

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ


ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОРОВИЧСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

На заседании педагогического совета

Протокол № 1
от « 30 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор областного государственного
автономного профессионального
образовательного учреждения
«Боровичский педагогический колледж»

И.А. Петрова
« 10 » 08 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
Фитнес-аэробика

Уровень программы: базовый
Вид программы: общеразвивающая
Уровень программы: разноуровневая
Возраст детей: от 15 до 20 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчик: преподаватель ОГА ПОУ
«Боровичский педагогический колледж»,
С.С. Шмитов

Боровичи,
2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	6
2.1 Учебный план	6
2.2 Календарный учебный график	11
3. Формы аттестации	21
4. Условия реализации программы	21

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующей нормативной базой:
Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 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 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»

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Положение о дополнительных образовательных услугах и других видах дополнительных платных услуг утверждено.

Актуальность программы

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культурой во внеурочное время. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность обучающихся, и позволяют оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Занятия фитнесом способствуют гармоничному развитию, учат занимающихся красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, координацию движений выносливость, ловкость.

Содержание данной программы направлено на формирование здорового образа жизни занимающихся, повышение их двигательной активности, развития чувства ритма, такта и координации, и учитывает физиологические особенности занимающихся. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние девушек.

Программа включает новое направление в спорте; оздоровительный фитнес, в основе, которого лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у обучающихся знаний и умений.

Новизна программы фитнес-аэробики заключается в том, что она впервые разработана и изучаются новые темы, такие как суставная гимнастика, пластическая гимнастика, силовая аэробика, стретчинг, степ-аэробика, фитбол аэробика, фристайл, черлидинг, скиппинг.

Педагогическая целесообразность

Программа дополнительного образования по фитнес-аэробике имеет свою педагогическую целесообразность по нескольким причинам:

– Физическое развитие. Фитнес-аэробика помогает развивать и укреплять мышцы, улучшать координацию и гибкость, повышать выносливость и силу, что позволяет стать физически более сильными и здоровыми.

– Формирование здорового образа жизни. Программа фитнес-аэробики может помочь осознать важность регулярной физической активности и правильного питания. Занимающиеся научатся заботиться о своем здоровье и принимать ответственность за свою физическую форму.

– Социальное взаимодействие. Дополнительные занятия по фитнесу предоставляют занимающимся возможность общаться и сотрудничать с

другими, развивать навыки командной работы и решения проблем в группе. Это повышает их социальные навыки и способности к сотрудничеству.

– Профессиональная ориентация. Дополнительная программа по фитнесу может быть первым шагом для занимающихся, которые заинтересованы в этой области. Они могут найти своё хобби и впоследствии развиваться в профессиональной сфере фитнеса.

Уровень сложности программы является базовым. На базовом уровне сложности программы дополнительного образования по фитнес-аэробике ожидается, что занимающиеся будут изучать основные принципы физической активности, здорового питания и общепринятые методы тренировок.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная

Цель обучения – способствовать укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной системам, улучшить общую физическую кондицию и укрепить иммунитет.

В соответствии с данной целью формируются задачи, решаемые в процессе реализации данной программы:

Задачи:

- обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- всестороннее гармоническое развитие тела;
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков;
- воспитание волевых качеств;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств;
- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Адресат программы

Данная программа рассчитана для девушек 15-20 лет желающих заниматься данным направлением оздоровительной гимнастики. Содержание программы направлено на формирование у занимающихся навыков ведения здорового образа жизни, определённого очертания тела, исправления дефектов телосложения посредством аэробики, развития чувства ритма, такта и координации, что является необходимыми составляющими полноценного развития. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние девушек.

Срок реализации: 30 недель по 3 часа в неделю; 1 год обучения

Режим занятий

Продолжительность занятия 60-90 минут в соответствии с возрастными требованиями

Форма обучения	Очная
Образовательная технология	Технология сохранения и стимулирования здоровья
Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности	Интегрированная
Форма и тип организации работы учащихся	Групповая работа
Форма обучения и виды занятий	Теоретические и практические работы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	2		
2.	Суставная гимнастика	12		12	зачет
3.	Пластическая гимнастика	7		7	зачет
4.	Силовая аэробика	12		12	зачет
5.	Стретчинг	7		7	зачет
6.	Степ-аэробика	7		7	зачет
7.	Фитбол аэробика	7		7	зачет
8.	Фристайл	7		7	зачет
9.	Чарлидинг	12		12	зачет
10.	Скиппинг	12		12	зачет
11.	Судейство, участие в праздниках	6		6	Демонстрация комплексов упражнений
12.	Итого:	90	2	88	

Содержание учебного плана

УТЗ №п/п	Содержание УТЗ
1.	Введение-предмет, задачи, характеристика фитнес-аэробики, инструктаж по технике безопасности.
2.	Суставная гимнастика. Танцевальная аэробика с использованием различных танцевальных направлений.
3.	Стэп-аэробика- разминка на полу, базовые шаги и танцевальные связки.
4.	Стэп-аэробика- разминка на полу, силовые упражнения, комплекс из 18-20 упражнений.
5.	Стэп-аэробика- разминка на полу, комплекс из 18-20 упражнений.
6.	Фитбол гимнастика, комплексы ОРУ стоя мяч на полу, сидя на мяче.
7.	Фитбол гимнастика, упражнения на силу мышц спины и брюшного пресса.
8.	Силовая аэробика - памп-аэробика с мини-штангой (жимы, наклоны, приседания).
9.	Силовая аэробика - программы с утяжелителями: гантели, амортизаторы.
10.	Силовая аэробика - программы смешанного типа, упражнения на тренажерах.
11.	Стретчинг- классификация упражнений, развитие физических качеств.
12.	Стретчинг- упражнения в ходьбе и беге, подскоки, прыжки, разучивание упражнений на гибкость.
13.	Суставная гимнастика - упражнения в положении сидя и лёжа, в паре.
14.	Стретчинг - комплекс поз для повышения эластичности различных мышечных групп.
15.	Стретчинг - комплекс упражнений 20-24 под музыкальное сопровождение.
16.	Степ-аэробика - упражнения оздоровительной направленности.
17.	Степ – аэробика- разучивание комбинаций на 64 счета.
18.	Черлидинг – упражнения для развития силы, гибкости, дыхательные упражнения.
19.	Черлидинг - упражнения хореографической подготовки.
20.	Черлидинг – техника выполнения простейших пирамид.
21.	Пластическая гимнастика с использованием различных танцевальных направлений.
22.	Пластическая гимнастика - с использованием различных танцевальных направлений: Street dance, Funk.
23.	Пластическая гимнастика - разминка на полу, базовые шаги и танцевальные связки.
24.	Пластическая гимнастика - разминка на полу, силовые упражнения.
25.	Пластическая гимнастика - разминка на полу, комплекс из 18-20 упражнений.
26.	Скиппинг, комплексы ОРУ со скакалкой.
27.	Скиппинг, комплексы классических прыжков в различном темпе.
28.	Скиппинг, парные и групповые упражнения на развитие выносливости.
29.	Силовая аэробика - памп-аэробика с мини-штангой (жимы, наклоны, приседания).
30.	Силовая аэробика - программы с утяжелителями: гантели, амортизаторы.
31.	Силовая аэробика - программы смешанного типа, упражнения на тренажерах.
32.	Скиппинг - развитие физических качеств.
33.	Скиппинг – прыжки с элементами акробатики.
34.	Черлидинг – классификация и техника упражнений.
35.	Черлидинг – двигательная подготовка на развитие координационных способностей.
36.	Суставная гимнастика - упражнения оздоровительной направленности.
37.	Суставная гимнастика – упражнения для укрепления суставно-связочного аппарата.

38.	Суставная гимнастика - дыхательные упражнения, элементы акробатики.
39.	Скиппинг- упражнения для развития координационных способностей.
40.	Скиппинг- парные и групповые упражнения.
41.	Разучивание упражнений для участия в празднике.
42.	Составление комбинаций с использованием различных танцевальных направлений.
43.	Отработка комбинаций фитнес- аэробики с использованием различных танцевальных направлений.
44.	Демонстрация различных комбинаций на спортивном празднике
45.	Суставная гимнастика - разминка на полу, упражнения комплексного воздействия.
46.	Суставная гимнастика - разминка на полу, комплекс из 18-20 упражнений.
47.	Суставная гимнастика – упражнения с палкой.
48.	Суставная гимнастика – упражнения на силу мышц спины и брюшного пресса.
49.	Силовая аэробика, упражнения на силу мышц спины и брюшного пресса с амортизатором.
50.	Силовая аэробика - программы с утяжелителями: гантели, амортизаторы.
51.	Силовая аэробика - программы смешанного типа, упражнения на тренажерах.
52.	Фристайл - классификация упражнений, развитие физических качеств.
53.	Фристайл – свободные упражнения с различными предметами под музыку.
54.	Фристайл – свободное составление и повторение движений под музыку.
55.	Фристайл – свободные танцевальные движения в разном стиле.
56.	Фитбол - комплекс упражнений 20-24 под музыкальное сопровождение.
57.	Фитбол - упражнения оздоровительной направленности.
58.	Черлидинг – разучивание связок акробатических упражнений.
59.	Черлидинг –техника выполнения простейших пирамид.
60.	Организация и проведение соревнований по фитнес-аэробике.

Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- направления аэробики;
- базовые шаги в аэробике;
- влияние занятий аэробики на организм человека;
- возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях фитнес-аэробикой;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
- назначение и функции различных программ по фитнес-аэробике.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять базовые шаги и их модификации;

- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно.

Календарный учебный график

№л/п	Месяц, неделя/число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел/тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	1 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Введение-предмет, задачи, характеристика фитнес-аэробики, инструктаж по технике безопасности.	Универсальный спортивный зал	Педагогическое наблюдение, беседа, практическая работа
2.	1 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Суставная гимнастика. Танцевальная аэробика с использованием различных танцевальных направлений.		Педагогическое наблюдение, практическая работа
3.	2 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Стэл-аэробика- разминка на полу, базовые шаги и танцевальные связки.		Педагогическое наблюдение, практическая работа
4.	2 неделя с	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Стэл-аэробика- разминка на полу, силовые упражнения, комплекс из 18-20 упражнений		Педагогическое наблюдение, практическая работа
5.	3 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Стэл-аэробика- разминка на полу, комплекс из 18-20 упражнений.		Педагогическое наблюдение, практическая работа

6.	3 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Фитбол гимнастика, комплексы ОРУ стоя мяч на полу, сидя на мяче.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
7.	4 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Фитбол гимнастика, упражнения на силу мышц спины и брюшного пресса.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
8.	4 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Силовая аэробика - памп-аэробика с мини-штангой (жимы, наклоны, приседания).	Педагогическое наблюдение, практическая работа
9.	5 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Силовая аэробика - программы с утяжелителями: гантели, амортизаторы.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
10.	5 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Силовая аэробика - программы смешанного типа, упражнения на тренажерах.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
11.	6 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Стретчинг-классификация упражнений, развитие физических качеств.	Педагогическое наблюдение, практическая работа

12.	6 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Стретчинг- упражнения в ходьбе и беге, подскоки, прыжки, разучивание упражнений на гибкость.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
13.	7 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Суставная гимнастика - упражнения в положении сидя и лёжа, в паре.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
14.	7 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Стретчинг - комплекс поз для повышения эластичности различных мышечных групп.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
15.	8 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Стретчинг - комплекс упражнений 20-24 под музыкальное сопровождение.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
16.	8 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Степ-аэробика - упражнения оздоровительной направленности.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
17.	9 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Степ – аэробика- разучивание комбинаций на б4 счета.	Педагогическое наблюдение, практическая работа

18.	9 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Черлидинг – упражнения для развития силы, гибкости, дыхательные упражнения.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
19.	10 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Черлидинг - упражнения хореографической подготовки.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
20.	10 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Черлидинг – техника выполнения простейших пирамид.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
21.	11 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Пластическая гимнастика с использованием различных танцевальных направлений.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
22.	11 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Пластическая гимнастика - с использованием различных танцевальных направлений: Street dance, Funk.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
23.	12 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Пластическая гимнастика - разминка на полу, базовые шаги и танцевальные связки.	Педагогическое наблюдение, практическая работа

24.	12 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Пластическая гимнастика - разминка на полу, силовые упражнения.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
25.	13 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Пластическая гимнастика - разминка на полу, комплекс из 18-20 упражнений.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
26.	13 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Скиппинг, комплексы ОРУ со скакалкой.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
27.	14 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Скиппинг, комплексы классических прыжков в различном темпе.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
28.	14 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Скиппинг, парные и групповые упражнения на развитие выносливости.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
29.	15 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Силовая аэробика - памп-аэробика с мини-штангой (жимы, наклоны, приседания).	Педагогическое наблюдение, практическая работа

30.	15 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Силовая аэробика - программы с утяжелителями: гантели, амортизаторы.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
31.	16 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Силовая аэробика - программы смешанного типа, упражнения на тренажерах.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
32.	16 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Скиппинг - развитие физических качеств.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
33.	17 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Скиппинг – прыжки с элементами акробатики.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
34.	17 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Черлидинг – классификация и техника упражнений.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
35.	18 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Черлидинг – двигательная подготовка на развитие координационных способностей.	Педагогическое наблюдение, практическая работа

36.	18 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Суставная гимнастика - упражнения оздоровительной направленности.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
37.	19 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Суставная гимнастика – упражнения для укрепления суставно-связочного аппарата.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
38.	19 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Суставная гимнастика - дыхательные упражнения, элементы акробатики.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
39.	20 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Скиппинг- упражнения для развития координационных способностей.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
40.	20 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Скиппинг- парные и групповые упражнения.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
41.	21 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Разучивание упражнений для участия в празднике	Педагогическое наблюдение, практическая работа

42.	21 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Составление комбинаций с использованием различных танцевальных направлений.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
43.	22 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Отработка комбинаций фитнес- аэробики с использованием различных танцевальных направлений.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
44.	22 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Демонстрация различных комбинаций на спортивном празднике.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
45.	23 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Суставная гимнастика - разминка на полу, упражнения комплексного воздействия.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
46.	23 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Суставная гимнастика - разминка на полу, комплекс из 18-20 упражнений.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
47.	24 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Суставная гимнастика – упражнения с палкой.	Педагогическое наблюдение, практическая работа

48.	24 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Суставная гимнастика – упражнения на силу мышц спины и брюшного пресса	Педагогическое наблюдение, практическая работа
49.	25 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Силовая аэробика, упражнения на силу мышц спины и брюшного пресса с амортизатором.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
50.	25 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Силовая аэробика - программы с утяжелителями: гантели, амортизаторы.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
51.	26 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Силовая аэробика - программы смешанного типа, упражнения на тренажерах.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
52.	26 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Фристайл - классификация упражнений, развитие физических качеств.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
53.	27 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Фристайл – свободные упражнения с различными предметами под музыку.	Педагогическое наблюдение, практическая работа

54.	27 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Фристайл – свободное составление и повторение движений под музыку.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
55.	28 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Фристайл – свободные танцевальные движения в разном стиле.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
56.	29 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Фитбол - комплекс упражнений 20-24 под музыкальное сопровождение.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
57.	30 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Фитбол - упражнения оздоровительной направленности.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
58.	30 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Черлидинг – разучивание связок акробатических упражнений.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
59.	31 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	1	Черлидинг –техника выполнения простейших пирамид.	Педагогическое наблюдение, практическая работа

60.	31 неделя	Вторая половина дня	Групповое практическое занятие	2	Организация и проведение соревнований по фитнес-аэробике.	Педагогическое наблюдение, практическая работа
-----	-----------	---------------------	--------------------------------	---	---	--

Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации:

- 1) промежуточная – оценивается: правильность исполнения; техничность; активность.
- 2) итоговая – оценивается: правильность исполнения; техничность; активность.

Оценочные материалы:

№ п/п	Наименование упражнения	Результаты
1.	Бег 30м с высокого старта /сек/	43-40
2.	Прыжок в длину с места /см/	160-200
3.	Прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд /1мин./ (кол-во раз)	160-180
4.	Челночный бег 3x10м /сек/	7.5-7.0
5.	Подтягивание из виса лежа на перекладине /кол-во раз/	12-15

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение

Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения	Количество
Спортивный зал	1
Спортивная площадка	1
Тренажерный зал	1
Учебно-методический материал	
Учебник	2
Учебное пособие	2
Технические средства обучения	
Компьютер	1
Музыкальные колонки	2
Учебно-практическое оборудование	
Стенка гимнастическая	20 пролетов
Координационная лестница	2
Маты гимнастические	10
Скакалки	30
Набивные мячи	10
Штанга	1
Гантели 6-10кг	12 пар
Гири 16 кг, 24 кг.	8
Скакалки гимнастические	10

Барьеры высотой 50-80см	15
Скамейка гимнастическая	4
Свисток судейский	5
Секундомер	2
Эспандер резиновый ленточный	24

2. Информационно-образовательные ресурсы

– Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. Под ред. Мякинченко Е.Б. и Шестакова М.П. М., 2018.

– Деревлева Е.Б. Гимнастическая аэробика М: «Чистые пруды», 2018г.

– Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе. М.: Физкультура и спорт, 2016. 320 с.

– Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. В 2-х томах. Том 1. Теория и методика. М., 2019.

– Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М.: Спорт Академия Пресс, 2018. 230 с.

– Томас Глория. Фитнес – программа для индивидуального типа фигуры. – М., Эксмо-Пресс, 2019.

– Шипилина И.А. Аэробика. М., 2019.

3. Учебно – методическое обеспечение

Видеоматериалы, инструкция по технике безопасности, комплексы упражнений

4. Кадровое обеспечение: Педагог дополнительного образования, преподаватель физической культуры/ тренер направления – фитнес, фитнес-аэробика (по запросу).

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЕННЫХ В ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ
ПРОГРАММУ ФИТНЕС-АЭРОБИКА**

№ п/п	Дата внесения изменений	Основание	№ страницы с изменением		Подпись лица, внесшего изменения
			было	стало	
1	04.04.2024	Приказ Министерства Просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. n 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников"	стр. 22 2.Информационно-образовательные ресурсы -Лисицкая Т. С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе. М.: Физкультура и спорт, 2016, 320с.	стр.22 2.Информационно-образовательные ресурсы Фитнес: [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-г. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2019 – 144 с.	