

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.

ПРОГРАММА

дополнительная общеразвивающая

«Аэробика»

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.

владеть:

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

[illegible]

2.	2.1 Упражнения на гибкость вперед и назад 2.2 Силовые упражнения для мышц живота и спины 2.3 Упражнения классической аэробики 2.4 Танцевальные движения	3	3	-	3	-	-
Тема 3. Специальная физическая подготовка							
3.	3.1 Ходьба и ее разновидности 3.2 Навыки выразительного движения 3.3 Обучение, направленное на развитие чувства ритма	3	3	-	3	-	-

Разработчики программы:

Заведующий спортивно-оздоровительной

Начальник дополнительного

профессионального образования

Е.Р. Сафина

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 – 8 часов

Продолжительность обучения – 1 месяц

Форма обучения – очная

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	1 месяц	КР	СР	ПА	ИА	Всего
1.	Тема 1. Теоретическая подготовка	2	2	-	-	-	2
2.	Тема 2. Общая физическая подготовка	3	3	-	-	-	3
3.	Тема 3. Специальная физическая подготовка	3	3	-	-	-	3
	Итоговая аттестация	Не предусмотрена					
	Итого	8	8				8

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	1
Итого		2

Тема 2. Общая физическая подготовка

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Упражнения на гибкость вперед и назад	0,5
2	Силовые упражнения для мышц живота и спины	0,5
3	Упражнения классической аэробики	1
4	Танцевальные движения	1
Итого		3

Тема 3. Специальная физическая подготовка

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

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, формированию 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