Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

"Детско-юношеская спортивная школа № 3"

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**ПРОГРАММА «аэробикА»**

**спортивно-оздоровительный этап,**

**три года обучения**

**для обучающихся 12-18 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| http://craftsports.ru/_pu/0/94874792.jpg | http://www.tvoytrener.com/images/aerobika_dance.gif |

Новокузнецк, 2015

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

"Детско-юношеская спортивная школа № 3"

#

#  УТВЕРЖДАЮ

 Директор МБУ ДО ДЮСШ № 3 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пожаркин Д.И.

 01.09.2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

 **ПРОГРАММА « аэробикА»**

**спортивно-оздоровительный этап**

**для обучающихся 12-18 лет**

**срок реализации программы - три года**

**уровень освоения программы – базовый**

Обсуждено на заседании Принято педагогическим

методического совета советом

Протокол № 1 от 28.08.2015 г. Протокол № 1 от 01.09.2015 г.

Авторы-составители:

Мякотина О.В. – тренер-преподаватель

Афонина Л.Е. – методист

Новокузнецк, 2015

**Аннотация:** программа является нормативным документом, регламентирующим деятельность тренеров-преподавателей по аэробике на спортивно-оздоровительном этапе подготовки обучающихся в системе дополнительного образования. Основная цель программы заключается в физическом и нравственном развитии ребенка, а также формировании навыков здорового образа жизни у обучающихся на основе применения спортивно-оздоровительных технологий. В программе представлены средства физической подготовки обучающихся и оздоровительной аэробики, разработаны нормативы общей физической подготовки и тесты по аэробике.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 год обучения**

| № п/п | Перечень разделов и тем | Количество часов |
| --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретические основы аэробики**  | 10 | 10 | - |
| История развития оздоровительной аэробики | 2 | 2 | - |
| Особенности оздоровительной аэробики как вида физкультурно-спортивной деятельности | 2 | 2 | - |
| Системный анализ различных направлений в оздоровительной аэробике | 2 | 2 | - |
| Классификация некоторых видов оздоровительной аэробики и их краткая характеристика | 2 | 2 | - |
| Понятие двигательных действий в классической оздоровительной аэробике. Культура питания, гигиена человека, техника безопасности | 2 | 2 | - |
| **2.** | **Физическое совершенствование обучающихся**  | 178 | - | 178 |
| Базовая (классическая) аэробика | 60 | - | 60 |
| Степ-аэробика | 50 | - | 50 |
| Резист-А-бол-аэробика | 30 | - | 30 |
| Гимнастические упражнения | 18 | - | 18 |
| Предстретчинг, стретчинг | 10 | - | 10 |
| Релаксация | 10 | - | 10 |
|  **3.** | **Способы самостоятельной деятельности обучающегося** | 22 | - | 22 |
| **4.** | **Контрольные испытания** | 6 | - | 6 |
|  | **Итого:** | 216 | 10 | 206 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2 год обучения**

| № п/п | Перечень разделов и тем | Количество часов |
| --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретические основы аэробики**  | 10 | 10 | - |
| История развития оздоровительной аэробики | 2 | 2 | - |
| Особенности оздоровительной аэробики как вида физкультурно-спортивной деятельности | 2 | 2 | - |
| Системный анализ различных направлений в оздоровительной аэробике | 2 | 2 | - |
| Классификация некоторых видов оздоровительной аэробики и их краткая характеристика | 2 | 2 | - |
| Понятие двигательных действий в классической оздоровительной аэробике. Культура питания, гигиена человека, техника безопасности | 2 | 2 | - |
| **2.** | **Физическое совершенствование обучающихся**  | 168 | - | 168 |
| Базовая (классическая) аэробика | 40 | - | 40 |
| Степ-аэробика | 43 | - | 43 |
| Резист-А-бол-аэробика | 20 | - | 20 |
| Гимнастические упражнения | 15 | - | 15 |
| Танцевальная аэробика | 30 | - | 30 |
| Предстретчинг, стретчинг | 10 | - | 10 |
| Релаксация | 10 | - | 10 |
|  **3.** | **Способы самостоятельной деятельности обучающегося** | 32 | - | 32 |
| **4.** | **Контрольные испытания** | 6 | - | 6 |
|  | **Итого:** | 216 | 10 | 206 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3 год обучения**

| № п/п | Перечень разделов и тем | Количество часов |
| --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретические основы аэробики**  | 10 | 10 | - |
| История развития аэробики | 2 | 2 | - |
| Особенности оздоровительной аэробики как вида физкультурно-спортивной деятельности | 2 | 2 | - |
| Системный анализ различных направлений в оздоровительной аэробике | 2 | 2 | - |
| Классификация некоторых видов оздоровительной аэробики и их краткая характеристика | 2 | 2 | - |
| Понятие двигательных действий в классической оздоровительной аэробике. Культура питания, гигиена человека, техника безопасности | 2 | 2 | - |
| **2.** | **Физическое совершенствование обучающихся**  | 160 | - | 160 |
| Базовая (классическая) аэробика | 15 | - | 15 |
| Степ-аэробика | 20 | - | 20 |
| Резист-А-бол-аэробика | 10 |  | 10 |
| Гимнастические упражнения | 10 |  | 10 |
| Изокинетический режим мышечной работы | 20 | - | 20 |
| Мышечная работа в сочетании с дыханием (бодифлекс)  | 20 | - | 20 |
| Танцевальная аэробика | 45 | - | 45 |
| Предстретчинг, стретчинг | 10 |  | 10 |
| Релаксация | 10 |  | 10 |
|  **3.** | **Способы самостоятельной деятельности обучающегося** | 40 | - | 40 |
| **4.** | **Контрольные испытания** | 6 | - | 6 |
| **5.** | **Показательные выступления** | в сетку часов не входит |
|  | **Итого:** | 216 | 10 | 206 |

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

"Детско-юношеская спортивная школа № 3"

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«АЭРОБИКА»**

**Спортивно-оздоровительный этап**

**для обучающихся 6 – 11 лет,**

**срок реализации программы 3 года**



Новокузнецк, 2015

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

"Детско-юношеская спортивная школа № 3"

# УТВЕРЖДАЮ

 Директор МБУ ДО ДЮСШ № 3

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пожаркин Д.И.

 01.09.2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**« АЭРОБИКА»**

**Спортивно-оздоровительный этап**

**для обучающихся 6 – 11 лет,**

**срок реализации программы 3 года**

**уровень освоения программы – базовый**

Обсуждено на заседании Принято педагогическим

методического совета советом

Протокол № 1 от 28.08.2015 г. Протокол № 1 от 01.09.2015 г.

Авторы-составители:

Мякотина О.В. – тренер-преподаватель

Афонина Л.Е. – методист

Новокузнецк, 2015

Аннотация: программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей по аэробике на спортивно-оздоровительном этапе в системе дополнительного образования. Основная цель и задачи программы заключаются в физическом и личностном развитии ребенка, а также формировании навыков здорового образа жизни у обучающихся на основе применения спортивно-оздоровительных технологий. В программе представлен образовательный комплекс физических упражнений, изучение основных шагов базовой аэробики, составление комбинаций базовых шагов под музыку. Содержание программы включает средства общей и специальной физической подготовки обучающихся, контрольные нормативы.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 год обучения**

| № п/п | Перечень разделов и тем | Кол-во часов |
| --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретические основы физического воспитания**  | **10** | **10** | **-** |
| Физическая культура человека и общества. | 2 | 2 | - |
| Гигиенические требования к занимающимся физической культурой и спортом. | 2 | 2 | - |
| Режим и питание. | 2 | 2 | - |
| Профилактика заболеваемости и травматизма в физической культуре и спорте. | 2 | 2 | - |
| Основные теоретические знания по аэробике | 2 | 2 | - |
| **2.** | **Физическое совершенствование обучающихся**  | **180** | **-** | **180** |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 90 | - | 90 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 40 | - | 40 |
| 2.3.  | Подвижные игры | 50 | - | 50 |
|  **3.** | **Способы самостоятельной деятельности обучающегося** | **20** | **-** | **20** |
| **4.** | **Контрольные испытания** | **6** | **-** | **6** |
| **5.** | Показательные выступления | в сетку часов не входят |
|  | **Итого:** | **216** | **10** | **206** |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2 год обучения**

| № п/п | Перечень разделов и тем | Кол-во часов |
| --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретические основы физического воспитания**  | **10** | **10** | **-** |
| Физическая культура человека и общества. | 2 | 2 | - |
| Гигиенические требования к занимающимся физической культурой и спортом | 2 | 2 | - |
| Режим и питание. | 2 | 2 | - |
| Профилактика заболеваемости и травматизма в физической культуре и спорте. | 2 | 2 | - |
| Основные теоретические знания по аэробике | 2 | 2 | - |
| **2.** | **Физическое совершенствование обучающихся**  | **178** | **-** | **178** |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 78 | - | 78 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 60 | - | 60 |
| 2.3.  | Подвижные игры | 40 | - | 40 |
|  **3.** | **Способы самостоятельной деятельности обучающегося** | **22** | **-** | **22** |
| **4.** | **Контрольные испытания** | **6** | **-** | **6** |
| **5.** | Показательные выступления | в сетку часов не входят |
|  | **Итого:** | **216** | **10** | **206** |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3 год обучения**

| № п/п | Перечень разделов и тем | Кол-во часов |
| --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретические основы физического воспитания**  | **10** | **10** | **-** |
| Физическая культура человека и общества. | 2 | 2 | - |
| Гигиенические требования к занимающимся физической культурой и спортом. | 2 | 2 | - |
| Режим и питание. | 2 | 2 | - |
| Профилактика заболеваемости и травматизма в физической культуре и спорте. | 2 | 2 | - |
| Основные теоретические знания по аэробике | 2 | 2 | - |
| **2.** | **Физическое совершенствование обучающихся**  | **176** | **-** | **176** |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 70 | - | 70 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 76 | - | 76 |
| 2.3.  | Подвижные игры | 30 | - | 30 |
|  **3.** | **Способы самостоятельной деятельности обучающегося** | **24** | **-** | **24** |
| **4.** | **Контрольные испытания** | **6** | **-** | **6** |
| **5.** | Показательные выступления | в сетку часов не входят |
|  | **Итого:** | **216** | **10** | **206** |