

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №2  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Принята  
педагогическим советом  
СШОР №2  
Протокол №3  
От 05.09.2025**

**Утверждаю  
Директор  
\_\_\_\_\_ А.А. Купершмит  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ»**

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст занимающихся по программе детей: 4-6 лет

Составил:  
Тренер-преподаватель отделения спортивной аэробики  
Захарова Ксения Андреевна

Санкт-Петербург  
2025

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Учебный (тематический) план обучения
3. Содержание учебного (тематического) плана
4. Организационно-педагогические условия реализации программы
5. Список литературы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика» (далее – Программа), направлена на реализацию задач воспитания духовно богатой, творческой, активной гармонично развитой личности, на выработку устойчивой мотивации на здоровье и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни.

Физическая культура является важнейшей частью гармонического развития обучающихся, всестороннего совершенствования их двигательных способностей, укрепления здоровья. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества, вырабатывается устойчивая мотивация на формирование практических навыков ведения здорового образа жизни.

### АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Занятия физической культурой и спортом, в том числе спортивной аэробикой, не только оказывают общее профилактическое воздействие на организм человека, но и являются мощным стимулом достижения высокого уровня состояния здоровья, необходимого для самореализации личности в современном обществе.

В данной Программе отражен специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся, благодаря которому можно улучшить показатели их физического развития, исправить недостатки телосложения, осанки, развить память, внимание, быстроту реакции, эстетическое восприятие – понимание красоты и гармонии.

**Новизна Программы** состоит в том, что она составлена с учетом передового опыта обучения, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки обучающихся, преимущество в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития, воспитания морально - волевых и физических качеств, стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

Итогом освоения Программы является участие обучающихся в соревнованиях (открытых турнирах по спортивной аэробике).

**Педагогическая целесообразность Программы** заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и подготовки обучающихся, с учетом условий и спортивной материально-технической базы.

**Цель Программы** – укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, посредством обучения спортивной аэробике, повышения их морально-психологической и физической подготовки, освоение и развитие навыков и умений в выбранном виде спорта.

Реализация поставленной цели предусматривает решение ряда задач.

## ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

В ходе реализации Программы будут решены следующие задачи:

### Обучающие:

- Обучить новым элементам спортивной аэробики;
- Обучить исполнению базовых элементов;
- Повысить функциональную подготовленность: постепенно освоить тренировочные нагрузки;
- Обучить исполнению всех хореографических форм –классических, народных, современных;

### Развивающие:

- Совершенствовать специальную физическую подготовленность обучающихся, особенно гибкость и скоростно-силовые качества;
- совершенствовать специальные эстетические качества: музыкальность, выразительность, артистизм, эмоциональность;
- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;

### Воспитательные:

- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивной аэробики;
- воспитать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества чувства товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели.
- сформировать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

**Отличительная особенность данной Программы** состоит в:

- использовании инновационного подхода к тренировочному процессу;
- подборе и разработке специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения;

## КАТЕГОРИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Программа рассчитана на обучающихся 4-6 лет, количество участников в группе не превышает 15-ти человек.

## СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения. Общее количество часов в год составляет 74 часов (37 недель), поскольку занятия спортивной аэробикой требуют систематичности и непрерывности.

## ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Программа реализуется 2 раза в неделю по 1 часу, 74 часа в год. Программа включает в себя теоретические и практические занятия.

Занятия классифицируются:

- в соответствии с педагогическими задачами:
  - ✓ обучающие;
  - ✓ тренировочные;
  - ✓ контрольные;
  - ✓ соревновательные;
- по организации проведения:
  - ✓ фронтальные;
  - ✓ групповые;
  - ✓ самостоятельные.

Теоретическая часть занятий включает в себя знакомство с теорией технической подготовки, общей хореографической подготовкой, общей физической подготовкой (ОФП), специальной физической подготовкой (СФП).

**Обучающее занятие** проводится в подготовительный период. Его особенностью является использование раздельного метода, проведение упражнений с многократным повторением, разделением соединений и комбинаций на элементы и части действия, подводящие упражнения.

**Тренировочное занятие** направлено на отработку различных элементов

**Контрольное занятие** включает в себя контроль за различными сторонами ОФП и СФП, хореографической, технической, соревновательной программ.

**Восстановительное занятие** включает в себя решение задач, необходимых в процессе подготовки обучающихся, с помощью системы специальных средств восстановления, психологического и медико- биологического воздействия.

**Разгрузочное занятие** характеризуется рациональным распределением нагрузок, соблюдением последовательности упражнений, чередованием нагрузок. Занятие включает в себя интервалы отдыха и упражнения на расслабление, восстановление дыхания, коррекции позвоночника.

**Диагностическое занятие** включает в себя тесты по ОФП и СФП, контрольные нормативы соревновательной деятельности.

**Репетиционно-тренировочное занятие** проводится в период подготовки к показательным выступлениям.

**Групповые занятия** проводятся со всей группой, работающей над решением одной задачи под воздействием разных средств обучения.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По итогам обучения, обучающиеся будут

### знать:

- основные правила вида спорта «Спортивная аэробика»;
- нормативы классификационной программы;

### уметь:

- выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП

### ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Служат для определения результативности освоения Программы обучающимися. Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, который позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить ошибки в исполнении элементов, связок и композиции в целом. Итоговый контроль проводится в форме соревнований в каждой возрастной группе, сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

В конце каждого полугодия проводится мониторинг образовательной деятельности, по результатам которой подводится итог освоения Программы обучающимися.

### Формы проведения аттестации:

- контрольная тренировка;
- контрольное тестирование;
- открытое занятие;
- соревнования.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план обучения

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Первичная диагностика. Тестирование
2.	ОФП и СФП	15	5	10	Текущий контроль. Контрольная тренировка

3.	Хореографическая подготовка	15	5	10	Текущий контроль. Контрольное тестирование
4.	Акробатическая подготовка	15	5	10	Промежуточная аттестация. Открытая тренировка
6.	Техническая подготовка	22	8	14	Текущий
7.	Итоговые занятия	5	-	5	Итоговая аттестация. Соревнование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>74</b>	<b>24</b>	<b>50</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана обучения

### Тема 1. Вводное занятие

*Теория.* Знакомство с целями и задачами, порядком и планом работы на учебный год, расписанием занятий, режимом дня, гигиеной спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивной аэробикой. Моральные качества и физическая подготовка, необходимые обучающимся.

*Практика.* Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

### Тема 2. ОФП и СФП

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП и СФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц.

*Практика.* Упражнения на развитие гибкости, ловкости, быстроты, выносливости, силы, чувства равновесия, прыгучести

### Тема 3. Хореографическая подготовка

*Теория.* Основы техники исполнения упражнений у станка и на середине, партерная хореография.

*Практика.* Экзерсис у станка, на середине, пируэты, прыжки.

### Тема 4. Акробатическая подготовка

*Теория.* Техника безопасности при выполнении акробатических элементов, способы страховки, техника исполнения элементов акробатики в упражнениях спортивной аэробики.

*Практика.* Шпагаты, стойки, кувырки, мосты, перевороты.

### Тема 5. Техническая подготовка

*Теория.* Техника безопасности при выполнении комбинаций спортивной аэробики. Правильная техника исполнения элементов и связок упражнений.

*Практика.* Упражнения.

## Тема 6. Итоговое занятие

*Теория.* Знакомство с итоговыми контрольными нормативами и контрольными тестами, организационной структурой проведения зачётных мероприятий. Изучение правил соревнований.

*Практика.* Выполнение контрольных нормативов по общей специальной физической подготовке. Участие в соревнованиях.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Методическое обеспечение Программы

Методика преподавания не меняется на протяжении всего процесса обучения по Программе, физическая и техническая же нагрузка варьируется, в зависимости от периода подготовки и обязательного учета индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

Выделяют следующие виды и компоненты подготовки:

<b>Виды подготовки</b>	<b>Компоненты подготовки</b>	<b>Направленности работ</b>
физическая	общефизическая	повышение общей дееспособности
	специально-физическая	развитие специальных физических качеств
	специально-двигательная	развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения элементов
	функциональная	«выведение» обучающихся на высокие объемы интенсивности нагрузок
	реабилитационно-восстановительная	профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
техническая	специальная	освоение техники упражнений
	хореографическая	освоение элементов классического, народного и современного танцев

	музыкально-двигательная	освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
теоретическая	лекционная	приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике
	в ходе практических занятий	
	самостоятельная	
	модельные тренировки	

В Программе применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трех типов: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные) и восстановительные.

**Основные** – это упражнения, из которых составляются соревновательные программы обучающихся.

**Вспомогательные** – это те, что применяются только в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития обучающихся.

**Восстановительные** особо значимы, так как позволяют обучающимся выполнять необходимый объем работы.

В подготовке обучающихся, спортивной аэробикой, следует руководствоваться тремя группами принципов: общепедагогическими (дидактическими), спортивной тренировки и методическими принципами подготовки.

Группа принципов	Название принципов	Сущность принципов
<b>общепедагогические</b>	<b>воспитывающего</b>	<b>воспитание в процессе</b>
(дидактические) принципы	обучения	обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности
	сознательности и активности	формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности
	доступности и индивидуализации	учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и

		отдыха
	наглядности	создание правильного представления (точного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия
	прочности и прогрессирувания	достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований
принципы спортивной тренировки	направленности к высшим достижениям	полное развитие способностей, занимающихся
	специализации и индивидуализации	сосредоточение времени и сил на отработку элемента специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе
	единства всех сторон подготовки	имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга
	соразмерности	оптимальное и сбалансированное развитие всех физических качеств
	моделирования	широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе

В спортивной аэробике широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, а также вспомогательные методы: помощи, идеомоторный и музыкальный.

<b>Методы</b>	<b>Методические приемы</b>	<b>Примечания</b>
словесный	команды и распоряжения	эффективны эмоциональные сигналы
	указания и инструктаж	максимально точно и кратко
	описания и объяснения	объяснения
	пояснения и сравнения	целесообразны образные сравнения
	убеждение и принуждение	убеждение предпочтительнее принуждения
	самоотчеты и самооценки	эффективны графические отчеты
	лекции и беседы	встречи с выпускниками
наглядный	показ тренером и обучающими	виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный
	фото и видео показ	
	графическое изображение	
практический	целостного и расчлененного упражнения	эффективен контроль исходных и промежуточных положений
	упрощенного и усложненного упражнения	у опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.
	стандартного и переменного упражнения	меняются условия и количественные компоненты движений
	игровой, круговой и соревновательный	по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше
Поддержки	физической помощи (тренера-преподавателя, обучающегося, тренажера)	виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения

	ориентировочной помощи (зрительной, слуховой, тактильной)	виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители
музыкальный	выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты	позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц

### **Материально-технические условия реализации Программы**

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса, инфраструктуры организации и иных условий. Для успешного проведения занятий и выполнения Программы в полном объеме необходимо следующее:

#### **Технические средства обучения:**

- ноутбук;
- принтер;
- магнитофон;
- телевизор;

#### **Инфраструктура организации:**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала (с зеркалами, паркетным полом, помостом и стационарным хореографическим станком);
- наличие раздевалок, душевых, санузлов

#### **Оборудование для занятий:**

- помост;
- акробатическая дорожка;
- мат гимнастический;
- балансир;
- пояс для страховки ручной;
- секундомер;
- рулетка;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;

- доска подкидная;
- утяжелители для рук;
- утяжелители для ног;
- растяжка голеностопа

### Контрольные нормативы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 10,0 с)	Бег на 30 м (не более 10,5 с)
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 1 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 50 см)	Прыжок в длину с места (не менее 50 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 9 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 6 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Шлемин, А. М. Система подготовки юных гимнастов : Методическое пособие для студентов ГЦОЛИФКа / А. М. Шлемин, П. К. Петров. – М. : ГЦОЛИФК, 1977. – 98 с.
4. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры) / Б. А. Ашмарин. - М. : Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.
5. Ботяев, В. Л. Экспериментальная программа оценки двигательных способностей в аэробной гимнастике на этапе начальной и углубленной специализированной подготовки / В. Л. Ботяев, Т. И. Загребалова-Тутулова // Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта - СПб., 2016. - Вып. 3 (133). - С. 35-39.
6. Крючек, Е. С. Модельные характеристики соревновательных упражнений спортсменов высокого класса в спортивной аэробике / Е. С. Крючек. Современная гимнастика : проблемы, тенденции, перспективы. Сб. материалов IV Международной научно-практической конференции. - СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. - с. 47-51.
7. Плеханова, М. Э. Особенности исполнительского мастерства в технико-эстетических видах спорта: Учеб. пособие / М. Э. Плеханова. – М. : ВНИИФКиС, 2006. – 31 с.
8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.
9. М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Советский спорт, 2009.
11. Кирсанов В. Спорт, музыка, грация. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
12. Макшанов С.И., Сидоренко Е.В., Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. 220 упражнений для развития способностей. /Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, 2004.
13. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
14. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Дону: Феникс, 2002.
15. Некрасов А.П. и др. Психорегуляция в подготовке спортсменов.  
i. /Некрасов А.П., Худадов Н.А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р.
16. М.: Физкультура и спорт, 1985.
17. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов.
18. М.: Физическая культура, 2010.
19. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в художественной гимнастике. – М.: Физическая культура, 1989.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: Academia, 2016.
21. М.: ВФХГ СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003.