

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Уфимский филиал

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО
на Ученом совете Уфимского филиала

Протокол от 15.03.26 № 35

УТВЕРЖДАЮ
Директор Уфимского филиала


Т.В. Чинаев

«15» 03 2026 г.

ПРОГРАММА

дополнительная общеразвивающая

«Аэробика»

Уфа – 2026

ПРОГРАММА
дополнительная общеразвивающая
«Аэробика»

Общая характеристика программы

Цель программы – привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям аэробикой и к здоровому образу жизни.

В соответствии с поставленной целью задачами являются:

- сформировать систему знаний о правилах поведения на занятиях в спортивном зале, предупреждении несчастных случаев травм во время занятий;
- сформировать систему знаний о методике выполнения гимнастических упражнений;
- развивать темпово – ритмическую память обучающихся;
- анализировать двигательную активность и координацию своего организма.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Перечень нормативных правовых актов, используемых при разработке

ДОП:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 05.09.2019 г.);
3. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;
4. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;
5. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к

учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

Планируемые результаты обучения по программе

В результате обучения по программе ученик должен:

знать:

- правила поведения на занятиях в спортивном зале, предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий;
- методику выполнения гимнастических упражнений.

уметь:

- выполнять упражнения со спортивным инвентарем, составлять комбинации методом соединения и методом добавления, комплекса упражнений - анализировать двигательную активность и координацию своего организма;
- развивать темпово-ритмическую память обучающихся;
- выполнять строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения в спортивном зале, уметь выступать на публике.

владеть:

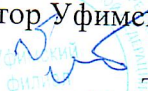
- системными знаниями, включающими теоретический, практический этапы подготовки;
- техническими приёмами и тактическими действиями, специальной подготовкой.

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Уфимский филиал

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО
на Ученом совете Уфимского филиала

Протокол от 25.03.26 № 35

УТВЕРЖДАЮ
Директор Уфимского филиала

Т.В. Чинаев

«25» 03 2026 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы

«Аэробика»

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)	нет						
Категория обучающихся	Дети от 7 до 17 лет, взрослые						
Срок обучения	10 месяцев						
Форма обучения	очная						
Режим занятий	2 часа в неделю						
№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Всего часов трудоемкости	В том числе				Форма контроля
			Аудиторные занятия		Самостоятельная работа		
			Всего, часов	из них			
				Теоретичес- кие		Практичес- кие занятия	
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Теоретическая подготовка							
1.	1.1 Инструктаж по технике безопасности: правила поведения на занятиях в спортивном зале 1.2 Анатомические и физиологические основы знаний 1.3 Принципы правильного питания	5	5	5	-	-	-

Тема 2. Общая физическая подготовка							
2.	2.1 Упражнения для стоп 2.2 Упражнения на гибкость вперед и назад 2.3 Силовые упражнения для мышц живота и спины 2.4 Упражнения классической аэробики 2.5 Танцевальные движения	33	33	-	33	-	-
Тема 3. Техническая подготовка							
3.	3.1 Ходьба и ее разновидности 3.2 Навыки выразительного движения 3.3 Обучение, направленное на развитие чувства ритма 3.4 Комбинированные упражнения	27	27	-	27	-	-
Тема 4. Фитбол							
4.	4.1 Силовые упражнения 4.2 Упражнения на развитие гибкости 4.3 Упражнения на развитие вестибулярного, зрительного аппарата	6	6	-	6	-	-
Тема 5. Степ-аэробика							
5.	5.1 Упражнения на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем 5.2 Упражнения на повышение выносливости 5.3 Упражнения, направленные на эмоциональную разгрузку 5.4 Упражнения в степе	35	35	-	35	-	-
Тема 6. Стретчинг							
6.	6.1 Упражнения на растягивание 6.2 Упражнения на сгибание и разгибание тела 6.3 Упражнения, направленные на выполнение правильного дыхания	6	6	-	6	-	-
Тема 7. Пилатес							
7.	Физические упражнения, сопровождаемые правильным дыханием и контролем над работой мышц	14	14	-	14	-	-
8.	Общая трудоемкость программы:	126	126	5	121	-	-

Разработчики программы:

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

Е.Р. Сафина

Начальник дополнительного

профессионального образования

Я.А. Хуторянский

« 25 » 03 2026 г.

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Уфимский филиал

Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей программы
«Аэробика»

Объем программы – 126 часов

Продолжительность обучения – 10 месяцев

Форма обучения – очная

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц	9 месяц	10 месяц	КР	СР	ПА	ИА	Всего
1.	Тема 1. Теоретическая подготовка	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	5	-	-	-	5
2.	Тема 2. Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	-	-	-	33
3.	Тема 3. Техническая подготовка	3	3	4	3	1	2	2	3	3	3	27	-	-	-	27
4.	Тема 4. Фитбол	-	1	-	1	-	1	-	1	1	1	6	-	-	-	6
5.	Тема 5. Степ-аэробика	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	35	-	-	-	35
6.	Тема 6. Стретчинг	-	1	-	1	-	1	-	1	1	1	6	-	-	-	6
7.	Тема 7. Пилатес	2	-	2	1	2	1	2	1	2	1	14	-	-	-	14
	Итоговая аттестация	не предусмотрена														
	Итого	11	12	12	14	10	13	10	13	14	14	126	-	-	-	126

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

«25» 03 2026 г.

Е.Р. Сафина

Условные обозначения: КР – контактная работа; СР – самостоятельная работа; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация.

Содержание тем

Тема 1. Теоретическая подготовка

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности: правила поведения на занятиях в спортивном зале	1
2	Анатомические и физиологические основы знаний	2
3	Принципы правильного питания	2
Итого		5

Тема 2. Общая физическая подготовка

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Упражнения для стоп	6
2	Упражнения на гибкость вперед и назад	6
3	Силовые упражнения для мышц живота и спины	6
4	Упражнения классической аэробики	6
5	Танцевальные движения	9
Итого		33

Тема 3. Техническая подготовка

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Ходьба и ее разновидности	7
2	Навыки выразительного движения	7
3	Обучение, направленное на развитие чувства ритма	6
4	Комбинированные упражнения	7
Итого		27

Тема 4. Фитбол

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Силовые упражнения	2
2	Упражнения на развитие гибкости	2
3	Упражнения на развитие вестибулярного, зрительного аппарата	2
Итого		6

Тема 5. Степ-аэробика

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Упражнения на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем	8
2	Упражнения на повышение выносливости	11
3	Упражнения, направленные на эмоциональную разгрузку	8
4	Упражнения в степе	8
Итого		35

Тема 6. Стретчинг

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Упражнения на растягивание	2
2	Упражнения на сгибание и разгибание тела	2
3	Упражнения, направленные на выполнение правильного дыхания	2
Итого		6

Тема 7. Пилатес

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Физические упражнения, сопровождаемые правильным дыханием и контролем над работой мышц	14
Итого		14

Список литературы:

Законодательные нормативные и правовые акты:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 05.09.2019 г.);
3. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;

4. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;

5. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

Основная литература:

1. Гаввердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие. - М.: Тера - Спорт, 2002;

2. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. - М.: Владос, 2001;

3. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для вузов. Петров П.К./ М: Владос.- 2003.

Организационно-педагогические условия реализации программы

1. Материально-технические условия, необходимые для осуществления образовательного процесса

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Спортивный зал (общая площадь 267 кв. м)	Практические занятия	Мультимедийное оборудование, наглядно-иллюстрационные материалы

Для обеспечения целей и задач программы по привлечению к систематическим регулярным занятиям физической культурой и избранным видом спорта, учебный процесс сопровождается следующими условиями:

1. Утвержденное расписание занятий составляется в соответствии с учебным планом. Ведется постоянный контроль выполнения учебного плана и программы.

2. Необходимое для реализации программы учебное помещение (спортивный зал), материально-техническое обеспечение соответствует направлению подготовки общеразвивающей программы.

3. Кадровый состав и материально-технические условия филиала в полной мере в полном объеме обеспечивают возможность реализации программы.

4. Организация образовательного процесса

Для формирования устойчивого интереса к занятиям аэробикой, формирования широкого круга технических и тактических умений и навыков, для освоения основ техники по виду спорта «аэробика», укрепления здоровья тренер при проведении занятий особое внимание уделяет содержанию учебного процесса, требованиям к спортивной одежде, расписанию занятий, соблюдению утвержденных Правил посещения спортивных залов, а также инструкций по технике безопасности при занятиях в спортивных залах.

При организации образовательного процесса по аэробике, в подготовительной части урока, которая, как правило, проходит в спортивном зале наряду с подготовкой организма обучающихся к предстоящим нагрузкам выполняются динамические упражнения в сочетании с играми, эстафетами, упражнения на растягивание, тактические элементы.

К освоению основ аэробики приступают только после того, как все обучающиеся группы прошли инструктаж по технике безопасности при организации проведения занятий в спортивном зале.

Обсуждено и утверждено на заседании Ученого совета Уфимского филиала Финуниверситета (протокол № 35 от 25.03.2026 г.).

Заведующий спортивно-оздоровительной группой



Е.Р. Сафина