

«Муниципальное казенное учреждение «управление образования»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Дальнереченского городского округа

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

МБОУ ДОД «ДЮСШ»

Протокол № 4

от «24» марта 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДОД

«ДЮСШ»

А.В. Алексеев

Приказ № 86-А

от «24» марта 2024г.



## ФИТНЕС-АЭРОБИКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Исмагилова Надежда Леонидовна,  
тренер-преподаватель

Дальнереченск  
2024

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Фитнес аэробика – это специально разработанный комплекс тренировок для детей, который помогает развивать физическую активность, координацию, гибкость и силу.

Учёные университета им. П.Ф. Лесгафта представили результаты выявления эффективности влияния занятий фитнес-аэробикой на повышение физической подготовленности детей от 7 до 17 лет.

По данным исследований (<https://doi.org/10.15829/1728-8800-2021-2878>) доказано, что аэробная нагрузка является одним из самых ранних путей профилактики заболеваний системы кровообращения, бронхологических заболеваний, сахарного диабета, болезни Альцгеймера и онкологических патологий. Борьба с данными заболеваниями непомерна, тяжела для системы здравоохранения. Поэтому на сегодняшний день мир столкнулся с необходимостью поиска новых методов профилактики.

По данным Всемирной организации здравоохранения во всём мире 23% взрослых и 81% детей не соответствует рекомендациям ВОЗ по физической активности (<http://www.who.int/ncds/prevention/physical:activity/inactivity-global-health-problem/en>).

В наше время становится более очевидным, что низкие уровни кардиореспираторной выносливости обусловлены малоподвижным образом жизни. Программа «Фитнес-аэробика» является одним из способов профилактики, способствующем улучшению физической формы. Различные исследования показывают, что регулярная физическая активность помогает детям развивать сердечно-сосудистую систему и укреплять мышцы.

Помимо этого, участие в групповых упражнениях помогает детям развить социальные навыки, такие как командная работа, коммуникация и умение взаимодействовать с ровесниками.

Представленная программа предназначена для формирования ценностей здорового образа жизни и социальных компетенций у воспитанников.

Программные мероприятия направлены на интеграцию спорта и творчества, создание условий для раскрытия потенциала каждого ребенка.

Физкультура и спорт играют важную роль в формировании гармонично развитой личности. Через активную деятельность дети осваивают важные социальные роли, приобретая навыки сотрудничества и взаимодействия.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Язык реализации:** государственный язык РФ – русский.

**Уровень освоения** – стартовый.

**Отличительные особенности**

Применение специальных гамаков существенно отличает программу от традиционных видов фитнес-аэробики. Использование гамака в тренировочном процессе отличает программу уникальностью, безопасностью, разнообразием упражнений. Внедрение в традиционную программу по фитнес-аэробике занятий на гамаках, способствует не только физическому, но и психоэмоциональному развитию ребёнка, содействуя гармоничному росту и укреплению здоровья.

**Адресат программы** – учащиеся 7-17 лет, проживающие на территории Дальнереченского городского округа.

**Особенности организации образовательного процесса**

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и проявляющих интерес к здоровому образу жизни.

Учитываются возрастные группы детей:

- дети в возрасте от 7 до 10 лет – I группа;
- дети в возрасте от 11 до 14 лет – II группа;
- дети в возрасте от 15 до 17 лет – III группа.

Минимальное количество обучающихся в группах – 15 человек, максимальное – 20 человек.

Режим занятий: 2 академических часа (90 минут), 3 раза в неделю.

Срок обучения по программе – 1 год.

Объём программы – 216 часа.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы** – формирование базовых технических элементов фитнес-аэробики у школьников 7-17 лет, проживающих на территории Дальнереченского городского округа, через учебно-тренировочные занятия.

### **Задачи программы:**

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
3. Воспитать дисциплинированность и волевые качества.
4. Развивать умения и навыки в выполнении физических упражнений.
5. Развить у детей двигательные способности.
6. Обучать основам фитнес-аэробики.
7. Обучать подбирать и применять физические упражнения для самостоятельных занятий.
8. Обучать базовым техническим элементам и фитнес-аэробики.

## 1.3. Содержание программы

### **Учебный план 1 года обучения**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
1.1	Безопасность при занятиях фитнесом	1	1	0	тестирование
1.2	Фитнес как часть физической культуры общества	1	1	0	тестирование
1.3	Строение и функции организма человека	1	1	0	тестирование
1.4	Основы здорового образа жизни	2	1	1	тестирование
<b>2</b>	<b>Силовые тренировки</b>	<b>65</b>	<b>4</b>	<b>61</b>	
2.1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	15	1	14	наблюдение
2.2	Разминка	16	1	15	наблюдение
2.3	Упражнения для мышц туловища и шеи	17	1	16	наблюдение
2.4	Развитие силовых качеств и выносливости	17	1	16	наблюдение
<b>3</b>	<b>Кардио-тренировки</b>	<b>66</b>	<b>3</b>	<b>63</b>	
3.1	Всестороннее физическое развитие	17	1	16	наблюдение

3.2	Танцевальные элементы под современную музыку	26	1	25	наблюдение
3.3	Шаговая аэробика	23	1	22	наблюдение
<b>4</b>	<b>Растяжка на гамаках</b>	<b>66</b>	<b>5</b>	<b>61</b>	
4.1	Упражнения с помощью специального полотна (гамак)	17	2	15	наблюдение
4.2	Основы растяжки в гамаке	23	1	22	наблюдение
4.3	Тематическое занятия (все возраста)	23	1	22	наблюдение
4.4	Путешествие по небесам	3	1	2	наблюдение
<b>5</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	
5.1	Физиотерапевтические средства психологической подготовки.	6		6	наблюдение
5.2	Методы интеграции	6	0	6	Ведение социального дневника
5.3	Подведение итогов. Открытое показательное выступление	2	0	2	Открытое занятие
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	

### **Содержание учебного плана 1 года обучения**

#### **1. Раздел: Теоретическая подготовка**

##### **1.1. Тема: Безопасность при занятиях фитнесом**

*Теория.* Самые распространённые типы травм во время занятий фитнесом: растяжение связок и сухожилий; растяжение мышц; воспаление сухожилия; воспаление сустава; ушибы. Причины травм. Правила безопасности.

##### **1.2. Тема: Фитнес как часть физической культуры общества**

*Теория.* Определение понятия «фитнес». Виды фитнеса. Особенности фитнеса как части физической культуры. Основные направления фитнеса как феномена социокультурной деятельности. Новые мировые тренды в фитнесе.

##### **1.3. Тема: Строение и функции организма человека**

*Теория.* Внешнее и внутреннее строение тела человека. Системы взаимной связи всех органов. Системе органов: опорно-двигательная, пищеварительная, дыхательная, кровеносная и нервная. Органы человека: мозг, лёгкие, сердце, желудок, кишечник, печень.

##### **1.4. Тема: Основы здорового образа жизни**

*Теория.* Правильное питание, физическая активность, гигиенический уход, отказ от вредных привычек и эмоциональный настрой.

*Практика.* Тестирование.

## **2. Раздел: Силовые тренировки**

### **2.1. Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса**

*Теория.* Применение упражнений для мышц рук и плечевого пояса.

*Практика. 1 группа.* Игровое упражнение вращение плечами вперёд и назад по 10 раз в каждом направлении. Махи прямыми руками вверх-вниз и вправо-влево по 10 раз.

*2 группа.* Разминка. Вращение плечами вперёд и назад по 15 раз в каждом направлении. Махи прямыми руками вверх-вниз и вправо-влево по 15 раз.

*3 группа.* Разминка. Вращение плечами вперёд и назад по 20 раз в каждом направлении. Махи прямыми руками вверх-вниз и вправо-влево по 20 раз.

### **2.2. Тема: Разминка**

*Теория.* Значимость разминки перед тренировкой.

*Практика.* Вращение плечами вперёд и назад по 20 раз в каждом направлении. Махи прямыми руками вверх-вниз и вправо-влево по 20 раз. Количество повторений: для 1 группы – 3 подхода по 6-8 повторений (10-15 секунд), для 2 группы – 3 подхода по 8-10 повторений (15-20 секунд), для 3 группы – 3 подхода по 10-12 повторений (20-30 секунд): отжимания; планка на вытянутых руках; жим штанги стоя; подъём гантелей на бицепс; разводка гантелей в стороны; французский жим.

### **2.3. Тема: Упражнения для мышц туловища и шеи**

*Теория.* Применение упражнений для мышц туловища и шеи.

*Практика.* Количество повторений для 1 группы – 3 подхода по 10-15 секунд (6-8 повторений), для 2 группы – 3 подхода по 15-20 секунд (8-10 повторений), для 3 группы – 3 подхода по 20-30 секунд (10-12 повторений): планка; скручивания «Кранчи»; подъём таза «Гиперестезия»; Супермен; Т-образные разведения рук; повороты головы; наклоны головы вперёд и назад.

## **2.4. Тема: Развитие силовых качеств и выносливости.**

*Теория.* Применение упражнений для мышц и таза для развития силовых качеств и выносливости.

*Практика.* Количество повторений для 1 группы – 3 подхода по 6-8 повторений (5-10 секунд), для 2 группы – 3 подхода по 8-10 повторений (10-15 секунд), для 3 группы – 3 подхода по 10-12 повторений (15-20 секунд): приседания со штангой (вес 5 кг.); выпады с гантелями (вес 1 кг.); румынская тяга (становая тяга на прямых ногах); ягодичный мостик со штангой весом 5 кг.; тяга штанги 5 кг. к животу стоя; боковые махи ногой лежа; планка с подъёмом колена.

## **3. Раздел: Кардио-тренировки**

### **3.1. Тема: Всестороннее физическое развитие**

*Теория.* Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию, повышению уровня функциональных возможностей организма.

*Практика.* Выполнение упражнений с использованием степ платформы: для 1 группы – 1 минута, для 2 группы – 2 минуты, для 3 группы – 3 минуты. Базовый шаг с подъёмом колена. Касание пяткой. Угловой шаг. V-шаг. Переход с поворотом. Мамбо. Скрестный шаг. Бейсик с прыжком. Шаг с подъёмом пятки. Двойной бейсик. Чарльстон. Перескок. Полумесяц. Касание платформы. Лунная походка.

### **3.2. Тема: Танцевальные элементы под современную музыку**

*Теория.* Актуальность танцевальных элементов под современную музыку.

*Практика. Дети 7-10 лет:* разминка; простые шаги вперёд-назад; прыжки с хлопками; круговые движения бёдрами; танцы с мячом; завершающая комбинация; заминка.

*Дети 11-14 лет:* разминка; хип-хоп базовые движения; «Moonwalk» (лунная походка); джаз-фанк элементы; повороты с фиксацией позиции; современные танцевальные связки; импровизация; заминка.

*Дети 15-17 лет:* разминка; современная хореография; фристайл и импровизация; акробатические элементы; работа в парах или группах; заминка.

### **3.3. Тема: Шаговая аэробика**

*Теория.* Основные понятия и значимость шаговой аэробики.

*Практика. Дети 7-10 лет:* разминка; базовые шаги; шаги с поворотами; добавление махов руками; мини-комбинации; заминка.

*Дети 11-14 лет:* разминка; базовые шаги с повышением высоты платформы; комбинации шагов с поворотами; добавление силовых элементов; интенсивные интервалы; заминка.

*Дети 15-17 лет:* разминка; высокоинтенсивные шаги; быстрые шаги на высокую платформу; силовые комбинации; интервальные тренировки; комплексные комбинации; заминка.

## **4. Раздел: Растяжка на гамаках**

### **4.1. Тема: Упражнения с помощью специального полотна (гамак)**

*Теория.* Польза растяжки на гамаках. -

*Практика.* Выполнение упражнений с помощью специального полотна (гамак) фиксирующегося на потолке: поза «кошки-коровы» (количество повторений 10-15 раз); наклоны вперёд; разведение ног. (по 3 раза); подъём ног лёжа (по 8-10 раз); скручивания корпуса. (по 4-6 раз); перевороты назад. (повтор 3-5 раз); прогибы лёжа (повтор 3 раза); поза моста (повтор 2-3 раза); растяжение икроножных мышц (повтор 2-3 раза на каждую сторону); поза ребёнка; вертикальная планка; перевёрнутая поза собаки; подвешивание для снятия компрессии позвоночника; супермен (повтор 3 раза); шпагат на одной ноге (повтор дважды на каждую сторону); растяжка квадрицепсов стоя (повтор по 2 раза на каждую сторону); повороты корпуса (повтор по 2 раза на каждую сторону); лодочка (повтор 3 раза); шавасана.

### **4.2. Тема: Основы растяжки в гамаке**

*Теория.* Работа в гамаках.

*Практика. Дети 7-17 лет:* позиция «Звезда»; «Обезьянка»; «Полёт птицы».

*Дети 7-10 лет:* «Дерево»; «Собака мордой вниз», «Кобра».

*Дети 11-14 лет:* «Дерево», «Собака мордой вниз», «Кобра».

*Дети 15-17 лет:* «Подъём планки», «Колесо»; «Верёвочная лестница»; «Парная поддержка»; «Тандемная растяжка»; «Летающий мост».

#### **4.3. Тема: Тематические занятия (все возраста)**

*Теория.* Использование сказочных персонажей и природных явлений в упражнениях, развивая их физически, творчески и социально.

*Практика.* Разминка («Представление героев», «Тёплый ветерок»); «Путешествие в волшебный лес» («Проходим через густой лес», «Встреча с волшебными существами»; «Волшебный дождь и радуга»; Заминка («Спокойное озеро», «Медитация»).

#### **4.4. Тема: Путешествие по небесам**

*Теория.* Упражнения для развития физической формы, способствующих эмоциональному и духовному благополучию. Объединение физических нагрузок с элементами йоги и медитации, создавая уникальный опыт, который приносит радость и пользу телу и душе.

*Практика.* «Встреча с радугой», «Танец звёздочек», «Погружение в туман»; Заминка («Сон на облаке», «Медитация под звёздами»).

### **5. Раздел: Психологическая подготовка**

#### **5.1. Тема: Физиотерапевтические средства психологической подготовки**

*Теория.* Понятия: контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические средства психологической подготовки.

*Практика.* Тренировочные сессии и моделирование ситуаций.

#### **5.2. Тема: Методы интеграции**

*Теория.* Мониторинг физиологических показателей (частота сердечных сокращений, артериальное давление, уровень кортизола). Состоянии организма. Определение оптимального режима тренировок и восстановления.

*Практика.* Практика самостоятельного мониторинга физиологических показателей для детей от 7 до 17. Освоение самостоятельных навыков. Частота сердечных сокращений (ЧСС). Визуализация и дыхательные упражнения. Интерпретация данных.

### **5.3. Тема: Подведение итогов**

*Практика.* Открытое показательное выступление.

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### **Личностные результаты**

*У обучающихся будут сформированы:*

- понимание здоровья как наивысшей жизненной ценности, убеждение заботиться о своём здоровье, соблюдая правила здорового образа жизни;
- осознание принадлежности к коллективу, готовность служить его интересам и вносить вклад в его успехи;
- способность помогать и поддерживать других людей в трудных ситуациях, не ожидая ничего взамен.
- нравственно-волевое качество – дисциплинированность, которое обеспечивает организованность, повышает работоспособность, воспитывает ответственность.

##### **Метапредметные результаты**

*Обучающиеся будут знать:*

- основы самоконтроля и самооценки при подборе и выполнении физических упражнений;
- способы выполнения конкретных двигательных действий.

*У обучающихся будут развиты:*

- двигательные способности, такие как мышечная память, чувство ритма, быстрота двигательных реакций.

##### **Предметные результаты**

*Обучающиеся будут знать:*

- основы детской аэробики, комплекс силовых упражнений с дополнительным оборудованием (разборная штанга, гантели, батут, гамак, степ платформа).

*Обучающиеся будут уметь:*

- подбирать и применять физические упражнения для самостоятельных занятий.

Обучающиеся будут владеть:

- базовыми техническими элементами фитнес аэробики.

## **Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

*Оборудование и инструменты:*

- штанга разборная,
- гантели,
- степ платформа,
- батут,
- гамаки,
- фитнес коврик,
- фитнес резинки,
- утяжелители,
- теннисные мячи,
- подушки для растяжки,
- роллер для растяжки,
- подвесные гамаки.

Для организации образовательного процесса должны быть:

- тренировочный спортивный зал,
- тренажёрный зал,
- раздевалка,
- душевые.

### **2.2. Оценочные материалы и формы аттестации**

#### **Диагностические материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
Текущий контроль	- тематический опрос, - выполнение тестовых заданий: 1. Тест на гибкость (измеряется способность совершать глубокие наклоны)	В течение всего тренировочного процесса

	вперед и касаться пальцами пола); 2. Тест на общую выносливость (бег на заданную дистанцию (600 метров) с последующим измерением времени); 3. Тест на силу (Отжимания, определяющие количество выполненных повторений); 4. Самодиагностика эмоций (регулярное введение личного дневника, где ребенок записывает свое настроение и самочувствие после занятий).	
Промежуточная аттестация	Открытое занятие	По окончании изучения раздела
Итоговый контроль	Открытое занятие	май

### 2.3. Методические материалы

Используемые в программе методические материалы помогают организовать целостный подход к здоровью и благополучию, основанный на научных данных, проверенных методиках и внимании к индивидуальным потребностям каждого участника. Создав условия, в которых каждый участник может раскрыть свой потенциал, улучшить физическую форму, укрепить здоровье и обрести уверенность в себе.

Комбинации хореографии, элементы использования функциональной гимнастики, домашние тренировки и психологическая поддержка делают занятия увлекательными, эффективными и безопасными.

Разработанный подход к фитнес-аэробике основан на сочетании научных исследований проверенных методик и индивидуального подхода к каждому участнику. Программа действительно работает.

Тренировки разработаны на основе последних исследований в области физиологии, спортивной медицины и психологии. Внимательно изучены научные публикации и статьи, чтобы убедиться, что каждая тренировка приносит максимальную пользу телу и разуму.

Для программы использовались следующие ключевые моменты из указанных материалов:

1. Лисицкая Т. Аэробика. Хореография и физминутки (использование хореографических элементов для разнообразия тренировок; интеграция физминуток для поддержания активности между основными нагрузками).

2. Бубновский С. Домашние уроки здоровья. Гимнастика без тренажёров (функциональные упражнения для укрепления мышц и улучшения общей физической формы; подборка упражнений без использования дополнительного оборудования).

3. Турчинская И. Как стать здоровым, не выходя из дома (советы по домашним тренировкам для повышения эффективности занятий; методики, способствующие улучшению общего самочувствия и настроения).

4. Дикуль В. Жизнь без боли в спине (комплексы упражнений для укрепления спины и предотвращения травм); акцент на правильное выполнение движений для снижения риска повреждений.

5. Кириш Д. Ультрамышление. Психология сверх нагрузок (техники психологической поддержки для преодоления трудностей и повышения мотивации; понимание механизмов устойчивости к физическим нагрузкам).

Статьи и журналы:

1. Здоровье: выпуски за апрель-май 2018 года (практические советы по поддержанию здоровья и физической культуры; исследования, касающиеся пользы регулярных тренировок).

2. Польза и вред кардио-нагрузок: мифы и реальность // Портал «Спортивная наука» (информация о правильной интенсивности и продолжительности кардио-тренировок; мифы и факты о кардио-нагрузках).

3. Фитнес для начинающих: с чего начать? // Интернет-журнал «Мир спорта» (базовые рекомендации для новичков в фитнесе и аэробике; простые шаги для начала тренировок).

4. Аэробика против стресса: как тренироваться правильно? // Сайт «Здоровый образ жизни» (методы снижения стресса через аэробные тренировки; правильная организация тренировок для психоэмоционального благополучия).

Веб-ресурсы

1. Fitness-guru.ru (дополнительные идеи для комбинаций упражнений и тренировок; советы от экспертов по разным видам фитнеса и аэробики).

2. Workout-buddy.ru (рекомендации по самостоятельным тренировкам; гибкость и адаптация программ под индивидуальные потребности).

Используемые материалы делают программу комплексной, интересной и эффективной для разных групп участников.

#### 2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		01.09.2025-30.05.2025
Количество учебных дней		117
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2024 – 31.12.2024
	2 полугодие	01.01.2025 – 30.05.2025
Возраст детей, лет		7–17
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216

#### 2.5. Календарный план воспитательной работы

##### Рабочая программа воспитания

Сроки	Мероприятия	Место проведения	Организаторы
Сентябрь	Мастер класс по фитнес-аэробике. Формирует начальные представления о видах физической активности.	ДЮСШ Ленина 69А, фитнес зал	Тренер-преподаватель
Октябрь	Открытый мастер-класс, приуроченный ко Дню учителя. Позволяет показать достигнутый уровень мастерства и вызвать гордость за собственные достижения.	ДЮСШ Ленина 69А, фитнес зал	Тренер-преподаватель
Ноябрь	Показательные выступления по фитнес-аэробике, приуроченные ко Дню Матери. Способствует осознанию важности семейных связей и благодарности близким людям.	ДЮСШ Ленина 69А, фитнес зал	Тренер-преподаватель
Декабрь	Показательные выступления по фитнес-аэробике. Организация	ДЮСШ Ленина 69А, фитнес зал	Тренер-преподаватель

	атмосферы праздника, объединение участников вокруг общих целей.		
Январь	Рождественские спортивные игры	ДЮСШ Ленина 69А, фитнес зал	Тренер-преподаватель
Февраль	Показательные выступления, приуроченные к 23 февраля. Напоминание о важности общегосударственных ценностей.	ДК Восток, Ленина 101	Начальник отдела культуры ДК «Восток»
Март	Показательные выступления, приуроченные к 8 марта.	ДК Восток, Ленина 101	Начальник отдела культуры ДК «Восток»
Апрель	Показательные выступления, приуроченные ко Дню космонавтики. Связывают историю страны с современными достижениями науки и техники.	Городской стадион	Тренер-преподаватель
Май	Открытое занятие. Демонстрирует итоги проделанной работы и создает положительную мотивацию для дальнейшего роста.	ДЮСШ Ленина 69А, фитнес зал	Тренер-преподаватель

### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бубновский С. М. Домашние уроки здоровья. Гимнастика без тренажеров. М.: Эксмо-Пресс, 2023.
2. Дикуль В. Жизнь без боли в пояснице. М.: Издательство ЭКСМО, 2022.
3. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. Аэробика. Теория и методика. – В 2-х т. Том 1. М.: Федерация аэробики России, 2002.