

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВА-  
ТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА  
КУРГАНА "ЛИЦЕЙ

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА КУРГАНА "ЛИЦЕЙ № 12"  
DN: ИНН=004501039239,  
СНИЛС=07347276783, ОГРН=1034500000523,  
STREET=ул. Кравченко, 28,  
E=лицей12@mail.ru, C=RU,  
S=Курганская область, L=г. Курган, O=  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА КУРГАНА "ЛИЦЕЙ № 12"  
G=Надежда Викторовна, SN=Романова,  
Т=Директор, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КУРГАНА "ЛИЦЕЙ №  
12"  
Основание: автор документа  
Местоположение: город Курган  
Дата: 2022.11.14 10:26:52  
Ссылка: версия: 9.7.2

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Кургана «Лицей №12»

№ 12"

**ПРИНЯТО**  
на заседании  
научно-методического совета  
Протокол №1 от 29.08.2022г.



**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МБОУ г. Кургана «Лицей №12»  
Романова Н.В.  
Приказ №368 от 31.08.2022 г

**Дополнительная  
общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Оздоровительная аэробика»**

Уровень освоения программы: ознакомительный - 1 год обучения  
Возраст учащихся: 15-17 лет  
Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**  
Зыкина Т.С.,  
учитель физической культуры

г. Курган, 2022

<b>1.Комплекс основных характеристик программы</b>	
1.1. Пояснительная записка	
Направленность программы	Спортивная направленность
Актуальность программы	Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья и здорового образа жизни.
Отличительные особенности программы	Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, аэробика с элементами боевых видов спорта, виды аэробики с силовой направленностью, стретчинг).
Адресат программы	Программа ориентирована на обучение девушек 9-10 классов.
Срок реализации (освоения) программы	Срок реализации – 1год
Объем программы	Программа рассчитана на 68 учебных часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возрасту.
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	<p>Формы организации деятельности: групповая. Наполняемость учебных групп: составляет 15-20 человек. Формы обучения: очная.</p> <p>Для обучающихся в период отсутствия, программой предусмотрено использование технологий дистанционного обучения, для изучения материалов:</p> <p><b>FitAll.ru</b> Сайт посвящен женскому фитнесу и включает как разделы, посвященные упражнениям и диетам, так и отведенные косметическим процедурам, гигиене и здоровью. В копилке сайта имеются видео уроки.</p> <p><b>WorldClass</b> Фитнес-клуб ведет прямые трансляции тренировок на <u>YouTube-канале</u> — по девять занятий в день. Медитации, пилатес, бодибаланс, soft fitness, йога — для тех, кто хочет в первую очередь расслабиться, и танцы, функциональная тренировка, упражнения на пресс.</p>
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	Учащиеся в процессе всего занятия регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью.
Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	Таких детей нет
Уровни сложности содержания программы	<p>Стартовый (ознакомительный) - 1 год.</p> <p><b>Программа реализуется в 2 этапа.</b></p> <p><b>1-й этап</b> - базовый этап (1-е полугодие).</p> <p>На этом этапе учащиеся овладевают базовыми двигательными действиями оздоровительной аэробики, узнают общие понятия об «оздоровительной аэробике», классификации видов аэробики, основы физиологического воздействия на организм, обучаются технике выполнения партерных упражнений, правилам составления соединений и комбинаций двигательных действий, интенсивность нагрузки 60-70 % от МПК.</p> <p><b>2-й этап</b> - стабилизация базового этапа (2-е полугодие).</p> <p>Учащиеся совершенствуют базовые двигательные действия, выполняют партерные упражнения с отягощением (интенсивность нагрузки 70-80 % от МПК), узнают основы управления группой в оздоровительной аэробике, самостоятельно составляют соединения и</p>

	комбинации двигательных действий и умеют проводить занятия.
<b>1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты</b>	
Цель и задачи программы, планируемые результаты	<p><b>Цель программы</b>  Мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания оздоровительной аэробики, расширение, углубление базовых знаний по предмету «Физическая культура», умения снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.</p> <p><b>Задачи программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний об оздоровительной аэробике, отражающих ее социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;</li> <li>- совершенствование навыков базовых элементов оздоровительной аэробики, их вариативного использования в самостоятельных учебных занятиях;</li> <li>- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;</li> <li>- формирование навыков и умений в выполнении, аэробики различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движений;</li> <li>- формирование практических умений, необходимых в организации и проведении самостоятельных занятий;</li> <li>- формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;</li> <li>- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;</li> <li>- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;</li> <li>- воспитание морально-волевых, эстетических качеств;</li> <li>- формирование музыкально-двигательных навыков и умений.</li> </ul> <p>Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовке учащихся.</p> <p>Программа по внеурочной деятельности «Оздоровительная аэробика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.</p> <p><b>В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- установка на здоровый образ жизни;</li> <li>- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;</li> <li>- знание моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение.</li> </ul> <p><b>В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, оздоровительной аэробике;</li> <li>- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению;</li> <li>- раскрывать понятия: корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, стрейчинг;</li> <li>- ориентироваться в видах гимнастики;</li> <li>- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;</li> <li>- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.</li> </ul> <p><b>В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:</b></p>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>- организовывать места занятий физическими упражнениями с музыкальным сопровождением;</li><li>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;</li><li>- оценивать правильность выполнения действия;</li><li>- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;</li><li>- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений;</li><li>- организовывать и проводить занятия.</li></ul> <p><b>В сфере коммуникативных универсальных учебных действий</b> обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li><li>- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;</li><li>- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;</li><li>- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений.</li></ul> |
|--|--|

1.3. Рабочая программа	
------------------------	--

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование	
---	--

Учебный план

Название темы	количество часов в процессе занятий
Основы знаний	
Классическая (базовая) аэробика	9
Контрольное занятие	1
Фитбол-аэробика	10
Контрольное занятие	1
Степ-аэробика	10
Контрольное занятие	1
Танцевальные виды аэробики	7
Контрольное занятие	1
Стретчинг с элементами йоги	9
Контрольное занятие	1
Аэробика с элементами боевых видов спорта	3
Контрольное занятие	1
Виды аэробики силовой направленности	10
Контрольное занятие	1
Экзамен	2
Резерв времени	1
Итого:	68

Содержание программы

**Основы знаний**

История и развитие аэробики. Классификация видов оздоровительной аэробики.

Анатомические основы знаний: телосложение человека, конституциональные типы женщин, пропорции. Факторы, определяющие тканевую рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожножировой слой.

Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы, определяющие рельеф тела: мышцы плечевого пояса и рук, туловища, мышцы тазового пояса, мышцы ног. Осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на характер изменения осанки. Массаж и самомассаж.

Физиологические основы знаний: важнейшие системы организма и их функции: сердечно-сосудистая система, дыхательная система, нервная система, эндокринная система, система пищеварительных и выделительных органов. Техника измерения пульса, определение целевых зон пульса. Энергетические системы организма. Профилактика сердечно-сосудистой и дыхательной системы посредством оздоровительной аэробики.

Питание. Основные группы пищевых продуктов. Роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме. Значение диетического питания. Биохимические процессы при сгорании жира. Взаимосвязь питания с физическими нагрузками. Значение питьевого режима на занятиях.

Профилактика и оказание неотложной помощи. Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм. Воздействие температуры окружающей среды на организм человека. Основные мероприятия по профилактике травматизма при занятиях аэробикой. Признаки утомления при физических нагрузках и оказание первой помощи. Дневник самоконтроля.

Физические способности человека. Пять основных физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития психомоторных качеств и функциональных способностей: упражнения на ориентировку в пространстве и времени, управление вниманием, совершенствование вестибулярной устойчивости, быстроты реакции на движущий объект, мышечного чувства.

Развитие физических качеств

Развитие гибкости - стретчинг, заминка. Развитие силовой способности и силовой выносливости -партерные упражнения.

Развитие выносливости - аэробная серия.

Координационные способности - разминка и аэробная часть комплекса, упражнения<sup>А</sup> направлены на переключения с одних связей на другие.

Методика и технология проведения занятий оздоровительной аэробикой. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в уроке аэробики. Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике. Структура занятий и двигательных действий в оздоровительной аэробике. Общие принципы построения занятия. Методы создания соединений и комбинаций. Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительной аэробики.

### **Содержание занятий**

#### **Занятие №1.Классическая (базовая) аэробика**

Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг). Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.

#### **Занятие №2.Классическая (базовая) аэробика**

Освоение метода музыкальной интерпретации. Овладение техникой составления связей и комбинаций.

#### **Занятие №3.Классическая (базовая) аэробика**

Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике. Закрепление техники базовых шагов, связей и комбинаций.

#### **Занятие №4.Классическая (базовая) аэробика**

Овладение методами создания соединений и комбинаций: линейной прогрессии, «зигзаги», «сложение», «блок-метод».

#### **Занятие №5.Контрольное занятие**

#### **Занятие №6.Фитбол-аэробика**

Овладение техникой базовых шагов.

#### **Занятие №7.Фитбол-аэробика**

Овладение методами составления связей, комбинаций и проведение кардиотренировки на фитболах. Освоение техники

упражнений для косых мышц живота, плечевого пояса и спины, для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра, статодинамические упражнения (использующие мяч в качестве упругого сопротивления).

**Занятие №8. Фитбол-аэробика**

Овладение стретчингом, элементами йоги и упражнениями по системе пилатес на фитболах.

**Занятие №9. Фитбол-аэробика**

Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

**Занятие №10. Контрольное занятие**

**Занятие №11. Степ-аэробика**

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Разучивание исходных позиций. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.

**Занятие №12. Степ-аэробика**

Овладение связками из нескольких шагов, разученных последовательно без рук и с руками и собранных в комбинацию. Использование различных подходов к степ-платформе.

**Занятие №13. Степ-аэробика**

Освоение линейной прогрессии переходов от одного движения к другому без построения связок.

**Занятие №14. Степ-аэробика**

Овладение техникой силовых упражнений на занятиях по степ-аэробике. Совершенствование основных шагов, связок, комбинаций.

**Занятие №15. Контрольное занятие**

**Занятие №16. Танцевальная аэробика**

Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина. Освоение техники основных базовых танцевальных шагов.

**Занятие №17. Танцевальная аэробика**

Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

**Занятие №18. Танцевальная аэробика**

Ознакомление с партерными упражнениями, характерными стилю фанданс и хип-хопа. Совершенствование шагов, связок, блоков.

**Занятие №19. Контрольное занятие**

**Занятие №20. Стретчинг с элементами йоги**

Овладение техникой основных упражнений в подготовительной части занятия. Овладение упражнениями в конце занятия.

**Занятие №21. Стретчинг с элементами йоги**

Ознакомление с основными асанами йоги на занятиях оздоровительной аэробикой.

**Занятие №22. Стретчинг с элементами йоги**

Ознакомление с релаксацией и медитацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

**Занятие №23. Контрольное занятие**

**Занятие №24. Аэробика с элементами боевых видов спорта**

Овладение техникой базовых элементов боевых видов спорта.

**Занятие №25. Аэробика с элементами боевых видов спорта**

Ознакомление с основными тренировочными комбинациями, состоящими из базовых элементов. Разучивание различных вариантов ударов ног, виды защиты и нападения.

**Занятие №26. Аэробика с элементами боевых видов спорта**

Совершенствование техники базовых элементов, основных тренировочных комбинаций, вариантов ударов ног, виды защиты и нападения.

**Занятие №27. Контрольное занятие**

**Занятие №28. Аэробика силовой направленности**

Освоение техники силовой подготовки на занятиях оздоровительной аэробикой, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения, общие физиологические сведения по теории мышечного сокращения, анатомическому принципу, а также на основе законов кинезиологии.

**Занятие №29. Аэробика силовой направленности**

Овладение упражнениями с гантелями. Ознакомление с программой «Пилатес» и «Бодифлекс» на занятиях по силовой аэробике.

**Занятие №30. Аэробика силовой направленности**

Упражнения на развитие основных мышечных групп.

**Занятие №31. Аэробика силовой направленности**

Упражнения на развитие основных мышечных групп.

**Занятие №32. Контрольное занятие**

Тематическое планирование

Название темы	количество часов в процессе занятий
Основы знаний	
Классическая (базовая) аэробика	9
Контрольное занятие	1
Фитбол-аэробика	10
Контрольное занятие	1
Степ-аэробика	10
Контрольное занятие	1
Танцевальные виды аэробики	7
Контрольное занятие	1
Стретчинг с элементами йоги	9
Контрольное занятие	1
Аэробика с элементами боевых видов спорта	3

Контрольное занятие	1
Виды аэробики силовой направленности	10
Контрольное занятие	1
Экзамен	2
Резерв времени	1
Итого:	68

## 2 Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

### Календарный учебный график

Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	с 01.09.2022г. по 31.12.2022 г., 17 учебных недель
Каникулы	с 01.01.2023 г. по 09.01.2023 г.
Второе полугодие	с 10.01.2023 по 31.05.2023 г., 19 учебных недель
Промежуточная аттестация	24.05.2023 г.

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

На занятиях оздоровительной аэробики в конце каждой четверти производятся измерения физической подготовленности: прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя или лежа, сгибание рук в упоре лежа, сгибание рук в упоре на согнутых коленях, поднятие туловища из положения лежа с согнутыми коленями, бег 1км, 30м и измерения показателей физического развития (антропометрические данные). Все результаты заносятся в паспорт двигательной подготовленности учащегося, где можно наглядно проанализировать уровень их развития. Полученные данные заносятся в компьютер, после чего выводится диаграмма, на которой наглядно виден мониторинг уровня физической подготовленности и физического развития учащихся.

Итоговый контроль проводится в конце курса. Он организуется в форме экзамена – защита самостоятельного занятия «вживую» под музыкальную фонограмму.

Материально-техническое обеспечение

**Материально-техническое обеспечение:**

*Оборудование спортивное:*

- 1) Спортивный зал или зал хореографии, оснащенный зеркалами.
- 2) Мячи для занятия фитбол-аэробикой.
- 3) Степ-платформы.
- 4) Спортивные коврики.
- 5) Гантели.

Весь инвентарь подбирается по числу занимающихся в группе.

*Вспомогательное оборудование:*

	<p>1) музыкальный центр; 2) флешка;</p>
Информационное обеспечение	<p><b>Ресурсное обеспечение программы Учебно-методическое:</b></p> <p>1.учебно-методическая литература для преподавателей; 2.наглядные пособия: учебные видеофильмы, диски, фотографии, книги 3.актуальные тематические интернет источники</p>
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории
Методические материалы	<p><b>Методы обучения</b></p> <p>Организационно-методические формы обучения и проведения занятий в оздоровительной аэробике включают приведенную ниже последовательность освоения материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) двигательные действия - это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серии из этих движений);</li> <li>2) соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);</li> <li>3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);</li> <li>4) части комплекса (определенное количество комбинаций);</li> <li>5) комплекс упражнений оздоровительной аэробики.</li> </ol> <p>Изучение базового движения может осуществляться несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения. Оздоровительная аэробика - это такой вид деятельности, когда преподаватель организует процесс, что называется, «вживую», поэтому и требования к показу здесь особые. Во-первых, широко используется зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся. Во-вторых, используется так называемый акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчетом и методическим комментарием. При этом необходимо осуществлять визуальный контроль за занимающимися, что, кроме правильности обучения, обеспечит еще и безопасность на занятиях.</p>
Оценочные материалы	<p><b>Способы оценивания уровня достижений учащихся</b></p> <p>Критериями оценки являются качественные и количественные показатели.</p> <p>Качественные показатели успеваемости - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Количественные показатели успеваемости - это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости.</p> <p>На основании тестирования в относительно короткие сроки можно получить важную информацию о состоянии здоровья, планировать подходы, определять стратегию и тактику его улучшения. На занятиях оздоровительной аэробики в конце каждой четверти производятся измерения физической подготовленности: прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя или лежа, сгибание рук в упоре лежа, сгибание рук в упоре на согнутых коленях, поднятие туловища из положения лежа с согнутыми коленями, бег 1км, 30м и измерения показателей физического развития (антропометрические данные). Все результаты заносятся в паспорт двигательной подготовленности учащегося, где можно наглядно проанализировать уровень их развития. Полученные данные заносятся в компьютер, после чего выводится диаграмма, на которой наглядно виден мониторинг уровня физической подготовленности и физического развития учащихся.</p> <p>Итоговый контроль проводится в конце курса. Он организуется в форме экзамена – защита самостоятельного занятия «вживую» под музыкальную фонограмму.</p>

### Требования к уровню подготовки слушателей

В результате прохождения программного материала обучающийся

#### **Знает:**

- особенности физического, психического, социального, духовного здоровья и пути его сохранения;
- особенности оздоровительной аэробики и ее влияние на здоровье.

#### **Понимает:**

- принципы и ценности культуры здоровья;
- персональную ответственность за свое здоровье, здоровый образ жизни;
- значение гигиены и закаливания;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- влияние занятий оздоровительной аэробикой на работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.
- особенности планирования занятий оздоровительной аэробикой и контроля за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий по оздоровительной аэробике;
- особенности развития физических качеств на занятиях аэробикой;
- особенности содержания и направленности различных видов аэробики.

#### **Умеет:**

- использовать знания о своих индивидуальных особенностях и склонностях для углубленного освоения оздоровительной аэробики;
- оценивать эффективность и корректировать свою деятельность; контролировать физические и умственные нагрузки, основываясь на показателях функционирования систем организма и индивидуальных особенностях;
- составлять индивидуальные комплексы и программы занятий по оздоровительной аэробике для поддержания хорошего физического состояния;
- рационально регулировать мышечные напряжения и расслабления, точно выполнять движения по параметрам пространства, времени и усилия;
- самостоятельно строить тренировочные занятия по оздоровительной аэробике с учетом своих возможностей и жизненных планов;
- противостоять психической агрессии.

#### **Владеет:**

- системными знаниями в области оздоровительной аэробики;
- приемами массажа и самомассажа;
- методикой и технологией проведения занятий по оздоровительной аэробике.

#### **Выпускники должны проводить:**

- самостоятельные занятия по оздоровительной аэробике с оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;