения «Шаг - колено», «Шаг – кик»
6. Базовое упражнение «Ви – степ»
7. Базовое упражнение «Выпад на степ»
8. Выполнение комплекса базовых упражнений, разученных ранее.
9. Разучивание базового упражнения «Выпад со степа».

### 4. Степ - аэробика

Теория: развитие спортивной аэробики в России. Основы физиологии (определение ЧСС за 1 минуту). Здоровый образ жизни: понятие, основные принципы. Специальная терминология.

Практика: Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Обучение музыкальной грамоте. Упражнения на координацию движений на месте. Силовые упражнения для мышц ног. Обучение разновидностям альтернативных шагов аэробики. Изучение одновременной работы рук и ног, формировать навык правильной осанки.

### 5. Танцевальная аэробика

Теория: история танцевальной аэробики. Принципы движения танцевальной аэробики.

Практика: Разучивание и выполнение комплекса на степ – платформах с малыми мячами.

Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию.

Совершенствование техники базовых элементов степ- аэробики. Разучивание и выполнение комплекса на степ – платформах со скакалками.

### 6. Силовая аэробика

Теория: особенности силовой аэробики.

Практика: освоение комплекса силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств, упражнений на релаксацию.

### 7. Фитбол — аэробика

Теория: знакомство с фитбол – гимнастикой. Подвижные игры

Практика: разучивание и выполнение базовых упражнений на фитболах.

### 8. Дыхательная гимнастика

Теория: значение дыхательной гимнастики как одно из средств профилактики заболеваний.

Практика: разучивание упражнений «Поезд», «Что мы чувствуем в лесу», «Ветерок», «Кто здесь спрятался?», «Теплое – холодное дыхание», «Воздушный футбол», «Вьюга». «Берлога», «Мишка», «Горка», «Сдуй снежинку», «Горячий чай».

### **Общеразвивающие упражнения.**

Лазание и упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения на свежем воздухе. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.

Легкая атлетика. Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Ходьба и бег на лыжах.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии.

### **Психологическая подготовка.**

Развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом: выяснение факторов, влияющих на участие обучающихся в группе спортивной аэробики посредством опроса и наблюдения; групповые и личные беседы с обучающимися на основании полученной информации, формирование положительных установок на физкультурно-спортивную деятельность.

Развитие волевых качеств: постановка ясных и конкретных целей и задач на каждом занятии.

Создание комфортной психологической обстановки на занятиях средствами культуры общения и взаимоуважения.

## **Планируемые результаты**

### *Образовательные:*

- сформированы знания о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического);
- обучающиеся овладели умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка); знают о влиянии аэробных занятий на организм человека;
- эффективно взаимодействуют со сверстниками при выполнении упражнений и игровой деятельности;
- могут оценить результаты собственного труда;
- выполняют небольшие комплексы на 8 счетов из различных видов фитнес-аэробики без музыкального сопровождения;
- обучающиеся освоили такие элементы упражнений в степ-аэробике, как «Бейсик – степ», «Степ – ап», нашагивание на платформу, «Шаг - колено», «Шаг – кик», «Ви – степ», «Выпад на степ», «Выпад со степа», выполняют комплексы базовых упражнений.

### *Метапредметные:*

- обучающиеся овладели способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- сформированы умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности;
- могут организовать продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятии;
- сформировано понимание красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, видят взаимосвязь физической красоты и укрепления и сохранения здоровья.

*Личностные* результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- овладели навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- умеют использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- проявляют положительные качества личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

## **2 год обучения**

**Цель** – повышение функциональных возможностей организма и самооценки результатов деятельности обучающимися в процессе освоения различных видов степ-аэробики.

**Задачи:**

*Образовательные:*

1. Сформировать знания о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.
2. Сформировать умения организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.).
3. Обучить выполнению комплексов на 16 счетов из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения, умению находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися.
4. Способствовать использованию в деятельности обучающихся подготовительных, подводящих, базовых элементов и шагов степ – аэробики, элементов хореографии.

*Развивающие:*

1. Содействовать гармоничному развитию функциональных систем организма обучающихся.
2. Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости)
3. Повышать уровень общей физической подготовки и воздействовать на развитие специальных физических качеств.
4. Создать условия для музыкально-двигательной подготовки.

*Воспитательные:*

1. Воспитывать интерес к регулярным занятиям степ-аэробикой, дисциплинированность, аккуратность и старательность, к совместному со сверстниками творчеству и результату на основе овладения навыками сотрудничества.
2. Предоставить условия для участия в показательных выступлениях и соревнованиях для формирования коммуникативных и регулятивных умений и навыков, мотивации к представлению результатов деятельности.
3. Обучать оказанию посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательному и уважительному отношению при объяснении ошибок и способов их устранения, видению красоты движений, выделению и обоснованию эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

## Учебный (тематический) план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности	1	1		Зачет
2	Строевые упражнения	6	1	5	Педагогическое наблюдение
3	Базовая аэробика	25	4	21	Контрольные испытания
4	Степ-аэробика	45	5	40	Контрольные испытания
5	Танцевальная аэробика	27	4	23	Творческое задание
6	Силовая аэробика	12	1	11	Педагогическое наблюдение
7	Фитбол — аэробика	12	1	11	Педагогическое наблюдение
8	Дыхательная гимнастика	17	2	15	медосмотр
<b>Всего часов:</b>		144	19	125	

### Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие

Теория: степ - аэробика и её виды. Соблюдение правил ТБ во время проведения занятий в зале. Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб). Запрещённые упражнения на занятиях степ - аэробикой.

#### 2. Строевые упражнения

Теория: виды построения и перестроения, способы ходьбы.

Практика: различные способы ходьбы - на носках, на пятках, приставными шагами, в полуприсяде и приседе, выпадами; все виды перестроений (перестроение из колонны по одному в колонну по два, перестроение уступами из шеренги, уступами из колонны по одному в колонну по три и т.д).

#### 3. Базовая аэробика

1. Теория: базовые шаги степ-аэробики и их модификации (повторение), альтернативные шаги степ-аэробики. Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке).

Практика: силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку; упражнения для спины и пресса; обучение разновидностям альтернативных шагов степ – аэробики; упражнения на координацию движений на месте, силовые упражнения для мышц ног, упражнения на расслабление, релаксация; совершенствование индивидуального комплекса; совершенствование техники базовых элементов аэробики; разучивание связки базовой аэробики, комплексы упражнений для верхнего плечевого пояса.

#### 4. Степ - аэробика

Теория: принципы составления композиций из связок, специальная терминология, степ-аэробика как средство оздоровительной физической культуры.

Практика: Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Совершенствование техники базовых элементов степ-аэробики.

Разучивание и выполнение комплекса на степ – платформах с малыми мячами.

Разучивание и выполнение комплекса на степ – платформах со скакалками.

Совершенствование техники упражнений аэробики на степ-платформе. Разучивание комбинаций степ-аэробики для выступлений.

#### 5. Танцевальная аэробика

Теория: оздоровительный эффект танцевальной степ-аэробики, противопоказания.

Практика: разучивание и выполнение комплекса на степ – платформах, совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Совершенствование техники базовых элементов степ-аэробики. Создание собственных композиций.

### **6. Силовая аэробика**

Теория: оздоровительный эффект силовой аэробики, противопоказания.

Практика: освоение **нового** комплекса силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств, упражнения на релаксацию.

### **7. Фитбол — аэробика**

Теория: фитбол –аэробика как технологи сохранения и стимулирования здоровья обучающихся.

Практика: разучивание и выполнение упражнений на фитболах, сочетание упражнений, создание композиций.

### **8. Дыхательная гимнастика**

Теория: эффективность дыхательной гимнастики для человека любого возраста, виды дыхательной гимнастики, техники выполнения.

Практика: разучивание упражнений дыхательной гимнастики с использованием рук, ходьбы, наклонов. Дыхание животом или диафрагмальное дыхание. Гимнастика для легких (комплекс упражнений: «Выдох в воду», «Обнять себя», «Дровосек», «Лыжник» и др.). Дыхание при беге.

### **Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения на гимнастической стенке.

Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.

Легкая атлетика. Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Ходьба и бег на лыжах.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии.

### **Психологическая подготовка.**

Ранняя предсоревновательная подготовка: получение информации о предстоящем соревновании (мероприятии) и основных участниках (конкурентах); получение информации об уровне тренированности спортсмена, определение цели выступления в конкретных соревнованиях.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию (мероприятию): психологическая настройка непосредственно перед выступлением, достижение состояния боевой готовности. Стабилизация эмоционального состояния: словесные воздействия тренера, самовоздействия, переключение внимания на объекты, вызывающие положительные эмоциональные реакции, фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание музыки, аутогенная тренировка, успокаивающая разминка, успокаивающий массаж, коррекция эмоционального состояния с применением проективных методик и арт-технологий.

Развитие волевых качеств: постановка ясных и конкретных целей и задач на каждом занятии и на перспективу, требующих усилий, но выполнимых.

Последовательное увеличение доли заданий для самостоятельного выполнения. Ведение спортивного дневника.

## **Планируемые результаты**

*Образовательные:*

1. Сформированы знания о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

2. Сформированы умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.).

3. Обучающиеся выполняют комплексы на 16 счетов из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения, умеют находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися.

4. Обучающиеся используют в деятельности подготовительные, подводящие, базовые элементы и шаги степ – аэробики, а также альтернативные шаги степ-аэробики.

#### *Метапредметные:*

1. Обучающиеся овладели способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;

2. Сформированы умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации ( определять наиболее эффективные способы достижения результата, понимают причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способны конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха);

3. Готовы конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

4. Сформировано понимание красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

*Личностные* результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

### **Промежуточная и итоговая аттестация. Оценочные материалы.**

Систематическая оценка усвоенных воспитанниками знаний, умений навыков в области теории музыкального фольклора, исполнения хореографических элементов, музицирование даёт возможность не только определить уровень освоения программы каждым ребёнком, но и обнаружить наиболее трудные для усвоения её разделы и адаптировать их с учётом возможностей детей.

В течение учебного года педагоги коллектива проводят поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

- Начальный (в начале года)– собеседование для определения начального уровня развития ребёнка.
- Промежуточный открытое занятие с последующим анализом результатов.
- Итоговый (в конце года) – итоговое занятие, творческий отчет

#### **Виды, формы и методы контроля**

<b>Виды контроля, сроки</b>	<b>Содержание</b>	<b>Формы/ методы контроля</b>
-----------------------------	-------------------	-------------------------------

<b>Вводный (входящий)</b> (для вновь поступивших обучающихся)	Определение начального уровня подготовленности	наблюдение
<b>Текущий</b> (в течение всего учебного года)	Освоение двигательных техник	наблюдение
<b>Итоговый (аттестация):</b>		
конец 1-го полугодия	Отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения	Наблюдение, открытое занятие
конец 2-го полугодия	Определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании курса обучения)	Наблюдение, открытое занятие.
конец всего курса обучения	определение уровня сформированности умений и навыков по окончании курса обучения	Наблюдение, открытое занятие, творческий отчет

Итоговый контроль обучающихся осуществляется при проведении аттестации через механизм открытого занятия.

Сроки проведения аттестации (предпоследняя учебная неделя 1-го полугодия и предпоследняя учебная неделя 2-го полугодия).

В процессе итогового контроля отслеживается усвоение знаний и динамика развития обучающихся по основным критериям.

**Критериями оценки результатов** освоения программы служат:

- осмысленность и свободное использование специальной терминологии;
- соответствие уровня подготовки программным требованиям;
- определение учебных результатов по программе дополнительного образования;
- навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности;
- креативность в выполнении практических заданий;
- соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным

требованиям

Требования к уровню подготовки

Общая физическая подготовка

№ п/п	Контрольные упражнения	8-10 лет	10-12 лет	12-14 лет	14-16 лет	16-18 лет
1.	Бег 30 м (сек)	7,5	7,2	7,0		
2	Отжимания с колен	10	15	17	20	21
3	Подъем корпуса, лежа на спине (количество раз/минуту)	10	12	18	22	25
4.	Прыжок в длину с места (см)	120	125	130	133	135
5	Бросок набивного мяча из-за головы 1 кг	3	4	5	9	17
6	Бег 800 метров	Без учета				

		времени	времени	времени	времени	времени
--	--	---------	---------	---------	---------	---------

### Специальная физическая подготовка

№ п/п	Контрольные упражнения	8-10 лет	10-12 лет	12-14 лет	14-16 лет	16-18 лет
1.	Выполнение комплекса на степ платформах под музыку (совместно с педагогом) (минут)	1	2	3	4	5
2.	Выполнение выученного комплекса на степ-платформах (количество комбинаций в комплексе)	5	8	10	13	15

### Диагностика результатов обучения по программе

Показатели (оценивающего параметра)	Критерии	Степень выраженности	Оценка		
			начало	середина	конец
			учебного года		
<b>I. Теоретическая подготовка ребенка:</b> <b>1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)</b>	<b>Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям</b>	<p>- <i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);</p> <p>- <i>средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более ½);</p> <p>- <i>максимальный уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).</p>			
<b>1.2. Владение специальной терминологией</b>	<b>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</b>	<p>- <i>минимальный уровень</i> (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);</p> <p>- <i>средний уровень</i> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);</p> <p>- <i>максимальный уровень</i> (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).</p>			

<p><b>II. Практическая подготовка ребенка:</b>  <b>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой</b> (по основным разделам учебно-тематического плана программы)</p>	<p><i>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</i></p>	<p>- <i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умением и навыков);</p> <p>- <i>средний уровень</i> (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2);</p> <p>- <i>максимальный уровень</i> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период);</p>			
<p><b>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением</b></p>	<p><i>Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения</i></p>	<p>- <i>минимальный уровень умений</i> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);</p> <p>- <i>средний уровень</i> (работает с оборудованием с помощью педагога);</p> <p>- <i>максимальный уровень</i> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей);</p>			
<p><b>2.3. Творческие навыки</b></p>	<p><i>Креативность в выполнении практических заданий</i></p>	<p>- <i>начальный (элементарный) уровень развития креативности</i> (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагогов);</p> <p>- <i>репродуктивный уровень</i> (выполняет в основном задания на основе образца);</p> <p>- <i>творческий уровень</i> (выполняет практические задания с элементами творчества).</p>			



<p><b>3.3. Умение выступать перед аудиторией</b></p>	<p><i>Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации</i></p>	<p>постановка проблемных вопросов, высказывание своего мнения по какой-либо теме)</p> <p>- <i>минимальный уровень</i> (неуверенность, нуждается в постоянной помощи педагога);</p> <p>- <i>средний уровень</i> (выступает перед аудиторией при поддержке педагога);</p> <p>- <i>максимальный уровень</i> (уверенность, самостоятельность выступления, способность заинтересовать обучающихся)</p>			
<p><b>3.4. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии</b></p>	<p><i>Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств</i></p>	<p>- <i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программным требованиям);</p> <p>- <i>средний уровень</i> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2 );</p> <p>- <i>максимальный уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).</p>			
<p><b>3.5. Учебно-организационные умения и навыки:</b> <b>3.5.1. Умение организовывать свое рабочее (учебное) место</b></p>	<p><i>Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой</i></p>	<p>Удовлетворительно</p>			
<p><b>3.5.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</b></p>	<p><i>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям</i></p>	<p>Хорошо</p> <p>отлично</p>			
<p><b>3.4.3. Умение аккуратно выполнять работу</b></p>	<p><i>Аккуратность и ответственность в работе</i></p>				



<p><b>2.2. Интерес к занятиям в детском объединении</b></p>	<p><b>Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- интерес к занятиям продиктован ребенком</li> <li>- интерес периодически поддерживается самим ребенком</li> <li>- интерес постоянно поддерживается ребенком</li> <li>- самостоятельно</li> </ul>	<p>Тестирование</p>
<p><b>3. Поведенческие качества:</b></p> <p><b>3.1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)</b></p> <p><b>3.2. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)</b></p>	<p><b>Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации</b></p> <p><b>Умение воспринимать общие дела, как свои собственные</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- периодически провоцирует конфликты</li> <li>- сам в конфликтах не участвует, старается их избежать</li> <li>- пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты</li> <li>- избегает участия в общих делах</li> <li>- участвует при побуждении извне</li> <li>- инициативен в общих делах</li> </ul>	<p>Тестирование, метод незаконченного предложения</p> <p>Наблюдение</p>

**Индивидуальная карточка учета результатов обучения  
по дополнительной образовательной программе**

- Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_
- Возраст \_\_\_\_\_
- Вид и название детского объединения \_\_\_\_\_
- Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_
- Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

Сроки диагно- стики  показатели	Первый год обучения		Второй год обучения	
	Начало уч. года	Конец уч. года	Начало уч. года	Конец уч. года
1. <u>Организационно- волевые качества:</u> 1.1. Терпение 1.2. Воля 1.3. Самоконтроль				
2. <u>Ориентационные качества:</u> 2.1. Самооценка 2.2. Интерес к занятиям в детском объединении				
3. <u>Поведенческие качества:</u> 3.1. Конфликтность 3.2. Тип сотрудничества				
4. <u>Личностные достижения обучающегося</u>				

## Материально-техническое обеспечение

- Просторный спортивный зал;
- Музыкальный центр с фонотекой для музыкального сопровождения
- Степ - платформы по количеству занимающихся
- Мячи, гантели, ленточки, султанчики, флажки, обручи по количеству детей и т.д
- Лыжи

## Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с образовательной программой.

## Учебно-методическое обеспечение

1. Лисицкая Т. С, Степ-аэробика: Издательский дом «Первое сентября» Спорт в школе, №13/2009.
2. Меркулова В.М. Модифицированная образовательная программа фитнес-аэробика для групп начальной подготовки, 2012.
3. Лисицкая Т.С, Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. — М.: Федерация аэробики России, 2002.
4. Менхин Ю.В. Комбинированные и комплексные упражнения: учебное пособие / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин; МГАФК. — 2-е изд. — Малаховка, 2006. - 64 с. -57.81.
5. Миллер Э.Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Э. Б. Миллер, К. Блэкман. — М.: Гранд 2000. — 229 с : ил.
6. Михалина Г.М. Содержание и методика занятий общей гимнастикой в общеобразовательной школе: канд. пед наук / Г. М Михалина; РГУФК, МГАФК. - М., 2005. — 23 с: ил. — Библиогр.: с 23.
7. Михеев А.А. Развитие физических качеств спортсменов с применением метода стимуляции биологической активности организма: канд.пед. наук /А. А. Михеев; НИИФК Беларусь; РГУФК — М., 2004. — 53 с: ил. — Библиогр.: с. 43-53.
8. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер ОС, Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова МВ. — М.: Федеральное агентство по физ. культ, и спорту, Федерация аэробики России, 2007 — 53с.
9. Романова Т. В. Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменов в видах борьбы средствами аэробики :автореф. дис... канд. пед. наук / Т. В.Романова; РГУФК, ВНИИФК М., — 2006. — 22 с: ил. — Библиогр.: с.22.
10. Спортивная гимнастика: энциклопедия / сост. В. М. Смолевский; под ред. Л. Я Аркаев. — М.: АНИТА-ПРЕСС, 2006. — 378 с: ил.
11. Методика базовой силовой подготовки спортсменов: учебное пособие / А. А. Хабаров. — Краснодар: Кубанский учебник, 2000. — 72 с: ил.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 480 с.

- 13.Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев [и др.] Теория и практика физической культуры. — 2002. — №8. — С.15-17
- 14.Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры: Авто-реф. дис. ... канд. пед. наук. М.: 1984. 24 с.
- 15.Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2000.
- 16.Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Методика развития силы (СТТ и другие системы). М.: Тривант; Троицк, 1998. 46 с.
- 17.Сиднева Л.В. Степ-аэробика. Троицк, 1997. 12 с.
- 18.Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по персональному тренингу //Федерация аэробики России. М.: 1996. 64 с.
- 19.Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тривант., Троицк, 1997. 48 с.
- 20.Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб.пособие. М.: 2000.

### **Интернет-ресурсы**

<http://www.libsport.ru/>  
<http://www.teoriya.ru/journals/>  
<http://www.teoriya.ru/fkvot/>  
<http://lesgaft-notes.spb.ru/>  
<http://spo.1september.ru/urok/>

## Список рекомендуемой литературы

1. Адринасян, К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике : автореф. дис. ...канд. пед. наук / К.Б. Адринасян. – М., 1996. – С. 3, 6-18.
2. Андриясян, К. Б. Классификация тренировочных нагрузок в спортивной аэробике по характеру энергообеспечения / К.Б. Андриясян // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов: тезисы XX республиканской научно-методической конференции. - Ереван, 1990. – С.24.
3. Безматерных, Н. Г. Методика воспитания гибкости у детей 7 – 9 лет на занятиях спортивной аэробики / Н.Г. Безматерных. – Томск : ТГПУ, 2006. – С. 151 – 154.
4. Безматерных, Н.Г. Начальная техническая подготовка девочек 7-9 лет с применением специальных упражнений и тренажерных устройств в спортивной аэробике: автореф. дис. канд. пед. наук / Н.Г. Безматерных. – Омск, 2006. – С. 3-5, 8-13.
5. Веревкина, Е. А. Методика анализа содержания соревновательных программ в спортивной аэробике / Е. А. Веревкина, Г. Н. Пшеничникова, О. А. Сухостав. – Омск : СибАДИ, 2004. - С. 48-52.
6. Горбунов, В.А. Тренировочно - соревновательная деятельность спортсменов в аэробике / В.А. Горбунов // Вестник спортивной науки . – 2008. - №2. – С. 8-13
7. Гущина, Н.В. Приемы активации мыслительной деятельности у занимающихся спортивной аэробикой / Н.В. Гущина, Л.В. Разумова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка . – 2010.- С. 22-24.
8. Диагностика функциональной подготовленности юных спортсменов разного возраста и пола : Метод.пособие / науч.-исслед. ин-т физ.культ. Всеросс. - М. : ВНИИФК, 1993. – С. 15-20.
9. Елина, М.С. Спортивная аэробика в России / Елина М.С. // Пути развития инновационных спортивно-оздоровительных программ в сфере досуга детей и молодежи : сб. тез. - М., 2000. - С. 54-56.
10. Значение музыкального сопровождения в спортивной аэробике // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. - 2003.- №5. – С.24-25.
11. Ковшурова, Е.О. Профилактика травматизма на занятиях спортивной аэробикой в вузе / Е.О. Ковшурова // Первый международный научный конгресс «Спорт и здоровье» 9-11 сентября 2003 года, Россия, Спб : Материалы конгресса.- СПб., 2003. – Т.1.- С. 224-226.
12. Кокорина, Е.А. Морфофункциональные характеристики как критерии спортивного отбора в аэробике / Е.А. Кокорина // Научные исследования и разработки в спорте : вестн. аспирантуры и докторантуры : посвящ. 110-летию со дня основания Ун-та / [под ред. С.М. Ашкинази] ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2006. - вып. 15. - С. 88-92.
13. Колесникова, В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / В. Колесникова. - Ростов на Дону, Феникс. - 2005.- С. 123-129.
14. Комплексная физическая подготовка на начальном этапе тренировки в спортивной аэробике : матер. региональной конференции молодых исследователей Волгоградской области по направлению № 19 – Физическая культура и спорт, Волгоград, 11 – 14 ноября 2003 г., ВГАФК. – Волгоград, 2004. –С.78-81.
15. Крючек, Е.С. Модельные характеристики спортивной аэробики / Е.С. Крючек // Гимнастика : сб. науч. трудов. – СПб., 2008.- Вып.VI.- С. 84-92.
16. Крючек, Е.С. Спортивная аэробика: содержание и модельные характеристики / Е.С. Крючек // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. – 2003 . - №5. – С. 24-25.
17. Лаврухина, Г.М. Фитнес в системе физкультурного образования как спортивно-педагогическая дисциплина (реалии и возможности) / Лаврухина Г.М. // Термины и понятия в сфере физической культуры : первый междунар. конгр., 20-22 дек. 2006 г., Санкт-Петербург : материалы конгр.- СПб., 2006. - С. 127.
18. Лисицкая, Т. С. Аэробика в 2-х т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России.- 2002. – С. 171-172

19. Лисицкая, Т. С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. – М. : Просвещение, 1994. – С. 81-84.
20. Мартынов, А.А. Физическая и функциональная подготовка юных гимнасток в спортивной аэробике на этапе начальной специализации / А.А. Мартынов. - М. - 2005. - С. 124-126.
21. Мартынов, А.А. Физическая подготовка гимнасток в спортивной аэробике на начальном этапе тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Мартынов. – Волгоград, 2004. – С. 3-4, 10-11.
22. Методика развития координационных способностей девочек 10-12 лет, занимающихся спортивной аэробикой / С.С. Максимова, А.Н. Пермяков, А.Г. Щенникова // Физическая культура, спорт, туризм : наука, образование, технологии : сб. матер. Всерос. науч.-метод. Конф.-Чайковский, 2004. - Ч. 1.- С. 143-145.
23. Микулич, Т.А. Сравнительный анализ структуры урока в оздоровительной и спортивной аэробике. – Минск : БГУФК, 2004. - С. 396-397.
24. Поздеева, Е. А. Классификация и характеристика элементов соревновательных упражнений в спортивной аэробике / Е.А. Поздеева. – Томск : ТГПУ, 2006. – С. 145-149.
25. Поздеева, Е. А. Количественные значения оценки артистичности в спортивной аэробике / Е.А. Поздеева. – Омск : СибГУФК, 2005. - С. 53-56.
26. Поздеева, Е. А. Моделирование оценки исполнительского мастерства спортсменов старших разрядов в спортивной аэробике / Е. А. Поздеева // Омский научный вестник. - 2006. - № 5 (39). – С. 250-253.
27. Поздеева, Е. А. Модель оценки исполнительского мастерства спортсменов старших разрядов в спортивной аэробике / Е.А. Поздеева. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2006. - С. 214-218.
28. Поздеева, Е. А. Типичные ошибки в технике исполнения элементов соревновательных программ в спортивной аэробике / Е.А. Поздеева. – Омск : СибГУФК, 2005. - С. 98-99.
29. Поздеева, Е. А. Оценка и коррекция индивидуальных и соревновательных программ гимнастов старших разрядов в спортивной аэробике: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.А. Поздеева. – Омск, 2006. – С.3-6, С.15-21.
30. Руденко, Л.К. Начальная подготовка детей 6-9 лет в спортивной аэробике : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.К. Руденко. – СПб., 2009. – С.12-15.
31. Рябухина, Т.И. Методика тренировки специальной выносливости на этапе начальной специализации в спортивной аэробике: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.И. Рябухина. – Волгоград, 2006. – С. 3-5, 8-9.
32. Скачкова, Е.Ю. Особенности преподавания спортивной аэробики в учреждениях дополнительного образования детей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.Ю. Скачкова. - Спб. - 2002. - С. 10-11.
33. Совершенствование функциональных способностей у детей 7-9 лет при обучении равновесиям и спортивная тренировка : сб. науч. тр. – Омск, СибАДИ. - 2006. – С. 108-111.
34. Сомкин, А.А. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных гимнастов в спортивной аэробике : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.А. Сомкин. – СПб., 2003. – С. 26-34.
35. Специальные требования спортивной аэробики как вида спортивной деятельности // Физическая культура, спорт и физкультурное образование : материалы научно-практической конференции «Герценовские чтения». – СПб., (апрель) 2002. – С.34-35.
36. Спортивная аэробика : Как понравится судьям? Советы чемпионов // Аэробика. – 2000. - №4. – С. 20-22.
37. Спортивная аэробика в школе : практ. руководство при проведении соревнований и организации занятий в общеобразоват. учреждениях г. Москвы. - М. : СпортАкадемПресс, 2002. – С. 23-25.
38. Спортивная аэробика. Новый этап // Гимнастический мир Санкт-Петербурга . - 2005. - №7.- С. 8-9.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022333

Владелец Удинцева Наталья Борисовна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024