

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Пестровка муниципального района Пестровский  
Самарской области  
Структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

ПРИНЯТА  
Решением педагогического совета  
протокол № 9  
от « 03 » 08.2022г



УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора  
ГБОУ СОШ с. Пестровка

Л.А. Казачкова  
пр. № 39 от « 03 » 08.2022г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Аэробика»

Возраст занимающихся: 5-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики: Величкина Татьяна Евгеньевна  
тренер-преподаватель

с. Пестровка, 2022 год

### **Краткая аннотация**

Программа по функциональному предназначению является *досуговой, учебно-познавательной*. На современном этапе развития различных видов аэробики значительно увеличивается объем двигательной деятельности, который требует от занимающихся проявления всех физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость.

Несмотря на относительную простоту и доступность, аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид физической активности. Сложно координационные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

### **Пояснительная записка**

«*Движение – это жизнь!*» так звучит неоспоримая истина, этот тезис стал наиболее актуален в современной «сидячей» и «ленивой» жизни.

На фоне проблемы гиподинамии аэробика становится одним из способов привлечения внимания детей и подростков к подвижной, здоровой жизни, ведь аэробика – это не набор спортивных упражнений и нудные тренировки, это и умение красиво двигаться, слышать и чувствовать музыку.

Аэробика доступна практически всем. Работа, выполняемая ногами, не сложна, а движения естественны. В одной группе могут заниматься дети с разным уровнем подготовки, при этом физическая нагрузка для каждого занимающегося будет индивидуальна.

Занятия аэробикой влияют не только на физическое развитие ребёнка, но и на его духовный и эмоциональный мир. Спортивно-оздоровительные занятия под современную музыку формируют не только красивую осанку и подтянутую фигуру, но и повышают самооценку обучающихся.

В программу занятий включен не только комплекс спортивных упражнений, развивающих и повышающих работоспособность мышечной системы организма, но и в обязательном порядке включены здоровьесберегающие технологии.

Использование грамотно построенной программы занятий, основанной на чередовании «напряжения» и «расслабления», способствует снятию у детей физических и эмоциональных зажимов и блоков. В процессе занятий под музыку у детей происходит психоэмоциональная работа. Через различную по характеру музыку (соответствующую определённому этапу занятия) активизируется образно-ассоциативное восприятие, что в свою очередь создаёт условия для раскрепощения и расслабления занимающихся.

Результатом таких занятий становится правильное понимание детьми своего тела, чувство тела, отсутствие и предупреждение травм и болевых ощущений. У подростков происходит процесс осознания себя и окружающего мира и себя в этом мире, а значит, развивается способность к самопознанию, самоутверждению и самореализации.

Аэробика – один из самых молодых видов физической активности, быстро завоевавший популярность во всем мире. Свообразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной аэробики.

Занятия аэробикой воздействуют на тело комплексно, развивают все мышечные группы.

Представляемая программа «Аэробика» имеет **физкультурно - спортивную направленность** и является **модифицированной программой**, адаптированной к условиям СП ДЮСШ ГБОУ СОШ с. Пестровка.

Дополнительная общеобразовательная программа «АЭРОБИКА» составлена в соответствии с:

- Федеральным [законом](#) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.2.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа направлена на популяризацию аэробики в Самарской области, как спорта доступного для общеобразовательных учреждений.

**Приоритеты** данной программы направлены на реализацию таких компонентов национальных проектов как:

- охват дополнительным образованием с использованием персонифицированного финансирования дополнительного образования, в общем числе детей и молодежи в возрасте до 18 лет, охваченных образовательными программами дополнительного образования;
- обеспечение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного социально ориентированного развития Самарской области;
- развития дополнительного образования является охват дополнительным образованием детей в возрасте от 5 до 18 лет, который в соответствии с федеральным проектом "Успех каждого ребенка" Национального проекта "Образование", утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 03.09.2018 N 10), должен к 2024 году - не менее 80%.
- обеспечение возможностей для жителей Самарской области систематически заниматься физической культурой и массовым спортом, вести здоровый образ жизни;

### **Новизна программы .**

По форме организации образовательного процесса программа является модульной с применением дистанционных технологий. В программе отводится место коллективным мероприятиям, занятия групповые, в то же время есть место для воплощения идей и замыслов. Огромным плюсом в развитии творческого коллектива являются выступления перед социальными партнерами на разных концертных площадках района и города, в школах, перед ветеранами и т.д., а также участие в проектах разного уровня ..

### **Актуальность программы**

Сегодня остро стоит проблема недостаточной двигательной активности среди детей и подростков. Современные школьники большую часть дня проводят в школе и дома за учебным столом и компьютером без активных движений. Количество часов, отводимых в школьной программе для уроков физического воспитания, катастрофически недостаточно для растущего организма. Не все дети могут заниматься спортом и выполнять нормативы по физической культуре, а занятия аэробикой дают возможность получать нагрузку без ущерба для здоровья .

На современном этапе развития различных видов аэробики значительно увеличивается объем двигательной деятельности, который требует от занимающихся проявления координационных способностей, таких как:

ориентация в пространстве, статическое и динамическое равновесие, согласованность движений и чувство ритма.

### **Педагогическая целесообразность**

Ребёнку прививаются необходимые двигательные навыки, умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог. При этом происходит общее укрепление организма и физическое развитие ребёнка. Дети осваивают не только азбуку движения, чувство ритма и танцевальные стили, но и учатся дисциплине, работе в коллективе, импровизации, воображению и эстетическому вкусу.

Программа творческого объединения «Аэробика» является гибкой, отвечает индивидуальным и возрастным потребностям и особенностям детей.

### **Отличительная особенность**

Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, танцевальная аэробика, стрейчинг). Отличительные особенности заключаются в сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными.

**Цель программы:** Создание условий для самореализации и самовыражения детей и подростков через приобщение их к здоровому образу жизни посредством занятий аэробикой.

### **Задачи программы:**

#### ***Оздоровительные:***

- Сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем органов
- Осуществление всестороннего физического совершенствования функций организма
- Повышение работоспособности
- Развитие всех групп мышц, совершенствования их двигательных навыков
- Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, чувства ритма, гибкости, координации, равновесия, выносливости и др.) в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

### ***Образовательные:***

- Овладение элементарными знаниями по аэробике, о роли аэробики в сохранении и укреплении своего здоровья
- Расширение и закрепление знаний об окружающей природе и ее влиянии на организм
- Овладение специальной терминологии, обогащение и расширение словарного запаса
- Воспитание навыков оказания помощи взрослому (родителям, педагогу и т.д.) при проведении игр и т.п.
- Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике

### ***Воспитательные:***

- Формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.
- Формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, взаимопомощь и т.д.
- Формирование устойчивого интереса к выбранному виду деятельности и развитие коммуникативных навыков через создание сплочённого детского коллектива.
- Развитие эстетических качеств (пластичности, выразительности и артистизма).

## **Принципы построения образовательной программы**

Программа строится по следующим принципам:

- Принцип доступности** – учитывает возрастные особенности и индивидуальный подход к каждому ребенку.
- Принцип систематичности и последовательности** – используется в повторении изученного не только в начале занятия для проверки уровня усвоения, и не только в конце занятия с целью закрепления полученной информации, но также и по завершении каждого логически законченного блока. Это постоянное и терпеливое приучение воспитанников к самостоятельному труду, постоянно усложняя его и создавая возможность для самостоятельного решения всё более трудных заданий;
- Принцип наглядности** – использование всевозможных схем, видеоматериалов.
- Принцип духовно-нравственной направленности** – развитие обучающихся через практическую деятельность системы знаний и представлений об окружающей действительности. В первую очередь о связи человека и создаваемой им культурной среды обитания с единой и гармоничной природой.

## **Формы и методы обучения**

- Учебно-тренировочное занятие;
  - Групповая и индивидуальная работа;
  - Тренировочная работа детей друг с другом;
  - Работа с видео-аудио-материалами и специальной литературой;
  - Участие в смотрах, конкурсах, концертах и посещение показательных выступлений
- 
- **Ведущие формы организации занятий**
  - Индивидуальная, групповая, дистанционная
  - Совместная деятельность взрослого и ребёнка
  - Самостоятельная деятельность детей.

**Уровень программы:** ознакомительный

**Организационные – педагогические основы обучения.**

Возраст детей - от 5 до 18 лет.

Но возможно обучение по этой программе детей младшего школьного возраста.

**Условия набора**

В объединении могут заниматься дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятия спортом.

**Сроки реализации программы – 1 год.**

**Наполняемость группы – 10-18 человек.**

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1.75 часа

**Программа состоит из 3 модулей:**

**Модуль 1 – «Стартовый» (42 часа),**

**Модуль 2 - «Базовый» (42 часа),**

**Модуль 3 - «Продвинутый»(42 часа),**

**Режим занятий.** Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

1 модуль - 2 раза в неделю по 1.75 академических часа (3.5 часа в неделю);

2 модуль - 2 раза в неделю по 1.75 академических часа (3.5 часа в неделю);

3 модуль - 2 раза в неделю по 1.75 академических часа(3.5 часа в неделю);

Программа предусматривает оптимальный и плавный переход обучающихся с одного этапа на другой, чтобы обеспечить поступательный ход развития обучения. В соответствии с общими задачами, каждый модуль решает свои специфические задачи.

#### Учебно-календарный график для спортивно-оздоровительных групп на 44 недели

п/п	Модули	5-9 лет	10-14 лет	15-18 лет
1.	«Стартовый»	42	42	42
2.	«Базовый»	42	42	42
3.	«Продвинутый»	42	42	42
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>126</b>	<b>126</b>	<b>126</b>

#### Учебный план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Стартовый»	42	2	40
2.	«Базовый»	42	2	40
3.	«Продвинутый»	42	2	40
<b>ИТОГО</b>		126		

#### Планируемые результаты

Планируемые результаты Обучающиеся будут обладать	У обучающихся будут сформированы/развиты	Обучающиеся будут обладать	У обучающихся будут сформированы/развиты
<i>предметными знаниями</i>	<i>метапредметные компетенции/личностные достижения</i>	<i>предметными знаниями</i>	<i>метапредметные компетенции/личностные достижения</i>
элементарными знаниями по аэробике, о роли аэробики в сохранении и укреплении своего здоровья; знаниями об окружающей природе; специальной терминологией; знаниями и способами оказания первой помощи; знаниями, умениями и навыками,	<i>волевые качества:</i> смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; <i>положительные черты характера:</i> самостоятельность, взаимопомощь и т.д.; <i>интерес</i> к выбранному виду деятельности; элементарные коммуникативные	глубокими знаниями по аэробике, о роли аэробики в сохранении и укреплении своего здоровья; широкими знаниями об окружающей природе и ее влиянии на организм; специальной терминологией, расширенным словарным запасом; уверенными знаниями	<i>волевые качества:</i> смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.; <i>положительные черты характера:</i> самостоятельность, взаимопомощь и т.д.; <i>устойчивый интерес</i> к выбранному виду деятельности коммуникативные навыки;



необходимыми для успешной деятельности в спортивной аэробике.

навыки. начальные эстетические качества.

оказания первой помощи; специальными знаниями, умениями и навыками, необходимыми для успешной деятельности в спортивной аэробике

эстетические качества (пластичность, выразительность и артистизм).

### ***У обучающихся будут/осуществятся***

Сохранено и укреплено здоровье

Всестороннее физическое совершенствование функций организма

Повышена работоспособность

Развиты все групп мышц, усовершенствованы двигательные навыки

Развиты физические качества (ловкость, быстрота, чувство ритма, гибкость, координация, равновесие, выносливость и др.) в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

## **Дистанционное обучение**

В случае перехода группы на дистанционный формат обучения, тренер-преподаватель разрабатывает комплекс упражнений по теме согласно программе по виду спорта, с целью обеспечения возможности занимающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях. Задания по ссылке можно найти в группе в социальной сети ВКонтакте <https://vk.com/club207576504>, также задания высылаются по электронной почте, либо используется иные электронные средства связи (например, WhatsApp, Viber, соц.сети и т.д.). Учащиеся на основании конспекта тренировочного занятия, самостоятельно, или под присмотром родителя (законным представителя) выполняют физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.

По завершении тренировки в домашних условиях занимающиеся/родители (законные представители) сообщают тренеру по средствам электронного ресурса (WhatsApp, Viber, социальные сети и т.д.) о выполненном практическом или теоретическом задании.

## **Форма аттестации**

- Входная диагностика:** собеседование, тестирование
- Промежуточная аттестация** – тестирование, творческое задание
- Аттестация по итогам учебного года:** показательные выступления, конкурсы, обсуждение выступлений.

Формы текущего контроля:

**Контрольное занятие.** Проводится 1-2 раза в течении модуля и представляет собой самостоятельное выполнение воспитанниками изученных базовых шагов (индивидуально, в группах). Педагог при этом использует тесты ОФП.

### Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся 5-8 лет

№	Содержание требований (виды испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м	7.1	6.9
2	Прыжок в длину с места (см)	105	110
3	Челночный бег 30х10 метров	10.1	9.8
4	Наклоны туловища вперед из положения сидя на полу	4	2
5	Бег 1000 метров	6.45	6.20

### Контрольные нормативы для обучающихся 9-10 лет

№	Содержание требований (виды испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м	6.4	6.2
2	Прыжок в длину с места (см)	120	130
3	Челночный бег 30х10 метров	9.9	9.6
4	Наклоны туловища вперед из положения сидя на полу	5	3
5	Бег 1000 метров	6.30	6.10

### Контрольные нормативы для обучающихся 11-12 лет

№	Содержание требований (виды испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м	6.0	5.7
2	Прыжок в длину с места (см)	135	150
3	Челночный бег 30х10 метров	9.4	9.0
4	Наклоны туловища вперед из положения сидя на полу	6	5
5	Бег 1000 метров	6.10	5.50

**Контрольные нормативы для обучающихся 13-14 лет**

<b>№</b>	<b>Содержание требований (виды испытаний)</b>	<b>Девочки</b>	<b>Мальчики</b>
1	Бег 30 м	5.6	5.3
2	Прыжок в длину с места (см)	150	170
3	Челночный бег 30x10 метров	9.0	8.1
4	Наклоны туловища вперед из положения сидя на полу	10	8
5	Бег 1000 метров	5.40	5.10

**Контрольные нормативы для обучающихся 15-16 лет**

<b>№</b>	<b>Содержание требований (виды испытаний)</b>	<b>Девочки</b>	<b>Мальчики</b>
1	Бег 30 м	5.7	4.9
2	Прыжок в длину с места (см)	170	210
3	Челночный бег 30x10 метров	8.9	7.9
4	Наклоны туловища вперед из положения сидя на полу	15	11
5	Бег 1000 метров	5.10	4.40

**Контрольные нормативы для обучающихся 17-18 лет**

<b>№</b>	<b>Содержание требований (виды испытаний)</b>	<b>Девочки</b>	<b>Мальчики</b>
1	Бег 30 м	5.2	4.6
2	Прыжок в длину с места (см)	190	230
3	Челночный бег 3x10 метров	7.9	6.9
4	Наклоны туловища вперед из положения сидя на полу	16	13
5	Бег 1000 метров	4.30	4.10

## Тематический план

№	Тема занятий	Всего часов		
		1 модуль	2 модуль	3 модуль
1.	Вводное занятие	1	1	1
2.	Инструктаж по технике безопасности	1	1	1
3	Общая физическая подготовка	16	14	12
4.	Специальная физическая подготовка	20	22	22
5.	Показательные выступления	2	2	4
6.	Заключительное занятие	2	2	2
	<b>Итого: 154 часа</b>	42	42	42

## Учебный тематический план 1 модуля

№	ТЕМЫ	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие			
1.	Отборочное занятие	1	0.5	0.5
2.	Инструктаж по технике безопасности	1	0.5	0.5
3.	Общая физическая подготовка:			
	• ходьба, бег, прыжки;	10		10
	• подвижные игры, конкурсы.	6		6
4.	Специальная физическая подготовка:			
	• воспитание музыкальности;	4	1	3
	• комплексы аэробики;	4		4
	• акробатика;	6		6
	• танцевальные этюды;	3		3
	• стретчинг.	3	1	2
5.	Показательные выступления	2		2
6.	Заключительное занятие	2		2
	<b>ИТОГО</b>	42	3	39

## СОДЕРЖАНИЕ

**Цель:** развитие и поддержание устойчивого интереса к знаниям, формирование разнообразных двигательных навыков и умений, развитие музыкальности и координации движений.

### **Задачи модуля:**

- научить базовым элементам аэробики
- научить базовым элементам акробатики
- развить музыкальности, чувство ритма

### **Темы.**

#### **1. Вводное занятие. Отборочное занятие.**

Теория: знакомство с обучающимися.

Практика: общий сбор с проведением тестирования.

#### **2. Инструктаж по технике безопасности.**

Теория. Выполняя некоторые упражнения в аэробике с ошибками можно причинить себе больше вреда, чем получить пользы (беседа о вреде неправильного выполнения движений).

Практика: Делая упражнения, не допускайте следующих ошибок:

**Достать руками пол.** Если ноги выпрямлены и колени напряжены, это очень опасно для коленных суставов и позвоночника. Резкое выполнение упражнений увеличивает опасность болезненных растяжений.

Правильно: немного согнуть ноги в коленях.

**Отжимания в упоре лежа.** Не надо подниматься очень высоко, до полного выпрямления рук в локтевых суставах – это приводит к их заметной перегрузке.

Правильно: отжиматься до тех пор, пока локти еще немного согнуты.

**Вращение головой.** Опасно для дисков шейных позвонков, вызывает напряжение мышц шеи и затылка.

Правильно: наклонять голову вперед, назад, в стороны.

**Вращение туловищем.** Совершенно ненужная перегрузка дисков позвоночника, особенно при наклонении назад.

Правильно: отказаться от этого упражнения, заменив его на круговые движения тазом. При этом верхняя часть туловища должна оставаться неподвижной.

**Упражнение на брюшной пресс.** Из положения лежа на спине опускать и поднимать прямые ноги – при этом сильно прогибается спина.

Правильно: сначала немного согнуть ноги в коленях, приподнять их и, лишь затем, выпрямить до вертикального положения.

**Отведение ноги назад.** При этом движении происходит неестественное и опасное искривление позвоночника. Еще хуже, когда голова запрокидывается назад.

Правильно: держать спину абсолютно прямо, голову опустить вниз. Медленно оторвать ногу от пола поднять в сторону и отвести назад. Затем медленно вернуться в исходное положение.

**Подъем таза из положения лежа.** Пример еще одного ненужного перенапряжения позвоночника, особенно если бедра поднимать так высоко, что живот выгибается.

Правильно: поднимать таз и бедра только до тех пор, пока все еще остаются плотно прижатыми к полу. При этом ягодицы, спина и ноги должны образовывать одну прямую линию. В верхней точке подъема должны быть видны обе передние кости таза и колена.

### ***3. Общая физическая подготовка.***

#### *Практика.*

- ходьба в равномерном темпе на носках, на пятках, с изменением темпа, в чередовании с прыжками;
- бег медленный, бег с ускорением;
- прыжки с ноги на ногу, скачки на левой и правой ноге, приседания;
- подвижные игры;
- спортивные конкурсы: тесты, проверяющие силу, гибкость, подвижность и ловкость.

### ***4. Специальная физическая подготовка.***

#### *Практика.*

- ***Воспитание музыкальности*** и выразительности движений. Задания на изменение темпа.
- ***Аэробика.***

Комплексы упражнений аэробики составляются в соответствии с поставленными задачами:

- Общеукрепляющие для различных групп мышц;
- Для профилактики сколиоза и остеохондроза, формирования правильной осанки;

Состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной

**Подготовительная часть:** (разминка) должна занимать 12-15% общего времени. *Задача* – активизировать организм, подготовить его к выполнению основной работы. Упражнения этой части комплекса должны быть эмоционально окрашенными, не очень трудными, динамично выполняться, вовлекая в работу одновременно мышцы плечевого пояса, туловища и ног.

**Основная часть:** занимает 70-75 % общего времени и состоит из более сложных упражнений из различных исходных положений: стоя, сидя и лежа.

Это различные наклоны, повороты, приседания, перекаты. Большое количество упражнений, носящих «аэробный» характер – это упражнения, стимулирующее сердечную и дыхательную активность: бег, прыжки, танцевальные шаги и танцевальные движения в различных стилях. Упражнения выполняются с различной амплитудой, скоростью и в различных направлениях. В работу вовлекаются крупные мышцы.

Вторая группа упражнений – статические, с растяжением мышц (стретчинг): с помощью очень медленных движений (сгибание и разгибание туловища и конечностей) принимается определенная поза и удерживается в течение 5-30 и даже 60 секунд. При этом можно напрягать растянутые мышцы. Это наиболее эффективные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. В этой части занятия проводятся акробатические упражнения, групповые растяжки.

**В заключительной части** (10% общего времени) в основном упражнения на расслабление и дыхательные.

Главная задача этой части – вывести организм из состояния повышенной двигательной активности и подготовить его к последующей деятельности. Можно включить в эту часть музыкальные игры, конкурсы.

Во время занятий практикуется использование видеопрограмм по аэробике, шейпингу с разучиванием комплексов и отдельных упражнений.

Освоив групповой комплекс, можно дополнять и усложнять его новыми упражнениями, постепенно заменяя простые более сложными.

Новые упражнения разучиваются в медленном темпе, затем по мере усвоения, увеличивается амплитуда, количество поворотов. Упражнения сложные по координации, чередуются со сложными в двигательном отношении. Двигательная сложность связана с нагрузкой упражнений.

Координационная – со стимулированием нервных процессов. Поэтому сложные по координации движения, а не следовать одно за другим.

В каждом занятии необходимо развивать все группы мышц, при этом следует чередовать: на одни группы мышц применять упражнения на развитие скоростных качеств, на другие – выносливость.

Силовая нагрузка, как последняя фаза занятий аэробикой должна продолжаться не менее 10 минут. Включает упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивание или любое другое силовое упражнение) вполне отвечает назначению этого этапа.

Одна из основных причин включения в комплекс силовых упражнений заключается в том, что сила и прочность костей и суставов сделает детей менее подверженными к травмам во время основной части занятия. После выполнения силового упражнения целесообразно выполнить упражнение на расслабление или развития подвижности в суставах.

Музыкальное сопровождение занятий подбирается специально, определяя темп занятия. Музыка не должна утомлять нервную систему (монотонностью и однообразностью), соответствовать возрасту и эстетическому воспитанию занимающихся. Периодически музыкальное сопровождение меняется.

- *Акробатика.*

#### Практика.

**Кувыркивание:** кувырок вперед – из упора присев, кувырок в прыжке, кувырок назад – из упора присев.

**Мост:** простейший мост – наклон назад с упором руками в пол, мост на одну ногу – с опорой одной ногой, другая прямая поднята вверх.

**Шпагаты:** прямой – предельное разведение ног в стороны; правой (левой) ногой.

**Стойки:** на лопатках – с опорой лопатками и затылком, руки упираются в поясницу («Березка»), на предплечья, на голове, на руках.

**Повороты:** вправо (влево) – «колесо» - с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Медленный переворот вперед на одну ногу – с шага махом одной и толчком другой ногой; медленный переворот назад (перекидка) – опусканием назад в мост и далее махом одной ноги, через стойку на руках в какое-либо конечное положение, например в шпагат.

С самого начала кружковцы обучаются приемам страховки при выполнении акробатических элементов и помощи в освоении групповых растяжек.



- **Танцевальные этюды.**

Практика. Танцевальные этюды включаются в программу специальными занятиями, а также во время обычных в качестве разминки или в заключительной части занятия. В основном это комплексы танцевальной аэробики: латин-аэробика, афро-аэробика, самбаробика и др. Типичным для данных видов аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу. Важным эмоциональным и мобилизующим фактором в этих программах является музыка. Следует отметить, что в основе большинства упомянутых танцев лежит своеобразная джазовая техника движений. Европейских способ танца, а также общеразвивающие и гимнастические движения требуют, чтобы туловище было прямым и закрепощенным, а ягодичные мышцы и мышцы брюшного пресса напряжены. В джазовом танце используется принцип полицентрики. Движения как бы выходят из разных центров, различные части тела двигаются, как бы независимо друг от друга.

- **Стретчинг.**

Теория: основы спортивной медицины.

Изучение теоретического материала проводится и в процессе практических занятий и в специально выделенное время в форме бесед.

Практика. Совершенствование гибкости и подвижности в суставах. Основные упражнения включаются в каждый комплекс в виде статических поз и задержек. Проведение тестирования на гибкость (7-8 упражнений). Конкурс на самого гибкого.

«**Березка**». Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. Со вдохом медленно поднять ноги до прямого угла. Затем с выдохом, опираясь на локти, подхватить таз руками и вывести его наверх. Во время фиксации позы тело должно быть по возможности прямым, дыхание произвольное. При выходе из позы очень осторожно занести ноги за голову, снимая тем самым всю тяжесть тела с локтей. Опустить руки. Медленно опустить туловище, а затем ноги, не поднимая головы, пока пятки не коснутся пола.

«**Плут**». Из «березки» опустить прямые ноги за голову до упора пальцами ног в пол, прочно упираясь руками вдоль туловища. (Растягивание мышц – разгибателей шеи, спины, бедра, сгибателей голени и стопы).

«**Лук**». Из положения лежа на животе, прогнуться в спине, захватив руками щиколотки. Поднять голову, бедра, вес тела переносится на живот. (Растягивание мышц – сгибателей бедра и туловища).

«**Мост**». Из положения стоя на коленях с разведенными на ширину плеч ступнями (растягивание грудных мышц, мышц передней стенки живота и сгибателей бедра).

«**Мост**». Из положения лежа на спине (растягивание мышц разгибателей плеча, грудных мышц, мышц брюшного пресса, сгибателей бедра).

«**Кобра**». Лечь лицом вниз, касаясь пола. Полностью расслабить все мышцы. Положить ладони на пол, каждую под соответствующее плечо, поднимая локти вверх и прижимая их к туловищу. Ноги, лежа на полу и прижаты друг к другу, носки оттянуты. Глаза закрыты. Затем открыть глаза и медленно поднимать голову, выгибая шею как можно дальше назад, после этого медленно поднимать грудную клетку, один за другим выгибая позвонки. Нижняя часть тела от пупка до пальцев ног должна касаться пола. Некоторое время фиксировать позу, а затем опускать сначала туловище, потом голову (очень медленно) на пол. Вдыхать при подъеме, во время удержания позы дышать произвольно, опускаясь, делать выдох (растягивание мышц брюшного пресса и сгибателей бедра).

«**Бабочка**». Сидя на полу, подвести обе ступни как можно ближе к телу и держать их руками, колени развести в стороны. Спину держать прямо. (Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра).

«**Уголок**». Из положения стоя на коленях отклоняться, стопы вытянуты, колени врозь, руки вытянуты вперед.

«**Скручивание**». Из положения сидя, согнув правую ногу, переступив через бедро левой ноги, левую руку завести под правое колено, а правую за спину и медленно скручивать туловище, стараясь соединить руки. Голова повернута вправо. Выходить из позы медленно. Положение ног меняется и повторяется поворот в другую сторону.

«**Черепашка**». Из положения сидя на полу между пятками опуститься на спину до касания затылком пола, прогиб в спине должен быть максимальным (укрепляются спинные мышцы, растягиваются мышцы – сгибателей бедра,, разгибатели голени, стопы).

«**Лодочка**». Лежа на животе вытянуть руки вперед, прямые ноги поднять (укрепляет мышцы спины, ног).

## ***5. Показательные выступления.***

Практика. Преследуя цель воспитания творческих способностей, повышения спортивного мастерства детей, включаются показательные выступления.

## ***6. Заключительное занятие.***

Практика. Проведение итогового тестирования и праздника «Год прошел...»

**К концу 1-ого модуля дети должны**

**знать:**

- технику безопасности при выполнении танцевальных движений;

- правила личной гигиены;
- темпы музыки;
- специальную терминологию;

**уметь:**

- выполнять комплексы базовой и танцевальной аэробики;
- выполнять простейшие акробатические движения;
- выступать в коллективных показательных композициях.

### Учебный тематический план

#### 2 модуль

№	ТЕМЫ	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Водное занятие.	1	0.5	0.5
2.	Инструктаж по техники безопасности	1	0.5	0.5
3	Общая физическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба, бег, прыжки;</li> <li>• подвижные игры и конкурсы.</li> </ul>	8	-	8
		6	-	6
4	Специальная физическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание музыкальности;</li> <li>• аэробика;</li> <li>• акробатика;</li> <li>• стретчинг;</li> <li>• постановка танцевальных этюдов.</li> </ul>	4	-	4
		6	-	6
		4	-	4
		4	1	3
		4	-	4
5.	Показательные выступления	2	-	2
6.	Заключительное занятие	2	-	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>40</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

**Цель:** совершенствование разнообразных двигательных навыков и умений, участие в постановке танцевальных композиций.

**Задачи модуля:**

- развитие ловкости, координации, пластики.
- развитие танцевальных элементов
- совершенствование музыкальности, чувство ритма, такта.

### Темы

**1. Вводное занятие.**

Практика: - общий сбор с проведением тестирования;

- конкурсы, игры, показательные выступления

**2. Инструктаж по технике безопасности.**

Теория. Выполняя некоторые упражнения в аэробике с ошибками можно причинить себе больше вреда, чем получить пользы (беседа о вреде неправильного выполнения движений).

Практика: Делая упражнения, не допускайте следующих ошибок:

**Достать руками пол.** Если ноги выпрямлены и колени напряжены, это очень опасно для коленных суставов и позвоночника. Резкое выполнение упражнений увеличивает опасность болезненных растяжений.

Правильно: немного согнуть ноги в коленях.

**Отжимания в упоре лежа.** Не надо подниматься очень высоко, до полного выпрямления рук в локтевых суставах – это приводит к их заметной перегрузке.

Правильно: отжиматься до тех пор, пока локти еще немного согнуты.

**Вращение головой.** Опасно для дисков шейных позвонков, вызывает напряжение мышц шеи и затылка.

Правильно: наклонять голову вперед, назад, в стороны.

**Вращение туловищем.** Совершенно ненужная перегрузка дисков позвоночника, особенно при наклонении назад.

Правильно: отказаться от этого упражнения, заменив его на круговые движения тазом. При этом верхняя часть туловища должна оставаться неподвижной.

**Упражнение на брюшной пресс.** Из положения лежа на спине опускать и поднимать прямые ноги – при этом сильно прогибается спина.

Правильно: сначала немного согнуть ноги в коленях, приподнять их и, лишь затем, выпрямить до вертикального положения.

**Отведение ноги назад.** При этом движении происходит неестественное и опасное искривление позвоночника. Еще хуже, когда голова запрокидывается назад.

Правильно: держать спину абсолютно прямо, голову опустить вниз. Медленно оторвать ногу от пола поднять в сторону и отвести назад. Затем медленно вернуться в исходное положение.

**Подъем таза из положения лежа.** Пример еще одного ненужного перенапряжения позвоночника, особенно если бедра поднимать так высоко, что живот выгибается.

Правильно: поднимать таз и бедра только до тех пор, пока все еще остаются плотно прижатыми к полу. При этом ягодицы, спина и ноги должны образовывать одну прямую линию. В верхней точке подъема должны быть видны обе передние кости таза и колена.

### ***3. Общая физическая подготовка.***

#### Практика.

- ходьба в равномерном темпе на носках, на пятках, с изменением темпа, в чередовании с прыжками;
- бег медленный, бег с ускорением;
- прыжки с ноги на ногу, скачки на левой и правой ноге, приседания;
- подвижные игры;
- спортивные конкурсы: тесты, проверяющие силу, гибкость, подвижность и ловкость.

### ***4. Специальная физическая подготовка.***

#### Практика.

- ***Воспитание музыкальности*** и выразительности движений. Задания на изменение темпа.
- ***Аэробика.***

Комплексы упражнений аэробики составляются в соответствии с поставленными задачами:

- Общеукрепляющие для различных групп мышц;
- Для профилактики сколиоза и остеохондроза, формирования правильной осанки;

Состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной

**Подготовительная часть:** (разминка) должна занимать 12-15% общего времени. *Задача* – активизировать организм, подготовить его к выполнению основной работы. Упражнения этой части комплекса должны быть эмоционально окрашенными, не очень трудными, динамично выполняться, вовлекая в работу одновременно мышцы плечевого пояса, туловища и ног.

**Основная часть:** занимает 70-75 % общего времени и состоит из более сложных упражнений из различных исходных положений: стоя, сидя и лежа.

Это различные наклоны, повороты, приседания, перекаты. Большое количество упражнений, носящих «аэробный» характер – это упражнения, стимулирующее сердечную и дыхательную активность: бег, прыжки, танцевальные шаги и танцевальные движения в различных стилях. Упражнения выполняются с различной амплитудой, скоростью и в различных направлениях. В работу вовлекаются крупные мышцы.

Вторая группа упражнений – статические, с растяжением мышц (стретчинг): с помощью очень медленных движений (сгибание и разгибание туловища и конечностей) принимается определенная поза и удерживается в течении 5-30 и даже 60 секунд. При этом можно напрягать растянутые мышцы. Это наиболее эффективные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. В этой части занятия проводятся акробатические упражнения, групповые растяжки.

**В заключительной части** (10% общего времени) в основном упражнения на расслабление и дыхательные.

Главная задача этой части – вывести организм из состояния повышенной двигательной активности и подготовить его к последующей деятельности. Можно включить в эту часть музыкальные игры, конкурсы.

Во время занятий практикуется использование видеопрограмм по аэробике, шейпингу с разучиванием комплексов и отдельных упражнений.

Освоив групповой комплекс, можно дополнять и усложнять его новыми упражнениями, постепенно заменяя простые более сложными.

Новые упражнения разучиваются в медленном темпе, затем по мере усвоения, увеличивается амплитуда, количество поворотов. Упражнения сложные по координации, чередуются со сложными в двигательном отношении. Двигательная сложность связана с нагрузкой упражнений. Координационная – со стимулированием нервных процессов. Поэтому сложные по координации движения, а не следовать одно за другим.

В каждом занятии необходимо развивать все группы мышц, при этом следует чередовать: на одни группы мышц применять упражнения на развитие скоростных качеств, на другие – выносливость.

Силовая нагрузка, как последняя фаза занятий аэробикой должна продолжаться не менее 10 минут. Включает упражнения с отягощениями

различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивание или любое другое силовое упражнение) вполне отвечает назначению этого этапа.

Одна из основных причин включения в комплекс силовых упражнений заключается в том, что сила и прочность костей и суставов делает детей менее подверженными к травмам во время основной части занятия. После выполнения силового упражнения целесообразно выполнить упражнение на расслабление или развития подвижности в суставах.

Музыкальное сопровождение занятий подбирается специально, определяя темп занятия. Музыка не должна утомлять нервную систему (монотонностью и однообразностью), соответствовать возрасту и эстетическому воспитанию занимающихся. Периодически музыкальное сопровождение меняется.

- ***Акробатика.***

Практика.

**Кувыркание:** кувырок вперед – из упора присев, кувырок в прыжке, кувырок назад – из упора присев.

**Мост:** простейший мост – наклон назад с упором руками в пол, мост на одну ногу – с опорой одной ногой, другая прямая поднята вверх.

**Шпагаты:** прямой – предельное разведение ног в стороны; правой (левой) ногой.

**Стойки:** на лопатках – с опорой лопатками и затылком, руки упираются в поясницу («Березка»), на предплечья, на голове, на руках.

**Повороты:** вправо (влево) – «колесо» - с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Медленный переворот вперед на одну ногу – с шага махом одной и толчком другой ногой; медленный переворот назад (перекидка) – опусканием назад в мост и далее махом одной ноги, через стойку на руках в какое-либо конечное положение, например в шпагат.

С самого начала кружковцы обучаются приемам страховки при выполнении акробатических элементов и помощи в освоении групповых растяжек.

- ***Стретчинг.***

Теория: основы спортивной медицины.

Изучение теоретического материала проводится и в процессе практических занятий и в специально выделенное время в форме бесед.

Практика. Совершенствование гибкости и подвижности в суставах. Основные упражнения включаются в каждый комплекс в виде статических

поз и задержек. Проведение тестирования на гибкость (7-8 упражнений). Конкурс на самого гибкого.

**«Березка».** Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. Со вдохом медленно поднять ноги до прямого угла. Затем с выдохом, опираясь на локти, подхватить таз руками и вывести его наверх. Во время фиксации позы тело должно быть по возможности прямым, дыхание произвольное. При выходе из позы очень осторожно занести ноги за голову, снимая тем самым всю тяжесть тела с локтей. Опустить руки. Медленно опустить туловище, а затем ноги, не поднимая головы, пока пятки не коснутся пола.

**«Плут».** Из «березки» опустить прямые ноги за голову до упора пальцами ног в пол, прочно упираясь руками вдоль туловища. (Растягивание мышц – разгибателей шеи, спины, бедра, сгибателей голени и стопы).

**«Лук».** Из положения лежа на животе, прогнуться в спине, захватив руками щиколотки. Поднять голову, бедра, вес тела переносится на живот. (Растягивание мышц – сгибателей бедра и туловища).

**«Мост».** Из положения стоя на коленях с разведенными на ширину плеч ступнями (растягивание грудных мышц, мышц передней стенки живота и сгибателей бедра).

**«Мост».** Из положения лежа на спине (растягивание мышц разгибателей плеча, грудных мышц, мышц брюшного пресса, сгибателей бедра).

**«Кобра».** Лечь лицом вниз, касаясь пола. Полностью расслабить все мышцы. Положить ладони на пол, каждую под соответствующее плечо, поднимая локти вверх и прижимая их к туловищу. Ноги лежа на полу и прижаты друг к другу, носки оттянуты. Глаза закрыты. Затем открыть глаза и медленно поднимать голову, выгибая шею как можно дальше назад, после этого медленно поднимать грудную клетку, один за другим выгибая позвонки. Нижняя часть тела от пупка до пальцев ног должна касаться пола. Некоторое время фиксировать позу, а затем опускать сначала туловище, потом голову (очень медленно) на пол. Вдыхать при подъеме, во время удержания позы дышать произвольно, опускаясь, делать выдох (растягивание мышц брюшного пресса и сгибателей бедра).

**«Бабочка».** Сидя на полу, подвести обе ступни как можно ближе к телу и держать их руками, колени развести в стороны. Спину держать прямо. (Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра).

**«Уголок».** Из положения стоя на коленях отклоняться, стопы вытянуты, колени врозь, руки вытянуты вперед.

**«Скручивание».** Из положения сидя, согнув правую ногу, переступив через бедро левой ноги, левую руку завести под правое колено, а правую за спину и медленно скручивать туловище, стараясь соединить руки. Голова



повернута вправо. Выходить из позы медленно. Положение ног меняется и повторяется поворот в другую сторону.

«**Черепашка**». Из положения сидя на полу между пятками опуститься на спину до касания затылком пола, прогиб в спине должен быть максимальным (укрепляются спинные мышцы, растягиваются мышцы – сгибателей бедра,, разгибатели голени, стопы).

«**Лодочка**». Лежа на животе вытянуть руки вперед, прямые ноги поднять (укрепляет мышцы спины, ног).

- ***Постановка танцевальных этюдов.***

*Практика.* Танцевальные этюды включаются в программу специальными занятиями, а также во время обычных в качестве разминки или в заключительной части занятия. В основном это комплексы танцевальной аэробики: латин-аэробика, афро-аэробика, самбаробика и др. Типичным для данных видов аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу. Важным эмоциональным и мобилизующим фактором в этих программах является музыка. Следует отметить, что в основе большинства упомянутых танцев лежит своеобразная джазовая техника движений. Европейских способ танца, а также общеразвивающие и гимнастические движения требуют, чтобы туловище было прямым и закрепощенным, а ягодичные мышцы и мышцы брюшного пресса напряжены. В джазовом танце используется принцип полицентрики. Движения как бы выходят из разных центров, различные части тела двигаются, как бы независимо друг от друга.

### ***5. Показательные выступления.***

*Практика.* Преследуя цель воспитания творческих способностей, повышения спортивного мастерства детей, включаются показательные выступления в стенах Дома пионеров и школьников «Кудесник», а так же на танцевальных площадках города.

### ***6. Заключительное занятие.***

*Практика.* Проведение итогового тестирования и праздника «Второй прошел...»

**К концу 2-ого модуля дети должны**

**знать:**

- технику безопасности при выполнении движений;
- правила личной гигиены;
- специальную терминологию;
- темпы и ритмы музыки;

- историю развития аэробики;
- основы анатомии;

**уметь:**

- выполнять комплексы базовой и танцевальной аэробики;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять движения в быстром и медленном темпах;
- выступать в сольных и групповых композициях.

### Учебный тематический план

#### 3 модуль

№	ТЕМЫ	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	1	0.5	0.5
2.	Инструктаж по технике безопасности	1	0.5	0.5
3.	Общая физическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба, бег, прыжки;</li> <li>• подвижные игры, конкурсы;</li> <li>• тестирование.</li> </ul>	6	-	9
		4	-	4
		2	-	2
4.	Специальная физическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание музыкальности</li> <li>• аэробика</li> <li>• акробатика</li> <li>• стретчинг</li> <li>• основы хореографии</li> <li>• постановка и выступления с танцами.</li> </ul>	4	-	4
		4	-	4
		4	-	4
		4	1	3
		2	-	2
		4	-	4
5.	Показательные выступления	4	-	4
6.	Заключительное занятие	2	1	1
	<b>ИТОГО</b>	42	3	39

## СОДЕРЖАНИЕ

**Цель:** уметь двигаться в ритме предложенной музыки, демонстрация своих навыков и достижений во время выступления.

### **Задачи модуля:**

- совершенствование пластики движения под музыкальное сопровождение.
- уметь выступать перед аудиторией
- совершенствование двигательных навыков, элементов.

### **Темы.**

#### **1. Вводное занятие.**

Практика: - общий сбор с проведением тестирования;

- конкурсы, игры.

#### **2. Инструктаж по технике безопасности.**

Теория. Выполняя некоторые упражнения в аэробике с ошибками можно причинить себе больше вреда, чем получить пользы (беседа о вреде неправильного выполнения движений).

Практика: Делая упражнения, не допускайте следующих ошибок:

**Достать руками пол.** Если ноги выпрямлены и колени напряжены, это очень опасно для коленных суставов и позвоночника. Резкое выполнение упражнений увеличивает опасность болезненных растяжений.

Правильно: немного согнуть ноги в коленях.

**Отжимания в упоре лежа.** Не надо подниматься очень высоко, до полного выпрямления рук в локтевых суставах – это приводит к их заметной перегрузке.

Правильно: отжиматься до тех пор, пока локти еще немного согнуты.

**Вращение головой.** Опасно для дисков шейных позвонков, вызывает напряжение мышц шеи и затылка.

Правильно: наклонять голову вперед, назад, в стороны.

**Вращение туловищем.** Совершенно ненужная перегрузка дисков позвоночника, особенно при наклонении назад.

Правильно: отказаться от этого упражнения, заменив его на круговые движения тазом. При этом верхняя часть туловища должна оставаться неподвижной.

**Упражнение на брюшной пресс.** Из положения лежа на спине опускать и поднимать прямые ноги – при этом сильно прогибается спина.

Правильно: сначала немного согнуть ноги в коленях, приподнять их и, лишь затем, выпрямить до вертикального положения.

**Отведение ноги назад.** При этом движении происходит неестественное и опасное искривление позвоночника. Еще хуже, когда голова запрокидывается назад.

Правильно: держать спину абсолютно прямо, голову опустить вниз. Медленно оторвать ногу от пола поднять в сторону и отвести назад. Затем медленно вернуться в исходное положение.

**Подъем таза из положения лежа.** Пример еще одного ненужного перенапряжения позвоночника, особенно если бедра поднимать так высоко, что живот выгибается.

Правильно: поднимать таз и бедра только до тех пор, пока все еще остаются плотно прижатыми к полу. При этом ягодицы, спина и ноги должны образовывать одну прямую линию. В верхней точке подъема должны быть видны обе передние кости таза и колена.

### ***3. Общая физическая подготовка.***

#### *Практика.*

- ходьба в равномерном темпе на носках, на пятках, с изменением темпа, в чередовании с прыжками;
- бег медленный, бег с ускорением;
- прыжки с ноги на ногу, скачки на левой и правой ноге, приседания;
- подвижные игры;
- спортивные конкурсы;
- проводится тест «Грация» на гибкость, подвижность, силу и ловкость (см. приложение).

### ***4. Специальная физическая подготовка.***

#### *Практика.*

- ***Воспитание музыкальности*** и выразительности движений. Задания на изменение темпа.
- ***Аэробика.***

Комплексы упражнений аэробики составляются в соответствии с поставленными задачами:

- Общеукрепляющие для различных групп мышц;
- Для профилактики сколиоза и остеохондроза, формирования правильной осанки;

Состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной

**Подготовительная часть:** (разминка) должна занимать 12-15% общего времени. *Задача* – активизировать организм, подготовить его к выполнению основной работы. Упражнения этой части комплекса должны быть эмоционально окрашенными, не очень трудными, динамично выполняться, вовлекая в работу одновременно мышцы плечевого пояса, туловища и ног.

**Основная часть:** занимает 70-75 % общего времени и состоит из более сложных упражнений из различных исходных положений: стоя, сидя и лежа.

Это различные наклоны, повороты, приседания, перекаты. Большое количество упражнений, носящих «аэробный» характер – это упражнения, стимулирующие сердечную и дыхательную активность: бег, прыжки, танцевальные шаги и танцевальные движения в различных стилях. Упражнения выполняются с различной амплитудой, скоростью и в различных направлениях. В работу вовлекаются крупные мышцы.

Вторая группа упражнений – статические, с растяжением мышц (стретчинг): с помощью очень медленных движений (сгибание и разгибание туловища и конечностей) принимается определенная поза и удерживается в течение 5-30 и даже 60 секунд. При этом можно напрягать растянутые мышцы. Это наиболее эффективные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. В этой части занятия проводятся акробатические упражнения, групповые растяжки.

В **заключительной части** (10% общего времени) в основном упражнения на расслабление и дыхательные.

Главная задача этой части – вывести организм из состояния повышенной двигательной активности и подготовить его к последующей деятельности. Можно включить в эту часть музыкальные игры, конкурсы.

Во время занятий практикуется использование видеопрограмм по аэробике, шейпингу с разучиванием комплексов и отдельных упражнений.

Освоив групповой комплекс, можно дополнять и усложнять его новыми упражнениями, постепенно заменяя простые более сложными.

Новые упражнения разучиваются в медленном темпе, затем по мере усвоения, увеличивается амплитуда, количество поворотов. Упражнения

сложные по координации, чередуются со сложными в двигательном отношении. Двигательная сложность связана с нагрузкой упражнений.

Координационная – со стимулированием нервных процессов. Поэтому сложные по координации движения, а не следовать одно за другим.

В каждом занятии необходимо развивать все группы мышц, при этом следует чередовать: на одни группы мышц применять упражнения на развитие скоростных качеств, на другие – выносливость.

Силовая нагрузка, как последняя фаза занятий аэробикой должна продолжаться не менее 10 минут. Включает упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивание или любое другое силовое упражнение) вполне отвечает назначению этого этапа.

Одна из основных причин включения в комплекс силовых упражнений заключается в том, что сила и прочность костей и суставов сделает детей менее подверженными к травмам во время основной части занятия. После выполнения силового упражнения целесообразно выполнить упражнение на расслабление или развития подвижности в суставах.

Музыкальное сопровождение занятий подбирается специально, определяя темп занятия. Музыка не должна утомлять нервную систему (монотонностью и однообразностью), соответствовать возрасту и эстетическому воспитанию занимающихся. Периодически музыкальное сопровождение меняется.

- *Акробатика.*

#### Практика.

**Кувырки:** кувырок вперед – из упора присев, кувырок в прыжке, кувырок назад – из упора присев.

**Мост:** простейший мост – наклон назад с упором руками в пол, мост на одну ногу – с опорой одной ногой, другая прямая поднята вверх.

**Шпагаты:** прямой – предельное разведение ног в стороны; правой (левой) ногой.

**Стойки:** на лопатках – с опорой лопатками и затылком, руки упираются в поясницу («Березка»), на предплечья, на голове, на руках.

**Повороты:** вправо (влево) – «колесо» - с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Медленный переворот вперед на одну ногу – с шага махом одной и толчком другой ногой; медленный переворот назад (перекидка) – опусканием назад в мост и далее махом одной ноги, через стойку на руках в какое-либо конечное положение, например в шпагат.

С самого начала кружковцы обучаются приемам страховки при выполнении акробатических элементов и помощи в освоении групповых растяжек.

- **Стретчинг.**

Теория: основы спортивной медицины.

Изучение теоретического материала проводится и в процессе практических занятий и в специально выделенное время в форме бесед.

Практика. Совершенствование гибкости и подвижности в суставах. Основные упражнения включаются в каждый комплекс в виде статических поз и задержек. Проведение тестирования на гибкость (7-8 упражнений). Конкурс на самого гибкого.

**«Березка».** Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. Со вдохом медленно поднять ноги до прямого угла. Затем с выдохом, опираясь на локти, подхватить таз руками и вывести его наверх. Во время фиксации позы тело должно быть по возможности прямым, дыхание произвольное. При выходе из позы очень осторожно занести ноги за голову, снимая тем самым всю тяжесть тела с локтей. Опустить руки. Медленно опустить туловище, а затем ноги, не поднимая головы, пока пятки не коснутся пола.

**«Плут».** Из «березки» опустить прямые ноги за голову до упора пальцами ног в пол, прочно упираясь руками вдоль туловища. (Растягивание мышц – разгибателей шеи, спины, бедра, сгибателей голени и стопы).

**«Лук».** Из положения лежа на животе, прогнуться в спине, захватив руками щиколотки. Поднять голову, бедра, вес тела переносится на живот. (Растягивание мышц – сгибателей бедра и туловища).

**«Мост».** Из положения стоя на коленях с разведенными на ширину плеч ступнями (растягивание грудных мышц, мышц передней стенки живота и сгибателей бедра).

**«Мост».** Из положения лежа на спине (растягивание мышц разгибателей плеча, грудных мышц, мышц брюшного пресса, сгибателей бедра).

**«Кобра».** Лечь лицом вниз, касаясь пола. Полностью расслабить все мышцы. Положить ладони на пол, каждую под соответствующее плечо, поднимая локти вверх и прижимая их к туловищу. Ноги лежа на полу и прижаты друг к другу, носки оттянуты. Глаза закрыты. Затем открыть глаза и медленно поднимать голову, выгибая шею как можно дальше назад, после этого медленно поднимать грудную клетку, один за другим выгибая позвонки. Нижняя часть тела от пупка до пальцев ног должна касаться пола. Некоторое время фиксировать позу, а затем опускать сначала туловище, потом голову (очень медленно) на пол. Вдыхать при подъеме, во время удержания позы дышать произвольно, опускаясь, делать выдох (растягивание мышц брюшного пресса и сгибателей бедра).

**«Бабочка».** Сидя на полу, подвести обе ступни как можно ближе к телу и держать их руками, колени развести в стороны. Спину держать прямо. (Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра).

«Уголок». Из положения стоя на коленях отклоняться, стопы вытянуты, колени врозь, руки вытянуты вперед.

«Скручивание». Из положения сидя, согнув правую ногу, переступив через бедро левой ноги, левую руку завести под правое колено, а правую за спину и медленно скручивать туловище, стараясь соединить руки. Голова повернута вправо. Выходить из позы медленно. Положение ног меняется и повторяется поворот в другую сторону.

«Черепашка». Из положения сидя на полу между пятками опуститься на спину до касания затылком пола, прогиб в спине должен быть максимальным (укрепляются спинные мышцы, растягиваются мышцы – сгибателей бедра,, разгибатели голени, стопы).

«Лодочка». Лежа на животе вытянуть руки вперед, прямые ноги поднять (укрепляет мышцы спины, ног).

- ***Постановка танцевальных этюдов.***

Практика. Танцевальные этюды включаются в программу специальными занятиями, а также во время обычных в качестве разминки или в заключительной части занятия. В основном это комплексы танцевальной аэробики: латин-аэробика, афро-аэробика, самбаробика и др. Типичным для данных видов аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу. Важным эмоциональным и мобилизующим фактором в этих программах является музыка. Следует отметить, что в основе большинства упомянутых танцев лежит своеобразная джазовая техника движений. Европейских способ танца, а также общеразвивающие и гимнастические движения требуют, чтобы туловище было прямым и закрепощенным, а ягодичные мышцы и мышцы брюшного пресса напряжены. В джазовом танце используется принцип полицентрики. Движения как бы выходят из разных центров, различные части тела двигаются, как бы независимо друг от друга.

- ***Основы хореографии.***

Практика:

1. Изучение позиций ног и рук.
2. Полуприседания и глубокие приседания – деми плие и гранд плие по 1, 2 и 5-ой позициям.
3. Упражнение на развитие стопы. Выдвижение ноги вперед, в сторону и назад на носок – батман тандю.
4. Круговые движения ногой.
5. Поднимание ноги под прямым углом вперед, в сторону и назад – ревелле лян.



6. Большие броски под прямым углом вперед, в сторону и назад – гранд батман.
7. Прыжок вверх, исполняемый одновременным толчком обеих ног из 1-ой позиции с последующим возвращением в 1-ую позицию – соте.

### ***5. Показательные выступления.***

Практика. Преследуя цель воспитания творческих способностей, повышения спортивного мастерства детей, включаются показательные выступления в стенах Дома пионеров и школьников «Кудесник», а так же на танцевальных площадках города.

В целях популяризации аэробики в течение учебного года готовятся групповые и индивидуальные показательные программы.

### ***6. Заключительное занятие.***

Теория. Доклад «Результаты работы объединения «Аэробика»

Практика Проведение итогового тестирования и праздника

«Я– Совершенство» с вручением наград и призов.

### **К концу 3-ого модуля дети должны**

**знать:**

- технику безопасности при выполнении движений;
- правила личной гигиены;
- специальную терминологию;
- основы анатомии и физиологии;
- историю развития физической культуры, аэробики;
- о витаминах;
- основы хореографии.

**уметь:**

- выполнять и сочинять композиции по базовой и танцевальной аэробики;
- выполнять акробатические упражнения;
- проводить мастер-классы в младших группах;

**выступать в сольных и групповых композициях**

## Условия реализации программы

Для качественной реализации программы необходимы следующими ресурсы:

### **1. Организационно-педагогические:**

- заключение договора с родителями ребёнка (или лицами, их заменяющими) по оказанию дополнительных образовательных услуг;
- проведение установочных родительских собраний в начале каждого учебного года с целью ознакомления с программой, обсуждением образовательного заказа;

### **2. Кадровые:**

Работа по данной программе осуществляется педагогом дополнительного образования, владеющим методикой физического воспитания и знанием основ классической и танцевальной аэробики.

### **3. Материально-технические:**

Для занятий необходимо просторное, хорошо освещенное помещение, оборудованное необходимым оборудованием. Занятия проходят при соблюдении светового, теплового режимов и требований пожарной безопасности.

Для выполнения поставленных задач имеются в наличии следующий материал и оборудование:

- Гимнастические коврики, гантели, скакалки, обручи и другой спортивный инвентарь;
- телевизор, видео/DVD плеер, медиатека;
- спортивная, тренировочная одежда и обувь.

### **4. Методическое оснащение:**

Методический кабинет клуба оснащён библио-медиатекой, включающей типовые программы по физвоспитанию и аэробике; материалы по теории педагогики и психологии; по методическому сопровождению образовательной деятельности подростков; материалы периодической печати по дополнительному образованию; сборники игр и упражнений; аудио-видеоматериалы для работы с детьми; литература для родителей воспитанников.

### **5. Материалы для занятий:**

- Книги, журналы, подборка схем, рисунков и учебных пособий;
- Наглядный материал (иллюстрации из книг и журналов);

К каждой теме готовится учебно-методическая подборка, использование которой обеспечивает организацию работы с детьми, с одной стороны на

доступном уровне, а с другой - на пределе их возможностей и в приемлемом для них темпе. Все материалы систематизированы и находятся в свободном доступе для обучающихся.

### **Кадровое обеспечение**

Тренеры-преподаватели, имеющие профильное среднее или высшее образование в области физической культуры и спорта, либо получающие образование по профилю, либо прошедшие курсы повышения квалификации по спортивной направленности

### **Дистанционное обучение**

В случае перехода группы на дистанционный формат обучения, тренер-преподаватель разрабатывает комплекс упражнений по теме согласно программе по виду спорта, с целью обеспечения возможности занимающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях. Задания по ссылке можно найти в группе в социальной сети ВКонтакте <https://vk.com/club207576504>

, также задания высылаются по электронной почте, либо используется иные электронные средства связи (например, WhatsApp и т.д). Учащиеся на основании конспекта тренировочного занятия, самостоятельно, или под присмотром родителя (законным представителем) выполняют физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.

По завершении тренировки в домашних условиях занимающиеся/родители (законные представители) сообщают тренеру по средствам электронного ресурса (WhatsApp) о выполненном практическом или теоретическом задании.

### **Комплексы упражнений, подходящие для занятий в домашних условиях, при дистанционном обучении**

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, с поочередным подниманием ног.
2. Лежа на спине руки за головой – поднять туловище с наклоном вперед до касания локтями бедер.
3. Лежа на животе, поочередное и одновременное поднятие и удерживание рук и ног,

прогнувшись.

4. Поднимание туловища из положения, лежа на бедрах на гимнастической скамейке, ноги

удерживает партнер с отягощением (пресс).

5. Поднимание туловища прогнувшись из положения, лежа на бедрах на гимнастической

скамейке, ноги удерживает партнер с отягощением (спина).

6. Бег по лестнице вверх и вниз.

7. Приседания на двух ногах, на одной ноге, с отягощением (полуприсед; медленный

присед).

8. Прыжки с места.

9. Прыжки из упора присев.

10. Прыжки на одной и двух ногах на месте

13

11. Прыжки через препятствия.

12. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу, с продвижением вперед,

на одной ноге, в приседе, с двойной прокруткой скакалки).

13. В прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной.

14. Бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног вперед и касанием стоп

одноименной рукой, на месте.

15. Бег с захлестыванием голени назад с касанием пяток одноименной рукой, на месте.

16. Бег с высоким подниманием бедра (10 – 15сек), на месте – бег с захлестыванием голени

назад(10-15сек)

### **Самостоятельная работа**

При пропуске тренировочного занятия по уважительной причине, по причине болезни или по каким-либо обстоятельствам, обучающиеся получают задания от тренера-преподавателя, для самостоятельной работы. По завершении тренировки в домашних условиях занимающиеся/родители (законные представители) сообщают тренеру-преподавателю по средствам электронного ресурса(WhatsApp, Viber или по телефону) о выполненном задании. Данный вид работы проводится для того, чтобы учащиеся не потеряли физическую форму и не отставали в освоении данной программы.

## Список литературы

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2016.
2. Колесников С.В. «Детская аэробика» Методика, базовые комплексы. Ростов на Дону.: Феникс, 2015.
3. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015.
4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2011.
5. Лисицкая Т.С. «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Том 1. Теория и методика М.: Федерация аэробики, 2012.
7. Ростова В.А., Ступкина М.О. Оздоровительная аэробика: Уч. пособие. – Спб.: Высшая административная школа, 2013.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС\_ДАНС». Учебное пособие – Спб.: ДЕТСТВО\_ПРЕСС, 2014.

## Список литературы для педагогов:

1. Анатомо-физиологические аспекты развития детей в возрасте 12-14 лет. [Электронный ресурс]. URL: [https://studwood.ru/1025709/turizm/anatomo\\_fiziologicheskie\\_aspekty\\_razvitiya\\_detey\\_vozraste](https://studwood.ru/1025709/turizm/anatomo_fiziologicheskie_aspekty_razvitiya_detey_vozraste) (дата обращения 22.07.2020)
2. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку / Нельсон Арнольд. - М.: Попурри, 2014. - 637 с.
3. Блюменталь Бретт. - М.: Альпина Паблишер, 2017. - 236 с.
4. Бретт, Блюменталь Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Блюменталь Бретт. - М.: Альпина Паблишер, 2017. - 236 с.
5. Вайнбаум В.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991.
6. Волков А.В. физическое воспитание учащихся. – Киев: Рядинская школа, 1988.
7. Коняхина Г.П. Педагогические и организационно-методические рекомендации по основам обучения школьников элементам аэробики: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Сайранова О.С. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 87 с.
8. Координационные способности, как фактор актуализации технической подготовки в спортивной аэробике. [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/koordinacionnie-sposobnosti-kak-faktor-aktualizacii-tehnicheskoy-podgotovki-v-sportivnoy-aerobike-3407974.html> (дата обращения 10.07.2020)

9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Т. 1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002.
10. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Т. 2. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002.
11. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпресс, 2003.
12. Модифицированная образовательная программа «Фитнес-аэробика для учебно-тренировочных групп». [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/sites/default/files/2013/04/22/ut.docx>(дата обращения 5.08.2020)
13. Пушкин, В. Гимнастика в офисе / В. Пушкин. - М.: Эксмо, 2011. - 511 с.
14. Рабочая программа по аэробике. [Электронный ресурс]. URL: <https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-po-aerobike.html>(дата обращения 5.08.2020)
15. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: <https://sport-51.ru/article/useful-information/10013-razvitie-dvigatelnyh-kachestv-na-urokah-fizicheskoy-kultury.html>(дата обращения 30.06.2020)
16. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
17. Рукабер Н.А. Образовательная программа «Спортивная аэробика» (город Домодедово Московской области). [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ddtao.ru/dt-files/programmi/aerobika-petrova.pdf>(дата обращения 30.06.2020).
18. Физическая культура в школе (Ежемесячный научно-методический журнал, Государственный комитет по народному образованию).
19. Физическое развитие детей 10-12 лет. [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/10/06/fizicheskoe-razvitie-detey-10-12-let> (дата обращения 22.07.2020)
20. Фитнес – аэробика. Правила соревнований на 2013-2014г.г. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общая редакция М.Ю Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В.
21. Фитнес для школьников 9-11 классов. [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/10/03/fitnes-dlya-shkolnikov-9-11-klassov> (дата обращения 25.07.2020)
22. Михеева - М: Федерация фитнес - аэробики России, 2013 - 26с
23. Фомин К.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: ФИС, 1988.
24. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
25. Халявка А.А. Программа дополнительного образования «фитнес - аэробика» (возраст учащихся 13 лет-17 лет, срок реализации 3 года) [Электронный ресурс]. URL: <http://fizkultura-na5.ru/programmy-dopolnitelnogo->

obrazovaniya/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-fitness-aerobika.html (дата обращения 5.08.2020)

26. Хоули Эдвард Т., Б. Дон Френке Руководства инструктора оздоровительного. – М: Киев — 2004. – Олимпийская литература. – 1-359

27. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М.: Знание, 2009

28.Бабенка, Т.П. Экспресс – оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: метод, рекомендации[Текст]

29.Т.П.Бабенка, П.П. Каминский. – Ростов – н/Д, 2005

30.Виес Ю.Б.Аэробика для всех.-Мн. Книжный дом,2006.

31.Герасимова. Е. Аэробика для малышей[Текст]/ Е. Герасимова, И.Романенко. – М.: физкультура и спорт, № 9, 1996.

32.Горцев Г.Аэробика.Фитнес.Шейпинг.М.Вече,2001.

33.Иваницкий А.В., Иванова О.А., Матов В.В. Ритмическая гимнастика на ТВ.-М.: Советский спорт,2001-75с.

34.Ким Н.Фитнес от Натальи Ким,М.,2001.

35.Колодницкий Г.А., Кузнецова В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры. - М.Дрофа,2003.

36.Комплексная оценка физического развития состояния здоровья детей и подростков. ЮЮ - М.»Творческий центр»,2004.

37.Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра

Спорт, Олимпия Пресс, 2001.

38. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: т.1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002.

Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы[Текст]/ Т.С. Лисицкая. – М.: Просвещение, Владос, 2004

39.Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.

40.СидневаЛ.В.,АлексееваЕ.П.Учебное пособие по базовой аэробике. - М.Федерация аэробики России,2005.-48с.

41.ФабионЭ.М. Ритмическая гимнастика -М., Фис,2002.

### *Интернет-ресурс:*

1. Колесникова С.В. Детская аэробика: базовые комплексы. - Ростов-на-Дону, Феникс, 2005.

2. Музыка для фитнеса. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fitness-portal.ru/e-article/201.htm>
3. Музыкальное сопровождение в аэробике. [Электронный ресурс]. URL: <http://allaerobic.spb.ru/aerob16.htm>
4. Основные виды перемещений в аэробике. [Электронный ресурс]. URL: <http://all-aerobic.spb.ru/aerob22.htm>
5. Особенности выполнения основных движений в аэробике. [Электронный ресурс]. URL: <http://all-aerobic.spb.ru/aerob23.htm>
6. Отличие шейпинга от аэробики. [Электронный ресурс]. URL: <http://all-aerobic.spb.ru/aerob9.htm>
7. Пилатес. [Электронный ресурс]. URL: [http://www.fitness-portal.ru/fitness\\_programme/standard/pilates.htm](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/pilates.htm)
8. Стретчинг. [Электронный ресурс]. URL: [http://www.fitnessportal.ru/fitness\\_programme/standard/stretching.htm](http://www.fitnessportal.ru/fitness_programme/standard/stretching.htm)
9. Танцевальная аэробика. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.uprazhnenija.ru/danceaerobika.html>
10. Упражнения. [Электронный ресурс]. URL: [http://www.fitness-portal.ru/fitness\\_programme/standard/03.htm](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/03.htm)