

Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования
Детско-юношеский центр спорта и туризма
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
от 28 август.2026 г.
Протокол №1

СОГЛАСОВАНО
Директор СК
«Амфибия»

Е.Р.Гилязов

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАУ ДО ДЮЦ СТ
от 01 сентября 2026 г. № 391

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 14C9F078ED18CAD14C0E88698BC58B34
Владелец: Ременикова Инна Сергеевна
Действителен: с 21.08.2025 до 14.11.2026

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес-аэробика»**

Уровень освоения программы: разноуровневый
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Составитель программы:
Юсупова Ирина Сергеевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Нефтекамск, 2026 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	11
1.3. Содержание программы	17
1.4. Планируемые результаты	48
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	53
2.1. Условия реализации программы	53
2.2. Формы аттестации и контроля	54
2.3. Методическое обеспечение программы	57
2.4. Рабочая программа воспитания	67
2.5. Список литературы	79
Приложения	79
Приложение 1. Договор о сетевой форме реализации образовательных программ	
Приложение 2. Критерии и показатели	85
Приложение 3. Контрольно-измерительные материалы	90
Приложение 4. Календарно-учебный график	93

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Воспитание и образование подрастающего поколения невозможно представить без физического развития, которое является одним из важнейших факторов становления личности и воспитания здорового поколения. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность детей, а для нормального роста и развития им требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» призвана помочь детям развивать их индивидуальные физические, творческие и музыкальные способности.

Программа реализуется с 2023 года. Данная программа является редакцией 2025 года.

Нормативно-правовым основанием для разработки программы основанием являются:

Конституция Российской Федерации (от 12 декабря 1993 г. с изм. от 01 июля 2020 г.);

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ № 273);

- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (в ред. от 30 октября 2024 г. № 438-ФЗ);

- Федеральный закон Российской Федерации от 13 июля 2020 г. 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) заказе социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

- Федеральный закон от 14 июля 2022 г. №261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи»;

- Указ Президента Российской Федерации от 02 июля 2021 г. № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. №314 «Об утверждении основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р с изменениями, утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 01 июля 2025 г. № 7545-р «О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 г., утвержденных распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждения плана мероприятий по реализации Концепции»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 "Об организации проектной деятельности в Российской Федерации";
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17 марта 2025г. №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», в том числе в части устройства, содержания и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации в период до 2025 г.»;

- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30 ноября 2016г. №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21 апреля 2023г. № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональной системы дополнительного образования детей, утверждённую приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в

системе дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения РФ в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. №298н);

- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан.

Вид программы – сетевая.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – разноуровневый (стартовый, базовый, углубленный).

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие обучающихся, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, содействовать здоровому образу жизни, но и заботиться о гармоническом единстве и полноте всех составляющих жизни ребенка – физических, психических и духовных сил, вершиной которых является его активное проявление в разных видах движений.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня.

Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Данная программа ориентирована на духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание обучающихся, на формирование и развитие творческих способностей обучающихся, что подтверждает ее актуальность (Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»; Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»).

Ссылка на нормативные документы об актуальности программы:

- Распоряжение Правительства РФ от 20.09.2019 N 2129-р (ред. от 07.02.2022) «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года». (В контексте физкультурно-спортивной направленности, развитие массового спорта и здорового образа жизни).
- ФЗ-273 «Об образовании» (Статья 75 Дополнительное образование).
- Данная программа разработана на основе типовых программ по фитнес-аэробике, с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования.

В ходе реализации программы, обучающиеся знакомятся с исследованиями в области физической культуры, физиологии и психологии спорта. Теоретическая база строится на работах по возрастной физиологии (А.Г. Хрипкова), спортивной медицине (В.А. Епифанов), теории и методике физического воспитания (Ю.Ф. Курамшин, В.И. Лях), что помогает объяснить обучающимся влияние физических упражнений на организм, важность правильной техники и безопасного поведения на занятиях.

Новизна программы заключается в комплексном подходе к обучению фитнес-аэробике, сочетающем в себе элементы хореографии, акробатики, общей и специальной физической подготовки, что позволяет не только развивать физические качества, но и формировать эстетический вкус, музыкальность и артистизм обучающихся.

Педагогическая целесообразность образовательной программы обусловлена тем, что занятия аэробикой органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и развивает их творческое воображение. Аэробика – одна из эффективных форм повышения двигательной активности детей, занятия ею повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений.

Отличительные особенности программы и специфика организации образовательного процесса заключаются в том, что программа учитывает специфику спорта и охватывает значительно больше желающих заниматься фитнес-аэробикой, дает возможность заниматься с «нуля», а также представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами аэробики. Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировок аэробистов, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене. Программа содержит такие интерактивные средства обучения как геймификация, которая помогает привлечь и заинтересовать обучающихся, а также помочь в отработке элементов и упражнений в домашних условиях.

В ходе реализации Программы, помимо физического, этического, интеллектуального и креативного развития детей, происходит развитие межпредметных связей по общеобразовательным предметам: биология, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, музыка, искусство.

Способы реализации сетевого взаимодействия, обязательства организаций партнеров:

- МАУ ДО ДЮЦ СТ - отвечает за организацию образовательного процесса и контроль за его реализацией, методическое сопровождение части образовательной программы;

- ООО «СК» «Амфибия» - является базой для проведения практических занятий, мероприятий; отвечает за соблюдение сроков, предусмотренных календарным графиком учебного процесса; материально-техническое обеспечение (обеспечение помещением, оборудованием и т.д.).

- МОАУ СОШ №9 – тоже является базой для проведения практических занятий, мероприятий; отвечает за соблюдение сроков, предусмотренных календарным графиком учебного процесса; материально-техническое обеспечение (обеспечение помещением, оборудованием и т.д.).

Особенности содержания программы:

На первом году обучения основное внимание уделяется развитию интереса к занятиям фитнес-аэробикой, освоению базовых шагов и простейших элементов хореографии и акробатики. Главная задача – привить устойчивый интерес к занятиям и сформировать правильную осанку.

На втором году обучения основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники выполнения базовых шагов, акробатических элементов, хореографических упражнений и разучиванию соревновательных связок.

На третьем, четвертом и пятом году обучения предусматривается углубленное изучение техники, совершенствование соревновательной программы, подготовка и участие в соревнованиях различного уровня. В этот период широко используются специальные упражнения и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости, силы, координации и артистизма.

Адресат программы. Возраст обучающихся – 12-17 лет. Указанный возрастной период является благоприятным для развития таких физических качеств, как быстрота, ловкость и гибкость. Дети этого возраста отличаются высокой подражательной способностью и эмоциональностью, что

положительно сказывается на процессе обучения и позволяет успешно осваивать программу.

По данной программе могут заниматься дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации (сироты, опекаемые, дети с отклонениями в поведении), дети с ОВЗ и инвалиды при условии медицинского допуска.

На всех этапах реализации программы предусмотрена работа с одаренными детьми (выявление, сопровождение, поддержка, развитие).

Срок реализации программы – 5 лет.

Объем программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 1836 часов.

Режим занятий:

- 1-й год обучения: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год на стартовом уровне.
- 2-й год обучения: занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа, 324 часа в год на базовом уровне.
- 3-й год обучения: занятия проводятся 4 раза в неделю по 3 часа, 432 часа в год на углубленном уровне.
- 4-й год обучения: занятия проводятся 4 раза в неделю по 3 часа, 432 часа в год на углубленном уровне.
- 5-й год обучения: занятия проводятся 4 раза в неделю по 3 часа, 432 часа в год на углубленном уровне.

Занятия проводятся по 40 минут с перерывом по 5 минут.

Форма обучения: очная, очная с применением дистанционных технологий. Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию и способствует творческому росту обучающихся.

Формы проведения занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие, соревнование, мастер-класс, открытое занятие и др.

Формы подведения итогов реализации программы. Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений, через систему контрольных тренировок, тестов, спортивных соревнований. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах является успешное освоение образовательных модулей и участие в соревнованиях.

Формы отслеживания результатов: аналитическая справка, материалы тестирования, протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации результатов: аналитический материал (справка) по итогам проведения контроля, протокол соревнований, показательные выступления, мастер-классы.

1.2. Цель и задачи

Цель программы – формирование устойчивого интереса к занятиям фитнес-аэробики, создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством организации целенаправленного процесса физического воспитания и спортивной подготовки, повышение исполнительского мастерства спортсменов.

Задачи программы:

1 год обучения

Предметные (обучающие):

- выявить задатки и способности детей;
- дать основы знаний о здоровом образе жизни;
- дать представления о физиологии тела, гигиене питания и спортивной тренировки;

- обучить правильно в техническом отношении выполнять общеразвивающие упражнения.

Метапредметные (развивающие):

Познавательные задачи:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- развивать мотивацию к занятиям фитнес-аэробикой, способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки обучающихся.

Коммуникативные задачи:

- Сплочение коллектива и работа в команде: обучение слаженному взаимодействию, распределению ролей и поддержке друг друга при выполнении поддержек (пирамид).
- Разрешение конфликтов: обучение мирному и конструктивному урегулированию спорных ситуаций в команде.

Регулятивные задачи:

- Целеполагание и планирование: развитие навыков самостоятельной работы над определенными элементами.
- Формирование стрессоустойчивости и эмоционального контроля: развитие способности сохранять спокойствие, преодолевать страх сцены.
- Самоконтроль и рефлексия: обучение объективной оценке своих физических и психологических возможностей, анализу совершенных ошибок при выполнении программы или элементов.

Личностные (воспитательные):

- воспитать морально-волевые и нравственно-эстетические качества обучающихся, потребность личности в здоровом образе жизни;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному исполнению движений.

2 год обучения

Предметные (обучающие):

- формировать систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в фитнес-аэробике;
- продолжать изучение основ физиологии, гигиены, питания и спортивной тренировки;
- дать основы знаний о биохимических и биомеханических процессах тела;
- продолжить обучать технически правильно выполнять базовые упражнения фитнес-аэробики.

Метапредметные (развивающие):

Познавательные задачи:

- развивать интеллектуальные навыки и опыт межличностного общения;
- формировать необходимых условий для укрепления физического и нравственного здоровья;
- продолжать развивать общую и силовую выносливость, собственную силу.

Коммуникативные задачи:

- Сплоченная командная работа при выполнении программы.
- Разрешать конфликтные ситуации мирным путем

Регулятивные задачи:

- Формирование стрессоустойчивости и эмоционального контроля: развитие способности сохранять спокойствие, преодолевать страх сцены.
- Самоконтроль и рефлексия: обучение объективной оценке своих физических и психологических возможностей.

Личностные (воспитательные):

- формировать всесторонне развитую личность, характер, силу воли;
- воспитывать моральные и волевые качества, в основе которых лежит строгая самодисциплина, высокая сознательность, уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

3 год обучения

Предметные (обучающие):

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- продолжить изучать основы физиологии, биохимии, психологии, гигиены, питания и спортивной тренировки;
- совершенствовать техническое мастерство в соревновательных программах.

Метапредметные (развивающие):

Познавательные задачи:

- продолжать формировать потребность в здоровом образе жизни;
- развивать общую и силовую выносливость в элементах аэробики;
- работать над укреплением опорно-связочного аппарата, коррекцией тела на уменьшение жировой массы.

Коммуникативные задачи:

- Находить общение с командами других центров
- Умение разрешать конфликтные ситуации, не только в команде, но и применять их в жизни.

Регулятивные задачи:

- Формирование стрессоустойчивости и эмоционального контроля: развитие способности сохранять спокойствие, преодолевать страх сцены.
- Самоконтроль и рефлексия: обучение объективной оценке своих физических и психологических возможностей, анализу совершенных ошибок при выполнении программы

Личностные (воспитательные):

- формировать всесторонне развитую личность, характер, силу воли;
- воспитывать моральные и волевые качества, в основе которых лежит строгая самодисциплина, высокая сознательность, уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой;

- формировать потребность в здоровом образе жизни.

4 год обучения

Предметные (обучающие):

- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести.

Метапредметные (развивающие):

Познавательные задачи:

- развивать интеллектуальные навыки и опыт межличностного общения;
- развивать скоростно-силовую подготовку занимающихся, позволяющую в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений; развивать общую и силовую выносливость, собственную силу.

Коммуникативные задачи:

- формирование у спортсмена уверенности в своих силах, настройка на победу.
- снятие предстартового напряжения, помощь в преодолении трудностей.

Регулятивные задачи:

- Спортсмен формулирует цель, лучше выполнить тот или иной элемент.
- Способность мобилизовать силы, преодолеть лень, усталость или сильные эмоции (страх, волнение) ради достижения цели.

Личностные (воспитательные):

- сформировать общественную активность личности, ее гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме;

- воспитать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

5 год обучения

Предметные (обучающие):

- осуществлять подготовку квалифицированных спортсменов в сборную города по аэробике, освоение и выполнение разрядных требований;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»;
- укреплять здоровье и всесторонне развивать физические качества юных спортсменов, повышать уровень культуры движений;
- приобретать физическую подготовленность и соревновательный опыт.

Метапредметные (развивающие):

Познавательные задачи:

- развивать потребности обучающихся в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, а также физические качества личности, такие как, сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация, прыгучесть и равновесие;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшения работоспособности детского организма;
- учить моделировать упражнения, базовые шаги и упражнения в процессе двигательной активности.

Коммуникативные задачи:

- Поддержка и мотивация. Поощрение партнёров, помощь в преодолении трудностей.
- Регуляция состояния. Снятие предстартового напряжения, помощь в преодолении трудностей.

Регулятивные задачи:

- Анализ собственных достижений: что получилось, а что нет, какие факторы повлияли на результат.
- Регулярная проверка хода действий: спортсмен следит за техникой выполнения, пульсом, самочувствием, чтобы вовремя заметить отклонения от плана.

Личностные (воспитательные):

- способствовать развитию творческих способностей детей, их духовному, нравственному физическому совершенствованию;
- сформировать навыки здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения, 216 ч.

Название раздела, темы	Теория	Практика	Всего часов	Формы аттестации, контроля
Раздел 1				
Теория	0,5		1	беседа
1. Техника безопасности на занятиях				
2. Краткие сведения о строении и функциях организма.	0,5			
3. Гигиена, режим дня и питание.	1		1	игра
4. Врачебный контроль, первая помощь.	0,5	0,5	1	беседа
5. Воспитательная работа. Психологическая, моральная подготовка	0,5	0,5	1	беседа
Раздел 2				
Общая физическая подготовка (ОФП):			80	Наблюдение, исправление, зачет
Строевые		10	10	
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)		40	40	
Подвижные игры и эстафеты		30	30	игра
Раздел 3				
Специальная физическая подготовка (СФП):			60	Наблюдение, исправление, зачет
Базовые шаги		40	40	Наблюдение, исправление, зачет

Прыжки		20	20	
Раздел 4 Акробатика:			24	Наблюдение, исправление, зачет
Группировки		3	3	
Перекаты		4	4	
Кувырки		5	5	
Шпагаты		8	8	
Переворот в сторону (колесо)		3	3	
Раздел 5 Хореография у станка:			15	Наблюдение, исправление, зачет
Позиции ног		8	8	
Позиции рук		8	8	
Раздел 6 Танцевальная подготовка:			30	Наблюдение, исправление, зачет
Разучивание связок		30	30	
Раздел 7 Контрольные нормативы				Зачет, практика
начальную	0.5	0.5		
промежуточную	0.5	0.5		
итоговую аттестацию	0.5	0.5		
			3	
Итого:	3	213	216	

1 (первый) год обучения

Раздел 1. Техника безопасности на занятиях. (1,5 часа)

Тема: Ознакомление с программой: целями, задачами, разделами. Правила поведения в объединении, техника безопасности на занятиях, режим работы, игра на знакомство. Формирование знаний об истории развития и современного состояния фитнес-аэробики.

Теория: Рассказать инструктаж по ТБ, ПДД. Задачи на год по фитнес-аэробике. Знакомство с группой.

Практика: Провести анкетирование обучающихся.

Тема: Краткие сведения о строении и функциях организма. (0,5 час)

Теория: Изучить сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Тема: Познакомить с гигиеной, режим дня и питание. (1 час)

Теория: Объяснить, что такое личная гигиена и гигиеническое обеспечение на занятиях. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рациональное питание, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Система мероприятий по профилактике вредных привычек.

Тема: Врачебный контроль, первая помощь. (2 часа)

Теория: Разъяснить причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно-сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий фитнес-аэробикой.

Практика: Показать оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях фитнес-аэробикой.

Тема: Воспитательная работа. Психологическая, моральная подготовка. (1 час)

Теория: Организовать встречи с интересными людьми; личный пример и педагогическое мастерство педагога дополнительного образования.

Освоение психологической и моральной подготовки:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально–нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных психических состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

Практика: Проведение игр на сплочение команды, наставничество опытных спортсменов, взаимопомощь

Раздел 2. Общая физическая подготовка (80 часов)

Тема: Строевые упражнения (10 часов)

Практика: Обучение предварительным и исполнительным командам. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения, захождение плечом. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противоположно налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Тема: Общеразвивающие упражнения (40 часов)

Практика: Отработка упражнений для рук: поднятие и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе). Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Отработка упражнений для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Отработка наклонов с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке.

Совершенствование поднятие туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Отработка для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в

быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Разучивание выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Разучивание махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Освоение поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Разучивание упражнения в парах: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Тема: Подвижные игры и эстафеты (30 часов)

Практика: Проведение подвижных и спортивных игр: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча и т.г.д. игры «Заморозки», «Кола, фанта».

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема: Базовые шаги (40 часов)

Практика:

1. Бег:
 - Безопорная нога поднята максимально назад к ягодице.
 - Нейтральное положение в тазобедренном суставе или небольшое сгибание, или разгибание бедра (на угол +/-10 °).

- Колено согнуто.
- Носок натянут.
- При приземлении на стопу демонстрируется управляемое движение, выполняется перекал с носка на пятку.
- Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.
- Амплитуда: нейтральное положение – угол в тазобедренном суставе от 0-10°, в коленном суставе – 110-130°, (оттянутый носок).

2. Подскок:

- Подскок начинается как при беге с разгибанием в тазобедренном суставе, колено без опорной ноги сгибается и голень перемещается назад, пятка как можно ближе к ягодице.
- Подскакивая, согнуть безопорную ногу в тазобедренном суставе на 30-45°, выполнить мах голенью с полным разгибанием в колене до 0° – подскок.
- Движение должно быть заметным и в тазобедренном и в коленном суставах.
- Мышечный контроль (управление) демонстрируется на протяжении всего движения. Движение без опорной ноги останавливается четырехглавой мышцей бедра.
- Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.
- Амплитуда: сгибание в тазобедренном суставе от нейтрального положения до угла 30-45°, от полного сгибания в колене, до полного разгибания.

3. Подъем колена:

- Шаг в сторону ПН – захлест ЛН.
- Шаг в сторону ЛН – захлест ПН.
- Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице.
- Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)

4. March (Марш)

- ходьба на месте,
- бедро высоко не поднимать,
- носок отрывается от пола.

5. Basicstep (Бэйсик степ) –

- шаг правой вперед,
- левую приставить,
- шаг правой назад,
- левую приставить в и.п. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Тема: Прыжки (20 часов)

Практика: Разучивание прыжков вверх, ноги вместе, прыжок согнув ноги (группировка), прыжок ноги врозь (аэроджек). Подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и). Галоп: шагом правой, толчком правой - прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз . Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу.

Раздел 4. Акробатика (24 часов)

Тема: Группировка (4 часа).

Практика: Разучивание материала начинается с простейших упражнений (упор присев, группировки лежа, сидя), после освоения которых изучаются более сложные упражнения (группировка в присеве, перекаат из видов группировок в различные И.П.). Оригинальность замысла урока состоит в применении гибких и творческих методов и форм обучения, в обеспечении свободы в выборе средств обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, в широком использовании вариантов сочетания инвентаря и оборудования, технических средств, методов оценивания.

Тема: Перекааты (4 часа).

Практика: Разучиваются как самостоятельные упражнения и как подводящие при овладении более сложными упражнениями.

Перекаты вперед в плотной группировке;

Перекаты лежа на спине (качалка);

Перекаты лежа прогнувшись на животе;

Перекаты из стойки на коленях прогнувшись;

Перекаты с опорой руками и без нее;

Перекаты из стойки на лопатках;

Перекаты назад из упора присев, из седа, из основной стойки и т.д.

Тема: Кувырки (5 часов)

Практика: освоение кувырков, которые выполняются вперед и назад: индивидуально, в парах, большими группами. Кувырки вперед: длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках. Кувырок назад: сед с прямыми ногами из основной стойки, кувырок назад согнувшись, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок назад через стойку. При их выполнении формируется динамическая осанка, «мышечное чувство» позы группировки, от которых зависит правильное выполнение элементов.

Тема: Шпагаты (8 часов).

Практика: Научиться выполнять шпагаты продольно левой (правой), поперек, вертикально, полушпагат. Лежа на спине - ноги в стороны в шпагат с захватом руками. Виды: сагиттальный, фронтальный;

Тема: Переворот в сторону (колесо) (3 часов).

Практика: разучивание переворот влево, переворот вправо, на двух руках, на одной руке, приземление по одной ноге, на две одновременно.

Раздел 5. Хореография (16 часов)

Тема: Позиции рук (8 часов)

Практика: разучивание хореографических упражнений. Подготовительная. Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони.

I – первая. Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах.

II – вторая. Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь.

III – третья. Руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь.

Обратить особое внимание на осанку детей, при выполнении задания.

Тема: Позиции ног (8 часов)

Практика: Изучение у станка шесть позиций ног, с правильной выворотностью и умением различать их.

I – первая. Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе

II – вторая. Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами.

III – третья. Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

IV – четвертая. Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног).

V – пятая. Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног)

VI – шестая. Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты). Обратить особое внимание на осанку и колени детей, при выполнении задания.

Раздел 6. Танцевальная подготовка (30 часов)

Тема: Разучивание связок (30 часов).

Практика: Разучивание несложных упражнений, различных танцевальных направлений. Делать под счет и под музыку. Знакомство с их хореографией. В движении стараемся выразить артистичность и пластичность.

Раздел 7. Контрольные нормативы (2 часов)

Практика: Проведение нормативов, которые проводятся в начале учебного года и в конце учебного года, результаты сравниваются согласно

протоколам. По итогам воспитанник переводится на следующий год обучения.

Планируемые результаты первого года обучения:

Предметные:

К концу первого года обучения у обучающихся будут сформированы:

- общее представление о аэробике, как познавательно-творческом виде деятельности;
- первоначальные навыки базовых шагов,
- основные умения в акробатике и хореографии

Метапредметные:

У обучающихся будут развиты:

- интерес к танцам, первичные навыки преодоления возможных трудностей;
- навыки развития внимания, памяти, умение сравнивать и сопоставлять;
- первоначальный интерес к танцевальным связкам;
- умение находить оптимальные решения в нестандартных ситуациях.

Личностные:

У обучающихся будут сформированы:

- основы осознанного выбора здорового образа жизни через занятия аэробикой;
- культура бережного отношения к окружающей среде;
- культура, самостоятельность, трудолюбие, ответственность.

Учебный план второго и третьего года обучения

Содержание	Теория	Практика	Всего часов	Формы аттестации, контроля
Раздел 1 Теория 1. Техника безопасности на занятиях	0.5 0,5	1	2	беседа

2.Влияние физических упражнений на организм спортсмена				
3.Общая характеристика спортивной подготовки	3		3	беседа
4. Врачебный контроль, первая помощь.	1	1	2	беседа
5.Воспитательная работа. Психологическая, моральная подготовка	2	2	4	беседа
Раздел 2 Общая физическая подготовка(ОФП):			55	Наблюдение, исправление, зачет
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)		25	25	
Подвижные игры и эстафеты		30	30	
Раздел 3 Специальная физическая подготовка(СФП):			115	Наблюдение, исправление, зачет
Базовые шаги		45	45	
Прыжки		31	31	
Соревновательная программа		40	40	
Раздел 4 Акробатика:			51	Наблюдение, исправление, зачет
Кувырки		10	10	
Колесо (перевороты в сторону)		10	10	
Стойки		10	10	
Шпагаты		20	20	
Раздел 5 Хореография у станка и на середине:			30	Наблюдение, исправление, зачет
«Плие»		10	10	
«Релеве»		10	10	
«Батманы»		10	10	
Раздел 6 Танцевальная подготовка:			50	Наблюдение, исправление, зачет
Разучивание связок		40	40	
Уроки актерского мастерства		10	10	

Раздел 7 Контрольные нормативы начальную промежуточную итоговую аттестацию	0.5 0.5 0.5	0.5 0.5 0.5		Зачет, практика
Раздел 8 Участие в соревнованиях		9	9	Наблюдение, исправление
Итого:	7	317	324	

2-3 (второй- третий) год обучения

1. Теоретическая подготовка (11 часов)

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния фитнес-аэробики, строении и функциях организма человека, понятие о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Раздел 1. Техника безопасности на занятиях. (1,5 часа)

Тема: Ведение в курс занятий. Знакомство с программой: целями, задачами, разделами. Правила поведения в объединении, техника безопасности на занятиях, режим работы, игра на знакомство. Формирование знаний об истории развития и современного состояния фитнес-аэробики.

Теория: Проведение инструктажа по ТБ, ПДД. Задачи на год по фитнес-аэробике. Знакомство с группой.

Практика: выполнить анкетирование обучающихся.

Тема: Влияние физических упражнений на организм. (0,5 часа)

Теория: Рассказать сведения о регулярных занятиях спортом и физкультурой способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению обмена веществ, повышению выносливости и снижению риска развития многих заболеваний. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы).

Тема: Общая характеристика спортивной подготовки. (3 часа)

Теория: Ознакомить детей что, спортивная подготовка в спорте является многолетний процесс, который охватывает тренировочный процесс системы, процесс подготовки к соревнованиям, научно-методическое и материально-техническое обеспечение, подталкивающее к созданию необходимым условиям, обуславливающим сочетание занятий спортом с работой, учебой и отдыхом.

Спортивная тренировка является составной частью спортивной подготовки, являющейся специализированным процессом, направленным на выполнение физических упражнений, целью которых является развитие и совершенствование физических качеств и способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению наивысших спортивных результатов.

Тема: Врачебный контроль, первая помощь (2 часа)

Теория: Объяснение причин и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно-сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий фитнес-аэробикой.

Практика: Отработка оказания первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях фитнес-аэробикой.

Тема: Воспитательная работа. Ознакомление с психологической, моральной подготовкой (4 часа) Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими разделами подготовки и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки и включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

- формирование значимых морально–нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных психических состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

К воспитательным средствам можно отнести: лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми; личный пример и педагогическое мастерство педагога дополнительного образования; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

2. Практическая подготовка

Раздел 2. Общая физическая подготовка (55 часов)

Тема: Общеразвивающие упражнения (25 часов)

Теория: Изучение понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета.

Спортивные игры. Упражнения без предмета, в парах.

Тема: Подвижные игры и эстафеты (30 часов) .

Практика: П

Проведение подвижных и спортивных игр: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча, скакалки, фишек и т.д.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (115 часов)

Тема: Базовые шаги (45 часов)

Практика:

1. Бег:

- Безопорная нога поднята максимально назад к ягодице.
- Нейтральное положение в тазобедренном суставе или небольшое сгибание, или разгибание бедра (на угол $\pm 10^\circ$).
- Колено согнуто.
- Носок натянут.
- При приземлении на стопу демонстрируется управляемое движение, выполняется перекал с носка на пятку.
- Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.
- Амплитуда: нейтральное положение – угол в тазобедренном суставе от $0-10^\circ$, в коленном суставе – $110-130^\circ$, (оттянутый носок).

2. Подскок:

- Подскок начинается как при беге с разгибанием в тазобедренном
- суставе, колено без опорной ноги сгибается и голень перемещается назад, пятка как можно ближе к ягодице.
- Подскакивая, согнуть безопорную ногу в тазобедренном суставе на $30-45^\circ$, выполнить мах голенью с полным разгибанием в колене до 0° – подскок.
- Движение должно быть заметным и в тазобедренном и в коленном суставах.
- Мышечный контроль (управление) демонстрируется на протяжении всего движения. Движение без опорной ноги останавливается четырехглавой мышцей бедра.
- Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным
- положением позвоночника, естественной осанкой.
- Амплитуда: сгибание в тазобедренном суставе от нейтрального положения до угла $30-45^\circ$, от полного сгибания в колене, до полного разгибания.

3. Подъем колена:

- Шаг в сторону ПН – захлест ЛН.

- Шаг в сторону ЛН – захлест ПН.
- Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице.
- Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)

4. Мах:

- Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка в высоте плеча приблизительно 145° .
- Движение выполнять только в тазобедренном суставе. Маховая нога прямая при движении колено не сгибается.
- В течение движения носок оттянут.
- Опорная нога остается прямой, максимально допустимое сгибание в коленном и тазобедренном суставах приблизительно 10° .
- Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.
- Амплитуда: от нейтрального положения до угла – $150-180^{\circ}$ в тазобедренном суставе маховой ноги. В течение движения показывать полное разгибание колена.

5. Прыжок Джек

- Прыжок из стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах.
- Приземление – в полуприсед ноги врозь шире плеч, проекция колен не выходит за пределы стоп.
- Управляемые, но мощные отскоки приземление. Точное и управляемое движение в лодыжках и стопах – перекал с носка на пятку.
- Прыжок в: стойку ноги вместе, носки направлены вперед (преимущественно) или наружу.
- Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.
- Амплитуда: от нейтрального до положения полуприсед ноги врозь, приблизительно на ширину плеч, плюс 2 длины стопы, со сгибанием в тазобедренных и коленных суставах на $25-45$ градусов (больше, если принимается положение очень низкого или низкого приседа - плие).

6. V–step (Ви-степ) –

- шаг правой вперед
- в сторону по диагонали,
- шаг левой вперед – в сторону по диагонали,
- шаг правой назад, левую приставить в и.п. В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

1. DoubleStepTouch (Дабл степ тач) –

- два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону,
- левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

Тема: Прыжки (30 часов)

Практика: Отработка прыжков вверх, ноги вместе, прыжок согнув ноги (группировка), прыжок ноги врозь (аэроджек). Подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и). Галоп: шагом правой, толчком правой - прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и). Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу.

Тема: Соревновательная программа. (40 часов)

Практика: Разучивание и отработка танцевальных связок под счет и под музыкальное сопровождение.

Раздел 4. Акробатика (50 часов).

Тема: Кувырки (10 часов)

Практика: отработка кувырки вперед и назад: индивидуально, в парах. Кувырок через плечо. Кувырок через стойку на руках. Длинный кувырок. Кувырок с толчком. Кувырок с нырком.

Тема: Колесо (переворот в сторону) (10 часов).

Практика: отработка колесо (переворот в сторону), колесо прыжком, колесо через одну, рондат (колесо на две).

Тема: Стойки на руках (10 часов).

Практика: отработка стойки около стены, в парах, без опоры.

Тема: Шпагаты (20 часов)

Практика: отработка шпагат фронтальный, сагиттальный, самостоятельно, в парах, с возвышенности, около стены.

Раздел 5. Хореография (30 часов)

Тема: Плие (10 часов).

Практика: отточить плие на середине зала, около станка. В I II III IV V VI позициях.

Тема: Релеве (10 часов).

Практика: отточить релеве на середине зала, около станка. В I II III IV V VI позициях. Прыжком.

Тема: Батман (10 часов).

Практика: усовершенствовать батманы на середине, около станка, в парах, от 45 градусов до 180, в прыжке, под музыку и под счет, в движении и на месте.

Раздел 6. Танцевальная подготовка (50 часов)

Тема: Разучивание связок. (40 часов)

Практика: разучивание и повторение несложных упражнений, различных танцевальных направлений, под счет, под музыкальное сопровождение. Знакомство с их хореографией.

Тема: Уроки актерского мастерства. (10 часов)

Практика: проработать эмоциями около зеркала, под любое музыкальное сопровождение.

Раздел 7. Контрольные нормативы (3 часа).

Теория: Контрольные нормативы

Практика: выполнение нормативов Приложение. По итогам воспитанник переводится на следующий год обучения.

Раздел 8. Участие в соревнованиях (9 часов)

Тема: соревнования. (9 часов)

Практика: выступление на соревнованиях различного масштаба.

Планируемые результаты второго и третьего года обучения:

Предметные:

- углубить знания по аэробике;
- сформировать базовые навыки и умения;
- развить готовность к оптимальному решению проблемных ситуаций на основе имеющегося опыта;
- укрепить здоровье, улучшить физическое развитие обучающихся;
- развить необходимые двигательные качества: гибкость, ловкость, сила, умение координировать движения, равновесие.

Метапредметные:

- формирование необходимых физических и специальных аэробичных навыков;
- обеспечение основ психологической готовности к выступлениям;
- воспитание готовности к оптимальному решению проблемных ситуаций.
- формирование умений эффективно передавать свой опыт новичкам.

Личностные:

- формирование общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- формирование психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции;
- формирование основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстности, самостоятельности, отзывчивости;

Учебный план четвертого и пятого года обучения

Содержание	Теория	Практика	Всего часов	Формы аттестации, контроля
Раздел 1 Теория 1.Техника безопасности на занятиях 2.Влияние физических упражнений на организм спортсмена	0.5 0,5	1	2	беседа
3.Общая характеристика спортивной подготовки	3		3	беседа
4. Врачебный контроль, первая помощь.	1	1	2	беседа
5.Воспитательная работа. Психологическая, моральная подготовка	2	2	4	беседа
Раздел 2 Общая физическая подготовка(ОФП):			60	Наблюдение, Исправление, зачет
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)		20	20	
Подвижные игры и эстафеты		30	30	
Плавательный бассейн		10	10	
Раздел 3 Специальная физическая подготовка(СФП):			160	Наблюдение, исправление, зачет
Базовые шаги		60	60	
Прыжки		50	50	
Соревновательная программа		50	50	
Раздел 4 Акробатика:			80	Наблюдение, исправление, зачет
Кувырки		10	10	
Колесо (перевороты в сторону)		10	10	
Стойки		20	20	
Шпагаты		40	40	
Раздел 5 Хореография у станка и на середине:			40	Наблюдение, исправление, зачет
«Плие»		10	10	

«Релеве»		10	10	
«Батманы»		20	20	
Раздел 6 Танцевальная подготовка:			62	Наблюдение, исправление, зачет
Разучивание связок		50	50	
Уроки актерского мастерства		13	13	
Раздел 7 Контрольные нормативы				Зачет, практика
начальную	0.5	0.5		
промежуточную	0.5	0.5		
итоговую аттестацию	0.5	0.5		
Раздел 8 Участие в соревнованиях		15	15	Наблюдение, исправление
Итого:	7	425	432	

4-5 (четвертый-пятый) год обучения

1. Теоретическая подготовка (11 часов)

Ознакомление с теоретической подготовкой, которая включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния фитнес-аэробики, строении и функциях организма человека, понятие о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Раздел 1. Техника безопасности на занятиях. (1,5 часа)

Тема: Знакомство с программой: целями, задачами, разделами. Правила поведения в объединении, техника безопасности на занятиях, режим работы, игра на знакомство. Формирование знаний об истории развития и современного состояния фитнес-аэробики.

Теория: ознакомление с инструктажем по ТБ, ПДД. Задачи на год по фитнес-аэробике.

Практика: Провести анкетирование обучающихся.

Тема: влияние физических упражнений на организм. (0,5 часа)

Теория: Рассказать сведения о регулярных занятиях спортом и физкультурой способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению обмена веществ, повышению выносливости и снижению риска

развития многих заболеваний Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы).

Тема: Общая характеристика спортивной подготовки. (3 часа)

Теория: Разъяснения спортивной подготовкой в спорте является многолетний процесс, который охватывает тренировочный процесс системы, процесс подготовки к соревнованиям, научно-методическое и материально-техническое обеспечение, подталкивающее к созданию необходимым условиям, обуславливающим сочетание занятий спортом с работой, учебой и отдыхом.

Спортивная тренировка является составной частью спортивной подготовки, являющейся специализированным процессом, направленным на выполнение физических упражнений, целью которых является развитие и совершенствование физических качеств и способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению наивысших спортивных результатов.

Тема: Врачебный контроль, первая помощь (2 часа)

Теория: Ознакомить с причинами и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно-сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий фитнес-аэробикой.

Практика: отработать оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях фитнес-аэробикой.

Тема: Воспитательная работа. Психологическая, моральная подготовка (4 часа). Объяснение о психологической подготовки , которая органически взаимосвязана с другими разделами подготовки и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки и включает:

-развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально–нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных психических состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

К воспитательным средствам можно отнести: лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми; личный пример и педагогическое мастерство педагога дополнительного образования; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

2. Практическая подготовка

Раздел 2. Общая физическая подготовка (60 часов)

Тема: Общеразвивающие упражнения (20 часов)

Практика: Выполнение упражнения без предмета.

Совершенствование упражнений для рук: поднимание и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук;

то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Совершенствование упражнений круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Совершенствование упражнений для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Совершенствование упражнений наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Совершенствование упражнений поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Совершенствование упражнений для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Совершенствование выпадов вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа,

прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Совершенствование махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Совершенствование упражнения в парах: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Тема: Подвижные игры и эстафеты (30 часов)

Практика: Проведение подвижных и спортивных игр: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча и т.д. игра на внимательность, игра «Заморозки», «Ворованное знамя».

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (160 часов)

Тема: Базовые шаги (60 часов)

Практика:

1. Бег:
 - Безопорная нога поднята максимально назад к ягодице.
 - Нейтральное положение в тазобедренном суставе или небольшое сгибание, или разгибание бедра (на угол +/-10 °).
 - Колено согнуто.
 - Носок натянут.
 - При приземлении на стопу демонстрируется управляемое движение, выполняется перекат с носка на пятку.

- Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.
 - Амплитуда: нейтральное положение – угол в тазобедренном суставе от 0-10°, в коленном суставе – 110-130°, (оттянутый носок).
2. Подскок:
- Подскок начинается как при беге с разгибанием в тазобедренном
 - суставе, колено без опорной ноги сгибается и голень перемещается назад, пятка как можно ближе к ягодице.
 - Подскакивая, согнуть безопорную ногу в тазобедренном суставе на 30-45°, выполнить мах голенью с полным разгибанием в колене до 0° – подскок.
 - Движение должно быть заметным и в тазобедренном и в коленном суставах.
 - Мышечный контроль (управление) демонстрируется на протяжении всего движения. Движение без опорной ноги останавливается четырехглавой мышцей бедра.
 - Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным
 - положением позвоночника, естественной осанкой.
 - Амплитуда: сгибание в тазобедренном суставе от нейтрального положения до угла 30-45°, от полного сгибания в колене, до полного разгибания.
3. Подъем колена:
- Шаг в сторону ПН – захлест ЛН.
 - Шаг в сторону ЛН – захлест ПН.
 - Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице.
 - Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
4. Мах:
- Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка в высоте плеча приблизительно 145°.
 - Движение выполнять только в тазобедренном суставе. Маховая нога прямая при движении колено не сгибается.

- В течение движения носок оттянут.
- Опорная нога остается прямой, максимально допустимое сгибание в коленном и тазобедренном суставах приблизительно 10° .
- Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.
- Амплитуда: от нейтрального положения до угла – $150-180^{\circ}$ в тазобедренном суставе маховой ноги. В течение движения показывать полное разгибание колена.

5. Прыжок Джек

- Прыжок из стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах.
- Приземление – в полуприсед ноги врозь шире плеч, проекция колен не выходит за пределы стоп.
- Управляемые, но мощные отскоки приземление. Точное и управляемое движение в лодыжках и стопах – перекал с носка на пятку.
- Прыжок в: стойку ноги вместе, носки направлены вперед (преимущественно) или наружу.
- Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.
- Амплитуда: от нейтрального до положения полуприсед ноги врозь, приблизительно на ширину плеч, плюс 2 длины стопы, со сгибанием в тазобедренных и коленных суставах на $25-45$ градусов (больше, если принимается положение очень низкого или низкого приседа - плие).

6. V-step (Ви-степ)

- шаг правой вперед
- в сторону по диагонали,
- шаг левой вперед – в сторону по диагонали,
- шаг правой назад, левую приставить в и.п. В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

7. DoubleStepTouch (Дабл степ тач)

- два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону,

- левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

Repeat (Репит) – повтор любого приставного простого шага (два движения).

Тема: Прыжки (50 часов)

Практика: Проработка прыжок вверх, ноги вместе, прыжок согнув ноги (группировка), прыжок ноги врозь. Подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и). Галоп: шагом правой, толчком правой - прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и). Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу.

Тема: Соревновательная программа. (50 часов)

Практика: Разучивание и отработка танцевальных связок под счет и под музыкальное сопровождение.

Раздел 4. Акробатика (80 часов).

Тема: Кувырки (10 часов)

Практика: усовершенствовать кувырки вперед и назад: индивидуально, в парах. Кувырок через плечо. Кувырок через стойку на руках. Длинный кувырок. Кувырок с толчком. Кувырок с нырком.

Тема: Колесо (переворот в сторону) (10 часов).

Практика: усовершенствовать колесо (переворот в сторону), колесо прыжком, колесо через одну, рондат (колесо на две), колесо без опоры.

Тема: Стойки на руках (20 часов).

Практика: отработка стойки около стены, в парах, без опоры.

Тема: Шпагаты (40 часов)

Практика: совершенствование шпагат фронтальный, сагиттальный, самостоятельно, в парах, с возвышенности, около стены.

Раздел 5. Хореография (40 часов)

Тема: Плие (10 часов).

Практика: проработать плие на середине зала, около станка. В I II III IV V VI позициях.

Тема: Релеве (10 часов).

Практика: проработать релеве на середине зала, около станка. В I II III IV V VI позициях. Прыжком.

Тема: Батман (20 часов).

Практика: усовершенствовать батманы на середине, около станка, в парах, от 45 градусов до 180, в прыжке, под музыку и под счет, в движении и на месте.

Раздел 6. Танцевальная подготовка (62 часа)

Тема: Разучивание связок. (50 часов)

Практика: разучивание и повторение несложных упражнений, различных танцевальных направлений, под счет, под музыкальное сопровождение. Знакомство с их хореографией.

Тема: Уроки актерского мастерства. (12 часов)

Практика: отработать эмоциями около зеркала, под любое музыкальное сопровождение.

Раздел 7. Контрольные нормативы (3 часа).

Теория: Контрольные нормативы

Практика: выполнение нормативов Приложение. По итогам воспитанник переводится на следующий год обучения.

Раздел 8. Участие в соревнованиях (15 часов)

Тема: соревнования. (15 часов)

Практика: выступление на соревнованиях различного масштаба.

Планируемые результаты четвертого и пятого года обучения.

Предметные:

По итогам четвертого и пятого года обучения у обучающихся будут сформированы:

- теоретические и практические знания и устойчивый интерес к занятиям фитнес аэробике;

- навыки соревновательной деятельности в соответствии с Правилами аэробики Регламентом;
- представления о культуре и природе России через туристско-краеведческую деятельность.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- начальным инструкторским навыкам.

Обучающиеся овладеют:

- основными умениями по использованию средств информационных и коммуникативных технологий;
- системой знаний, умений и навыков в области фитнеса.

Метапредметные:

У обучающихся будут сформированы:

- навыки в специализации по аэробике;
- устойчивая психологическая готовности к занятиям по фитнес -аэробике;
- готовность к оптимальному решению проблемных ситуаций;
- практические знания в составлении программ;
- потребность в сохранении и укреплении своего здоровья, в развитии физических качеств.

Личностные:

У обучающихся будут сформированы:

- осознанный выбор своей будущей профессиональной деятельности;
- интерес к познанию, творчеству, выявлению и активизации внутренних ресурсов;
- бережное отношение к истории и традициям своей семьи, уважительное отношение к окружающим;
- понимание важности знаний истории своей страны, малой родины, духовно-нравственных традиций российского общества.

1.4. Планируемые результаты

Результатом реализации программы по фитнес-аэробике 1 (первого) года обучения следует считать:

Предметные (обучающие):

- -овладение приемами и навыками технически правильных движений фитнес-аэробики;
- -приобретение обучающимися теоретических знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- -обучение приемам самостоятельной и групповой работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Метапредметные (развивающие):

Познавательные задачи:

- понимание принципов работы организма во время тренировок.
- понимание принципами здорового образа жизни, режима дня, гигиены.
- -сформированность музыкально - ритмических навыков;

Коммуникативные задачи:

- умение взаимодействовать в команде.
- разрешение конфликтных ситуаций.

Регулятивные задачи:

- уметь формировать свою цель и добиваться ее.
- -развитость двигательной культуры (сила мышц, эластичность связок, подвижность суставов, гибкость).

Личностные (воспитательные):

- -сформированность общей культуры личности обучающихся, способность адаптироваться в современном обществе;
- -приобщенность потребности личности в здоровом образе жизни;

- -воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств обучающихся, чувства ответственности, активности, умения взаимодействовать со сверстниками;
 - -укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся.
- Результатом реализации программы по фитнес-аэробике 2 (второго) года обучения следует считать:

Предметные (обучающие):

- -умение выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки;
- -умение выполнять основные элементы прыжков в аэробике и базовых шагов;

Метапредметные (развивающие):

Познавательные задачи:

- -развитие умения самостоятельно принимать решения;
- -сформированность интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;

Коммуникативные задачи:

- -приобретение опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;

Регулятивные задачи:

- Способность мобилизовать силы, преодолеть лень, усталость или сильные эмоции

Личностные (воспитательные):

- -добиваться поставленных целей и умение работать в коллективе;
- -сформированность общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- -сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;

Результатом реализации программы по фитнес-аэробике 3 (третьего) года обучения следует считать:

Предметные (обучающие):

- -умение выполнять упражнения в различных видах формирований;
- -умение выполнять простейшие акробатические элементы;
- -сформированность комплекса специальных знаний и умений по фитнес-аэробике.

Метапредметные (развивающие):

Познавательные задачи:

- сформированность умения работать по предложенным инструкциям;

Коммуникативные задачи:

- разрешение конфликтов. Налаживание конструктивного диалога в сложных ситуациях.

Регулятивные задачи:

- -сформированность умения правильно выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств и выполнять ранее изученные приёмы.

Личностные (воспитательные):

- -сформированность психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства;
- -воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни.

Результатом реализации программы по фитнес-аэробике 4 (четвертого) года обучения следует считать:

Предметные (обучающие):

- -умение выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки;

- -умение выполнять основные элементы прыжков в аэробике и базовых шагов;
- -умение выполнять упражнения в различных видах формирований;

Метапредметные (развивающие):

Познавательные задачи:

- -развитие умения самостоятельно принимать решения;
- -сформированность умения работать по предложенным инструкциям;

Коммуникативные задачи:

- -сформированность интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;
- -приобретение опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;

Регулятивные задачи:

- умение перед стартом спортсменов использует визуализацию: мысленно проговаривает последовательность действий, чтобы настроиться.

Личностные (воспитательные):

- -добиваться поставленных целей и умение работать в коллективе;
- -сформированность общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- -сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;

Результатом реализации программы по фитнес-аэробике 5 (пятого) года обучения следует считать:

Предметные (обучающие):

- -умение выполнять простейшие акробатические элементы;
- -сформированность комплекса специальных знаний и умений по фитнес-аэробике;

- -обеспечение эффективного отбора и своевременную спортивную ориентацию природно-одаренных, способных достичь высокого спортивного мастерства.

Метапредметные (развивающие):

Познавательные задачи:

- -сформированность умения правильно выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств и выполнять ранее изученные приёмы;

Коммуникативные задачи:

- -содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Регулятивные задачи:

- самооценка и рефлексия. Анализ собственных достижений: что получилось, а что нет, какие факторы повлияли на результат, какие уроки можно извлечь для будущих выступлений.

Личностные (воспитательные):

- -сформированность психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства;
- -воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни;
- -стимулирование развития волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности занимающихся.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Образовательный процесс осуществляется очно.

Занятия проводятся с группой обучающихся. Тренировочные занятия по технике, тактике выполнения сложных спортивных элементов, отработка программы, проводятся с использованием методов групповой технологии: по микро группам 5-8 человек, что позволяет обеспечить достаточный уровень безопасности и соответствует численному составу команд на соревнованиях.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но усложняется их содержание, что позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, контрольных нормативов, тестирования).

Материально-технические условия.

Для успешной реализации программы необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

- помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам проектирования промышленных предприятий (СН245 – 71), строительным нормам и правилам (СН и П П. 63 -73). Объем помещения на каждого учащегося должен составлять не менее 15 куб.м. а площадь не менее 4,5 при высоте потолка не менее 3м.
- освещенность горизонтальных поверхностей на уровне 0,8 м от пола должна быть при лампах – не менее 400ЛК; при люминесцентных лампах накаливания – 200 ЛК. Вентиляция должна быть естественной, принудительной или смешанной и должна обеспечивать воздухообмен, температуру и состояние воздушной среды, предусмотренные санитарными нормами.

Оборудование зала: покрытие пола – линолеум; хореографический зал, оборудованный балетными станками и зеркалами; музыкальный центр – 1 шт.; - ноутбук – 1 шт.; степ платформа – 16 шт.; коврики– 25 шт.; фитболы – 20 шт.; скакалки; мячи; босу; -ролы; массажные диски; гантели.

Информационное обеспечение

Методические материалы, разработанные педагогами МАУ ДО ДЮЦ СТ, журнал посещаемости детей, должностные инструкции, инструктажи по технике безопасности, методические рекомендации по совершенствованию воспитательной и образовательной работы в учреждении дополнительного образования, интернет-источники, электронные и литературные образовательные ресурсы, аудиозаписи, мультимедийные материалы, информационное освещение – <https://vk.ru/club174900617>

Кадровое обеспечение

Программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации. (п.3.1 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. 19 № 298н) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1) с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

2.2. Формы аттестации и контроля

Освоение программы предусматривает проведение начальной (нулевой) аттестации, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Оценка образовательных результатов проводится с периодичностью обучения 3 раза в год. Периодичность мониторинга обеспечивает полную оценку динамики достижений обучающихся, сбалансированность методов,

не приводит к переутомлению обучающихся и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у обучающихся.

Вид контроля	Формы и методы контроля
Начальный (нулевой) этап аттестации проводится для обучающихся, занимающихся по программам, срок реализации которых один год, в октябре месяце учебного года с целью установления степени готовности к дальнейшему обучению по программе, призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить, прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в сопутствующее повторение.	Опрос— это форма проверки знаний, позволяет педагогу оценить уровень подготовки обучающихся, выявить пробелы и скорректировать учебный процесс. Сдача нормативов. С их помощью определяют уровень развития отдельных физических качеств.

Текущий контроль проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний, обучающихся по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, их практических умений и навыков. Осуществляется педагогами дополнительного образования после завершения изучения блока тем или по наиболее трудным темам блока и одном объединении (группе) по одной направленности.	Педагогическое наблюдение, опрос, соревнование, выполнение спортивных нормативов, турнир, проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.
Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью выявления уровня сформированности знаний, умений, навыков и ключевых компетенций в одном объединении (группе) по одной направленности по итогам полугодия, года.	Опрос, сдача нормативов
Итоговая аттестация Проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявления конечных результатов освоения программы.	Опрос, сдача нормативов

Формы отслеживания результатов: аналитическая справка, материалы тестирования, протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации результатов: аналитический материал (справка) по итогам проведения контроля, протокол соревнований. Контрольно-измерительные материалы представлены в Приложении 3.

2.3. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение (сопровождение) программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения.

Методические материалы включают в себя:

Методы обучения

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

а) по источнику материала:

- словесные,
- наглядные,
- практические;

б) по характеру обучения: поисковые, проблемные, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные;

в) по логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные;

г) по степени взаимодействия педагога и обучающихся:

- пассивные,
- активные,
- интерактивные.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

а) методы стимулирования интереса к учению;

б) методы стимулирования долга и ответственности.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно - познавательной деятельности:

а) методы устного контроля и самоконтроля;

б) методы письменного контроля и самоконтроля.

Педагогические технологии

Образовательные технологии: информационно-коммуникативные (ИКТ), индивидуализации обучения, формирования критического мышления, проектной деятельности, проблемного обучения, здоровьесберегающие, игровые, модульного обучения, педагогической мастерской, кейс-технология, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, уровневой дифференциации/разно уровневого обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, программированного обучения, модульного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения, исследовательской деятельности, коллективной творческой деятельности, технология.

Образовательный процесс осуществляется очно.

Кроме вышеперечисленных методов и приемов обучения на занятиях фитнес-аэробики используются следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но усложняется их содержание, что позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, контрольных нормативов, тестирования).

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы,

направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники выполнения упражнений и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Методы выполнения упражнений

Методы	Характеристика	Пример использования
1. Равномерный	Характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки	Используется на протяжении всего тренировочного процесса, для втягивания организма в работу после соревнований или развития общей выносливости в подготовительный период
2. Переменный	Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной	Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие

	работы.	спортсмена. Например, рванный бег, перемена скорости при беге.
3. Контрольный	Связан с применением контрольных нормативов (КН).	КН могут быть как физическими, так и техническими.
4. Интервальный	Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей.	Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов.
5. Повторный	Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках.	Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата.
6. Соревновательный	Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе.	Участие в максимально возможном количестве соревнований.
7. Метод выполнения упражнений до отказа.	Характеризуется высоким уровнем нагрузки.	Выполнения тренировочных упражнений до отказа.
8. Игровой метод	Характеризуется созданием игровых ситуаций во время тренировочного процесса	Применяется особенно на первом году обучения, стимулирует двигательную активность, проявления творчества.

9. Круговой	Закljučается в чередовании специально подобранных комплексных упражнений.	Использует разные методы и их сочетания. Тренировки чередуются упражнениями, технические приемы – игрой.
-------------	---	--

Образовательные технологии.

Образовательные технологии: информационно-коммуникативные (ИКТ), индивидуализации обучения, формирования критического мышления, проектной деятельности, проблемного обучения, здоровьесберегающие, игровые, модульного обучения, педагогической мастерской, кейс-технология, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, уровневой дифференциации/разно уровневого обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, программированного обучения, модульного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения, исследовательской деятельности, коллективной творческой деятельности, технология.

Виды учебных занятий

Перечень видов учебных занятий

№	Тип учебного занятия	Виды учебных занятий
1	Открытия нового знания (изучения нового материала) Цели: Деятельностная: научить детей новым способам нахождения знания, ввести новые понятия, термины. Содержательная: сформировать систему новых понятий, расширить знания учеников за счет включения новых определений, терминов, описаний.	- беседа, - лекция, - экскурсия, - проблемное занятие, - конференция, - мультимедиа, - деловая игра, - самостоятельная работа: работа с

		литературой, инструкционными
2	Рефлексия (закрепления изученного материала) Цели: Деятельностная: формировать у учеников способность к рефлексии коррекционно-контрольного типа, научить детей находить причину своих затруднений, самостоятельно строить алгоритм действий по устранению затруднений, научить самоанализу действий и способам нахождения разрешения конфликта. Содержательная: закрепить усвоенные знания, понятия, способы действия и скорректировать при необходимости.	- собеседование, - консультация, - самостоятельная работа, - практическая работа, практикум, - решение творческих задач, - диалог, - ролевая игра, деловая игра, - комбинированное занятие.
3	Общеметодологическая направленность (обобщения и систематизации знаний) Цели: Деятельностная: научить детей структуризации полученного знания, развивать умение перехода от частного к общему и наоборот, научить видеть каждое новое знание, повторить изученный способ действий в рамках всей изучаемой темы. Содержательная: научить обобщению, развивать умение строить теоретические предположения о дальнейшем развитии темы, научить видению нового	- конкурс, - конференция, - семинар, - консультация, - урок-игра, - обсуждение, - защита проектов, - исследовательских работ, беседа.

	знания в структуре общего курса, его связь с уже приобретенным опытом и его значение для последующего обучения.	
4	Развивающий контроль (оценки и коррекции знаний) Цели: Деятельностная: научить детей способам самоконтроля и взаимоконтроля, формировать способности, позволяющие осуществлять контроль. Содержательная: проверка знания, умений, приобретенных навыков и самопроверка обучающихся	- зачет, - устные опросы, - викторина, - творческий отчет, - защита проектов - тестирование, конкурсы.

Структура учебного занятия.

Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие. Так же могут быть самостоятельные (утренняя разминка, пробежки) занятия, демонстрационные занятия (показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования).

На каждом отдельном занятии решаются образовательные, воспитательные и развивающие задачи.

Формы учебных занятий

№	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1.	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение гимнастическим упражнениям, знакомство с правилами техники безопасности, содержанием, техникой различных видов движений.
	Смешанного характера	Разучивание новых элементов и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий
2.	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и

			выносливости.
3.	Игровое Занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных движений
4.	Занятие по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предметами гимнастики.
5.	Контрольно- проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств.	Участвуют педагоги дополнительного образования и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 2 раз в год. Можно проводить в виде

			соревнований.
6.	Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи, страховки.
7.	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Личное и командное первенство.

2.4. Рабочая программа воспитания

Паспорт рабочей программы воспитания

1.	Вид программы	Рабочая программа воспитания обучающихся в объединении физкультурно-спортивной направленности «Фитнес - аэробика»
2.	Основания для разработки программы	– Конституция Российской Федерации; – Конвенция «О правах ребенка»; – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ; в том числе в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»; – Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на срок 2018-2025 годы (Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 №1642); – Национальный проект «Образование», утвержден президиумом Совета при президенте Российской Федерации, протокол от 24.12.2018 №16; – Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р; – Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена

		распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 №678-р.; – Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»; – Примерная программа воспитания ФГБНУ ИСРО РАО, по заказу Министерства просвещения и воспитания Российской Федерации и одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 02.06.2020 №2/20; – Программа воспитания Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан на 2022-2026 годы
3.	Год разработки программы	2026 год
4.	Срок реализации программы	5 лет
5.	Система организации контроля	Анализ и оценка начальных и итоговых результатов воспитательной работы проходит ежегодно с использованием диагностических методик. Текущий контроль осуществляется педагогом в течение учебного года на каждом занятии. Используются коллективный (совместно с детьми) анализ жизнедеятельности детского

		объединения, отдельных событий.
6.	Сайт учреждения	https://cst02.ru
7.	Исполнители программы	Педагог дополнительного образования, обучающиеся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

Пояснительная записка

Раздел 1. Особенности организации воспитательной деятельности в объединении физкультурно-спортивной направленности «Фитнес - аэробика»

Воспитательная работа в объединении ведется согласно программе воспитания МАУ ДО ДЮЦ СТ, которая является нормативно-правовой основой для организации воспитательной работы и основой для формирования модели воспитательной деятельности.

Цель программы - создание условий для личностного развития обучающихся, их самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Раздел 2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания – обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни.

Задачи воспитания:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни,
- повысить статус системы отношений с семьей через разнообразные формы совместной деятельности, формирование позитивного влияния на личность обучающегося через общую культуру семейных отношений.

Программа предусматривает организацию взаимодействия детей – участников групп разных годов обучения.

Результат воспитания:

- развитие самосознания обучающихся;
- формирование у них положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
- развитие свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия;
- формирование уверенности в себе и коммуникативной культуры, навыков разрешения межличностных конфликтов;
- укрепление адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

Раздел 3. Виды, формы и содержание деятельности

Воспитательной составляющей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес-аэробика» является формирование интереса к познанию отечества, готовности к изучению своей страны, своего региона и малой родины; формирование установок на здоровый образ жизни.

Ориентирами для содержания воспитательной деятельности являются базовые ценности: семья, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Рабочая программа воспитания объединения «Фитнес-аэробика» физкультурно-спортивной направленности построена по модульному принципу. Структура модуля включает в себя задачу, виды, формы, содержание деятельности, направленные на развитие творческих способностей каждого ребенка, самостоятельности мышления, умения видеть и понимать прекрасное, личностных качеств обучающихся (патриотизма, толерантности). Модули соответствуют направлениям воспитательной деятельности.

Модуль 1. «Воспитательные возможности занятия»

Учебное занятие – основная форма работы с обучающимися в системе дополнительного образования. На любом учебном занятии решаются 3 задачи: обучения, воспитания и развития личности.

Задача модуля – использование воспитательного потенциала занятий для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества.

Виды, формы, содержание деятельности. Реализация педагогом воспитательных возможностей занятия предполагает:

- Изучение правил различных видов спорта и их истории.
- Понимание принципов работы организма во время тренировок (физиология, анатомия, биомеханика).

Актуальные формы воспитательной деятельности: открытые занятия, беседа, дискуссия, игра, взаимообучения (в парах, микрогруппах).

Модуль 2. «Профориентация»

Обучающиеся принимают активное участие в мероприятиях, проводимых учреждением, городом и республикой в рамках профориентационной работы. В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес-аэробика» происходит формирование готовности обучающихся к осознанному выбору сферы профессиональной деятельности позитивного взгляда на трудовую деятельность, понимание уникальности индивидуальной профессиональной карьеры.

Задача модуля – содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках

Виды, формы, содержание деятельности: участие обучающихся в соревнованиях в качестве судей, участие в научно-практических конференциях, проектная и исследовательская деятельность, игра, беседы, диспут, просмотр кинофильмов соответствующей проблематики с последующим их обсуждением, дискуссии с обучающимися, викторины, ролевые игры, встречи со специалистами, профориентационные тематические мероприятия, экскурсии на различные предприятия города.

Модуль 3. «Профилактика детского травматизма»

Одним из важных направлений воспитательной деятельности рабочей программы воспитания объединения «Фитнес-аэробика» физкультурно-спортивной направленности является формирование у обучающихся представлений о важности соблюдения правил дорожного движения в целях

исполнения национального проекта «Безопасные качественные дороги», также важным направлением является организация и проведение профилактических мероприятий по обучению детей безопасному поведению и необходимым действиям в экстремальных ситуациях, в том числе правилам пожарной безопасности, безопасному поведению на дорогах, на водных объектах, на природе, в местах массового скопления людей.

Задача модуля – воспитание у обучающихся дисциплинированности, культуры поведения и осознанного выполнения правил безопасного поведения, вовлечение обучающихся в мероприятия по профилактике детского травматизма.

Виды, формы, содержание деятельности: проведение занятий соответствующей тематики, проведение ученических и родительских собраний, информирование жителей города, разработка и распространение агитационных листовок в рамках городских акций: «Внимание, дети!», «Внимание, каникулы!», встречи с инспекторами города, и др.

Модуль 4. «Профилактика деструктивного поведения детей и подростков»

Подростковый возраст- это возраст физической перестройки организма, изменение самовосприятия и проявление чувства взрослости. Поэтому важно в это время поддержать ребенка.

Задача модуля – формирование нравственно-правового пространства в объединении; создание психологически комфортной среды, основанной на доброжелательных взаимоотношениях, доверии, сотрудничестве и положительном эмоциональном фоне; содействие самореализации обучающихся, с учетом индивидуальных особенностей и т.д.

Виды, формы, содержание деятельности: профилактические беседы, родительские и ученические собрания, круглые столы, наблюдение и экспертные оценки поведения обучающихся со стороны родителей и педагога; мониторинги, лекции, консультации конкурсы, информирование через буклеты, рубрики на стендах, семинары-практики и др.

Модуль 5. «Наставничество»

Дополнительное образование связано с интересами и потребностями ребенка, направлено на раскрытие его способностей и задатков. Поэтому наряду с занятиями в группе в дополнительном образовании используется индивидуальное сопровождение обучающегося. Наставничество содействует профессиональному самоопределению обучающихся, раскрывает их личностный, творческий потенциал, поддерживает формирование и реализацию образовательной траектории обучающихся в воспитательной системе. Помогает обучающимся осознать возможности, потребности и жизненные цели.

Задача модуля – создать условия для наиболее полного, успешного освоения обучающимися физкультурно-спортивной деятельности, максимального раскрытия их способностей средствами наставничества.

Виды, формы, содержание деятельности: проведение круглых столов, участие в научно-практических конференциях, проектная и исследовательская деятельность, создание условий для установления гармоничных и продуктивных отношений в наставнической паре/группе; обеспечение высоких результатов в конкурсах и соревнованиях, создании проектного продукта, а также подготовки к походу; участие наставника и наставляемого в совместных конкурсах, проектных работах, спортивных, культурно-досуговых мероприятиях и др.

Модуль 6. «Семья – фактор воспитания личности»

Успех воспитания в семье может быть обеспечен только в том случае, когда созданы благоприятные условия для роста и всестороннего развития ребенка. Успешность совместной работы с семьей во многом зависит от эффективного взаимодействия педагога и родителей: от согласованности в постановке целей и задач воспитания, установления приоритетов личностного и деятельностного компонентов в развитии детей, создания благоприятных условий для развития детской самостоятельности – важнейшего условия взросления и становления.

Задача модуля – создание оптимальных условий функционирования и совершенствования сотрудничества с родителями (законными представителями) в развитии и воспитании детей.

Виды, формы, содержание деятельности: система мероприятий, позволяющих родителям ближе познакомиться со спецификой работы объединения «Фитнес-аэробика», его воспитательной и развивающей средой: проведение родительских собраний, участие родителей в походах, мастер-классах, соревнованиях, в работе Совета родителей, походах выходного дня и других мероприятиях, организованных совместно с родителями, прохождение диагностики уровня удовлетворенности организацией работы в объединении «Фитнес-аэробика» и др.

Модуль 7. «Каникулярный досуг»

Каникулярный досуг с обучающимися объединения «Фитнес-аэробика» построен на поиске новых подходов, форм организации отдыха и оздоровления детей и подростков, в основе которых лежит принцип массовости и общедоступности мероприятий по интересам, развития творчества, социально-значимой направленности, единство оздоровительной и воспитательной работы (многодневные сборы, открытые занятия и др.). Обучение во время каникул существенно отличается. Усвоение знаний превращается из целей в средства развития ребенка. Упор делается на практическую направленность, более неформальное общение.

Задача модуля – создание развивающей среды для развития личностного и творческого потенциала детей и подростков, удовлетворения индивидуальных интересов, формирование культуры здорового образа жизни, вхождение в систему социальных связей.

Виды, формы, содержание деятельности: многодневные сборы, мастер-классы по элементам, ролевые игры на развитие позитивного мышления, потребности в самоопределении, принятии ответственности за себя, свои поступки, за дело, порученное или инициированное, тренинги, упражнения, направленные на формирование навыков, согласованных взаимодействий в коллективной деятельности и др.. Выбранные формы

мероприятий отражают специфику их проведения в детском коллективе, создают свое уникальное познавательное и воспитательное пространство.

Модуль 8. «Спортивное оздоровление»

Модуль включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, как теоретические, так и практические части подвижных игр. Модуль помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Задача модуля – воспитание у обучающихся осознанного отношения к необходимости заниматься спортом, развивать сообразительность, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции; воспитание культуры спортивного поведения, ценностного отношения к спорту как наследию и проявлению здорового образа жизни.

Виды, формы, содержание деятельности: чемпионаты, первенства, соревнования различного уровня по видам фитнес-аэробики (аэробика 5 человек, спортивная аэробика и др.), беседы, праздники, физкультминутки, часы здоровья

Раздел 4. Работа с родителями включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года, совместные походы);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Раздел 5. Основные направления диагностики результатов воспитательной работы

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью педагогического наблюдения, оценки творческих работ педагогом, родителями, сверстниками; отзывов, материалов рефлексии (опросы родителей, беседы с детьми, отзывы других участников проводимых мероприятий и др.).

**Календарный план мероприятий объединения «Фитнес-аэробика»
на 2026-2027 учебный год**

№	Модуль (направление)	Мероприятие	Место проведения	Сроки проведения
		Август		
1	Спортивное оздоровление	Учебно- тренировочные сборы	п.Саузово	15.08- 26.08.2026
		Сентябрь		
1	Профилактика детского травматизма, Профилактика деструктивного поведения детей и подростков, Семья – фактор воспитания личности	Родительское собрание - «Безопасность детей – забота взрослых!»; - профилактики алкоголизма, наркомании и табакокурения; - проблемы воспитания.	МАУ ДО ДЮЦ СТ	15.09.2026
2	Семья – фактор воспитания личности	Походы выходного дня совместно с родителями (законными представителями) «Природные достопримечательности родного края»	ЛПЗ	По назначению
		Октябрь		
1	Профилактика детского травматизма	Занятие на тему безопасности детей на дорогах: «Я знаю Правила дорожного движения»	МАУ ДО ДЮЦ СТ	07.10.2026
2	Спортивное оздоровление	Кубок РБ по фитнес аэробики	г. Кумертау	09.10- 11.10.2025
3	Спортивное оздоровление	Первенство РБ по спортивной аэробики	г. Туймазы	23.10- 25.10.2026
		Ноябрь		
1	Профориентация	Участие в конкурсе рисунков, посвященному «Дню матери».	МАУ ДО ДЮЦ СТ	По назначению
2	Спортивное оздоровление	Всероссийские соревнования по фитнес - аэробики	г. Казань	По назначению
		Декабрь		
1	Профилактика деструктивного	Профилактическая беседа по правилам поведения в общественных	МАУ ДО ДЮЦ СТ	11.12.2026

	поведения детей и подростков	местах		
2	Семья – фактор воспитания личности	Распространение информации через социальные рекламы, видеоролики.	МАУ ДО ДЮЦ СТ	15.12.2026
3	Спортивное оздоровление	Новогодний фестиваль по фитнес аэробики	г. Нефтекамск	По назначению
4	Спортивное оздоровление	Новогодний фестиваль по спортивной аэробике	г. Бирск	По назначению
		Январь		
1	Каникулярный досуг, Спортивное оздоровление	Учебно – тренировочные сборы	г. Нефтекамск	06.01-10.01.2027
2	Профилактика детского травматизма	Занятие на тему безопасности детей на дорогах: «Безопасность на дороге»	МАУ ДО ДЮЦ СТ	13.01.2026
		Февраль		
1	Спортивное оздоровление	Чемпионат и Первенство по фитнес аэробике	г.Уфа	По назначению
2	Спортивное оздоровление	Чемпионат и Первенство по спортивной аэробике	г.Уфа	По назначению
3	Воспитательные возможности занятия	Поход выходного дня для обучающихся «Масленица идёт, блин да мёд несёт»	ЛПЗ	21.02.2026
		Март		
1	Спортивное оздоровление	ПФО по фитнес аэробике	По назначению	По назначению
2	Наставничество	Проведение тренировки более опытного ученика с обучающимися первого года обучения	МАУ ДО ДЮЦ СТ	13.03.2027
3	Профилактика деструктивного поведения детей и подростков	Беседа с детьми по вопросам профилактики алкоголизма, наркомании и табакокурения.	МАУ ДО ДЮЦ СТ	17.03.2026
4	Спортивное оздоровление	ПФО по спортивной аэробике	По назначению	По назначению
		Апрель		
1	Профилактика детского травматизма	Занятие на тему безопасности детей на дорогах: «Осторожно – дети!»	МАУ ДО ДЮЦ СТ	03.04.2026
2	Спортивное оздоровление	Чемпионат и Первенство России по фитнес-аэробике	г. Москва	По назначению
		Май		
1	Профориентация	Мастер класс по танцевальной подготовке	МАУ ДО ДЮЦ СТ	В течение месяца
2	Воспитательные возможности занятия	Участие во Всероссийском конкурсе творческих работ «Памяти героев верны!»	МАУ ДО ДЮЦ СТ	По назначению
3	Спортивное оздоровление	Республиканские соревнования по фитнес-аэробике	г. Нефтекамск	По назначению
4	Спортивное	Республиканские соревнования по	По	По

	оздоровление	спортивной аэробике	назначению	назначению
		Июнь		
1	Спортивное оздоровление	Учебно – тренировочные сборы	МАУ ДО ДЮЦ СТ	01.06.- 15.06.2027
2	Каникулярный досуг, туризм и краеведение	Многодневные (категорийные, степенные) походы	По приказу	В течение месяца

2.5. Список литературы

1. Нормативно-правовая литература:

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» № 44/25 от 20 ноября 1989 г. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. № 1559–1. – М., 2005.
2. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года,— М.: Эксмо, 2013.— 63 с.
3. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании».
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р).
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017N816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного образования, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017N 48226).
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. п 09-3242).
8. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
14. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3).
15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от

03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

16. Закон Республики Башкортостан «Об образовании»: принят Государственным Собранием - Курултайем Республики Башкортостан 27.06.2013г.

17. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

18. Государственная программа «Развитие образования Республики Башкортостан».

19. Письмо Министерства образования и науки российской федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. №06-1844.

20. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>.

21. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан от 17.04.2020 года.

2 . Основная литература для педагогов

1. Дружинина О.Ю., Щенникова А.Г., Максимова С.С./ Методика преподавания аэробики в школе: Учебное пособие; под ред. д.п.н., профессора Петрова П.К./УдГУ.- Ижевск, 2020.-114с.

2. Дружинина О.Ю./Конспекты уроков аэробики для учащихся начальных классов общеобразовательной школы: Учебно-методическое пособие/УдГУ.-Ижевск,2013.-171с. 5. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова.- М.:ТВТ Дивизион,2017.-304с.

2. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом. Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале. Сценарии спортивных праздников. – М.: Из-во «ГНОМ и Д». – 2021. – 56 с. (Серия «Опыт работы практического педагога»).
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.- М.: Терра-Спорт, 2019.-72с. (Библиотечка троечника)
4. Заболотская М.Г. Оздоровительная аэробика. Ижевск: Удмуртия, 2017.
5. Закарьян Л.Х., Савенко А.Л. Фитнес – путь к совершенству. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2019 г. – 160 с.
6. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес. Современные методики. - М., Эксмо, 2018 г.

3. Дополнительная литература для обучающихся и родителей

1. Щенникова А.Г./Аэробика в школе: Учебно-методическое пособие/УдГУ. - Ижевск,2008.-75с.
2. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. - М. «Просвещение», 1994. – 82 с.
3. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 352с.
4. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно- методическое пособие. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001 г. – 64 с.
5. Фитнес-аэробика. Правила соревнований. /Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общ.ред. М.Ю. Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева.-М.:Федерация фитнес аэробики России,2012-26с.

4. Интернет ресурсы:

<http://childish.fome.ru/main-2.html>

<http://azbuka-igr.ru/>

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
«Фитнес-аэробика»

(физкультурно-спортивной направленности)

Автор программы Юсупова Ирина Сергеевна, педагог дополнительного образования.

Образовательная организация: Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан
Реализуемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования. В программе определены цели, задачи обучения, а также личностные, предметные и метапредметные результаты в освоении курса.

Фитнес-аэробика — один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

В программе предлагаются подходы к структурированию учебного материала и к организации деятельности обучающихся, основное содержание, тематическое планирование, описание материально-технического обеспечения. ДООП служит проориентационным средством и средством формирования навыков физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание программы помогает создать положительную мотивацию, способствует развитию личностных, метапредметных и предметных, профессиональных умений обучающихся.

ДООП предназначена для обучающихся в возрасте 12-17 лет, срок

реализации 5 лет. Отвечает требованиям и включает все необходимые структурные элементы.

Рецензент: А.Ф.Суфиянова, методист, курирующий физкультурно-спортивную направленность МАУ ДО ДЮЦ СТ.

Приложение 2. Критерии и показатели

Критерии и показатели оценки эффективности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес-аэробика» (предметных результатов)

Уровень освоения программы	Баллы	Показатели
Высокий уровень: освоения программы	9-10	Обучающийся объединения проявляет устойчивый интерес к занятиям, показывает отличное знание теоретического материала; владеет практическими умениями и навыками игры, предусмотренными дополнительной общеобразовательной программой «Фитнес-аэробика», проявляет настойчивость и умение добиваться намеченной цели; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений; действует по четко обозначенным правилам.
Средний уровень: освоения программы	7-8	Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность к занятиям, показывает хорошее знание теоретического материала; анализировать ситуацию, делать выводы; контролировать свои поступки, может применять полученные знания в нестандартной ситуации.
Низкий уровень освоения программы	6	Обучающийся демонстрирует заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание программы; показывает слабое знание теоретического материала и владение практическими умениями и навыками по основным разделам программы; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием.

Критерии оценки и показатели сформированности метапредметных результатов

Критерии оценки	Баллы	Показатели
Высокий уровень: освоения программы	9-10	Обучающийся: - самостоятельно формулирует познавательные цели, активная деятельность приобретает форму активного исследования способов действия; - контролирует соответствие выполняемых действий способу, самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий задачи, и вносит коррективы; - свободно и аргументированно оценивает уже решенные им задачи, может самостоятельно оценить свои возможности еще до решения новой задачи.
Средний уровень: освоения программы	7-8	Обучающийся: - принимает поставленные педагогом цели, способен самостоятельно выдвигать практические задачи, в отношении теоретических задач не всегда может осуществлять целенаправленные действия; - при выполнении действия ориентируется на правило контроля и использует его в процессе решения задач, почти не допуская ошибок, при решении новой задачи не может скорректировать правило контроля с новыми условиями; - умеет оценивать свои действия в решенной задаче, свои возможности перед решением новой задачи оценивает с помощью педагога.
Низкий уровень освоения программы	6	Обучающийся: - может принимать лишь простейшие цели, не может выделить промежуточные цели; - не контролирует учебные действия, не замечает допущенных ошибок или контроль носит случайный характер, заметив ошибку, учащийся не может обосновать своих действий; - не умет и не испытывает потребности оценивать свои действия ни самостоятельно, ни по просьбе педагога

		ога. Всецело полагается на оценку педагога.
--	--	--

Критерии оценки и показатели сформированности личностных результатов

Критерии оценки	Баллы	Показатели
Сформированность гражданской идентичности.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность гражданской идентичности выражается на когнитивном (познавательном) «Я знаю», эмоциональном - «Я люблю и горжусь», ценностном «Я ценю и уважаю» и деятельностном уровне - «Я делаю» (готов сделать) - 2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «Гражданин», «Национальная принадлежность», «Культура моего народа», - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -слабое представление о своей гражданской и этнокультурной принадлежности - 0 баллов.

Сформированность духовно-нравственных ценностей	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность духовно-нравственных ценностей выражается в усвоении и соблюдении социальных норм, правил поведения, в осознанном отношении к своим поступкам с морально-нравственных позиций, уважительном отношении к личности другого - 2 балла <i>Средний уровень:</i> - сформированность духовно-нравственных ценностей наблюдаются слабо, к своим поступкам относится с морально-нравственных позиций, уважительно относится к личности другого - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> Равнодушно относится к общекультурным духовно- нравственным ценностям общества; знает, что представляют собой культурные формы поведения (культура речи, уважение других культур) - 0 балл
Сформированность личностного смысла в учении и непрерывном образовании.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -хорошо сформированная познавательная потребность, которая имеет характер целенаправленной деятельности; преобладают внутренние (личностные) мотивы к познанию - 2 балла <i>Средний уровень:</i> -недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями
		и умениями, стремится к творчеству - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями и умениями, стремится к творчеству, не имеет сознательно поставленных целей в обучении - 0 баллов

Сформированность навыков адаптации в современном обществе	0-2	<i>Высокий уровень:</i> - высокий уровень адаптивного поведения, реагирует на ситуацию, умеет подчиняться правилам и социальным нормам, соблюдает правила безопасного поведения – 2 балла <i>Средний уровень:</i> - предпосылки к адаптивному поведению имеются но проявляются неустойчиво, ситуативно - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> - несформированность у обучающегося навыков адаптивного поведения
Сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств, потребности к творческому труду.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> - сформированность ценностного отношения выражается на когнитивном, эмоциональном уровне и деятельностном уровнях - 2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «искусство», «музыка», «живопись», «поэзия» - 1 балл <i>Низкий уровень:</i> - отражает несформированность у обучающегося эстетической потребности (в общении с искусством) - 0 баллов
Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни	0-2	<i>Высокий уровень:</i> - сформированность ценностных ориентаций выражается на когнитивном (познавательном), эмоциональном и деятельностном уровнях - 2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «жизнь», «здоровье», «здоровый образ жизни»- 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -оцениваемая характеристика отражает несформированность представления у ребенка о безопасном и здоровом образе жизни- 0 баллов

Максимальное количество баллов по критерию -12

Контрольно-измерительные материалы для 1 года обучения

Вопросы

1. Разновидности базовых шагов 7 видов
2. Дисциплины в аэробике
3. Продолжительность программы

Таблица оценки контрольных нормативов

№	Нормативы	баллы			
		высокий	средний	низкий	
1.	Скакалка за 30 сек	61 и более	41-60	21-40	0-20
2.	Пресс за 30 сек	16 и более	11-15	6-10	0-5
3.	Отжимание за 30 сек	12 и более	8-12	4-7	0-3

Контрольно-измерительные материалы для 2 года обучения

Вопросы

1. Разновидности базовых шагов 10 видов
2. Отличие Чемпионата от Первенства
3. Возрастные категории

Таблица оценки контрольных нормативов

Нормативы	баллы			
	высокий	средний	низкий	
Скакалка за 30 сек	61 и более	41-60	21-40	0-20
Пресс за 30 сек	25 и более	15-25	8-15	0-7
Отжимание за 30 сек	15 и более	10-15	6-9	0-5

Контрольно-измерительные материалы для 3 года обучения

Вопросы

1. Ранг соревнований
2. Сколько судей входят в судейскую бригаду на соревнованиях
3. Упражнения на развитие гибкости

Таблица оценки контрольных нормативов

Нормативы	баллы			
	высокий	средний	низкий	
Скакалка за 30 сек	65 и более	45-65	26-45	0-25
Пресс за 30 сек	25 и более	15-25	8-15	0-7
Отжимание за 30 сек	15 и более	10-15	6-9	0-5

Контрольно-измерительные материалы для 4 года обучения

Вопросы

1. Категории и дисциплины аэробики
2. Подводящие упражнения элемент «группировка»
3. Минимальное количество команд для присвоения разрядов

Таблица оценки контрольных нормативов

Нормативы	баллы			
	высокий	средний	низкий	
Скакалка за 30 сек	71 и более	51-70	31-50	0-30
Пресс за 30 сек	30 и более	21-30	11-20	0-10
Отжимание за 30 сек	28 и более	18-28	11-17	0-10

Контрольно-измерительные материалы для 5 года обучения

Вопросы

1. Критерии судей артистизм
2. Критерии судей техника
3. Основы составления программы

Таблица оценки контрольных нормативов

Нормативы	баллы			
	высокий	средний	низкий	
Скакалка за 30 сек	91 и более	66-90	36-65	0-35
Пресс за 30 сек	35 и более	25-35	13-25	0-12
Отжимание за 30 сек	30 и более	21-30	11-20	0-10

Результаты освоения программы

Теоретическая часть:

Уровень	Критерии оценки
высокий	80-100 %
средний	50-79 %
низкий	Менее 50 %