

**Комитет по образованию администрации города Мурманска**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Мурманска «Средняя общеобразовательная школа №20»**

Рассмотрено  
заседанием педагогического совета  
Протокол № 17 от 29.05.2023 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №20  
\_\_\_\_\_ Л.Г.Апрасидзе  
Приказ № 81/4-к от 31.05.2023 г.

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ФитнесКидс»**

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Срок реализации – 1 учебный год

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
А.Ю.Чванько

Согласовано:  
заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Е.В. Мисса  
29.05. 2023 г.

г. Мурманск  
2023 г.

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес Кидс» разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

Программа составлена в соответствии с требованиями следующих **нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «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»;
- Приказ МБОУ г. Мурманска СОШ № 20 «Об открытии школьных групп дополнительного образования для обучающихся по утвержденным дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам различной направленности» («Закон об образовании РФ» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ

**Актуальной** проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья детей как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Одним из таких путей являются занятия по фитнес – аэробике;

Запросом общества в здоровом, гармонично развитом подрастающем поколении, широкими возможностями фитнеса в оздоровлении человека; Проанализированы инновационные процессы в системе образования детей школьного возраста, выявлены основные проблемы, противоречия и на

основании этого обоснованы социально-педагогические предпосылки развития и внедрения в неё фитнеса.

**Педагогическая целесообразность:** Определяется включением в программу совокупности систем обучения, воспитания, двигательного развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

**Целью программы является:** формирование у воспитанников стартового двигательного навыка выполнения основных шагов дисциплины «аэробика», содействие всестороннему развитию.

**Задачи программы:**

**Обучение:**

1. научить технике выполнения базовых шагов фитнес -аэробики;
2. научить выполнять комплекс базовых шагов под музыку.

**2. Развитие:**

1. Развитие двигательных качеств: гибкость, ловкость, быстрота, пластика, координация движений.
2. Развитие умения выполнять движения легко и выразительно, максимально артистично и в соответствии с музыкой.

**3. Воспитание:**

1. Воспитать культуру поведения и общения;
2. Воспитать умение ребенка работать в коллективе;
3. Воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

В процессе обучения дети, выполняют движения в ритме и темпе, заданном музыкой, что при регулярных занятиях формирует умение слушать музыку и выполнять под нее заданные движения. Немаловажным является также и развивающий эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т.д.

**Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

**Адресат программы.**

**Форма обучения – очная.**

**Сроки реализации образовательной программы – 1 год – 36 часов за 36 учебных недель.**

**Язык обучения – русский.**

**Уровень сложности программы:** стартовый (ознакомительный). 1 модуль.

**При реализации образовательной программы используются элементы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

**Форма организации занятий – групповые учебно-тренировочные.**

**Формы проведения занятий** – беседа, учебно-тренировочное занятие, показательные выступления.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы 9-10 лет.

**Наполняемость учебной группы:** 12 -15 человек

**Режим занятий** – занятия проводятся один раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия – 45 минут.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

*Предметные результаты:*

1. Уверенное, технически правильное выполнение базовых шагов фитнес-аэробики;

2. Умение выполнить без остановки комплекс упражнений, составленный из базовых шагов в течение 1 минуты под музыку.

*Воспитанники будут знать:*

1. Терминологию вида спорта «фитнес-аэробика»;

2. Название базовых шагов;

*Воспитанники научатся:*

1. Контролировать осанку при выполнении физических движений, научатся выполнять движения легко, выразительно, максимально артистично и в соответствии с музыкой.

2. Запоминать последовательность движений при выполнении комплексов упражнений под музыку.

3. В соответствии с возрастными возможностями овладеют такими двигательными качествами, как гибкость, ловкость, быстрота, пластика, координация движений.

### **Способы определения результативности.**

1. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

2. За период обучения по дополнительной общеразвивающей программе «ФИТНЕС КИДС» дети получают основы знаний, умений и навыков.

### **Формы оценки качества реализации программы.**

1. Входящий контроль.

2. Текущий контроль.

3. Промежуточный контроль.

3. Итоговая аттестация.

## Порядок приема на обучение по программе «ФИТНЕС КИДС»

1. В целях максимального информирования поступающих, Учреждение на своих информационных стендах и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещают:

1.1. Наименование реализуемой программы и краткое её содержание;

1.2. Перечень документов необходимых для зачисления на обучение;

2. Зачисление осуществляется с 1 сентября текущего года, а также в течение всего календарного года на свободные или освободившиеся места. Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей и сертификата на ПФДО

2.1. Зачисление на программу при предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

### Учебно-тематический план.

№ п\п	Разделы, темы	Кол-во часов
	<b>Вводное занятие</b>	<b>3</b>
1	Вводное занятие.	1
2	Техника безопасности на занятиях.	1
3	Краткая история развития вида спорта «Фитнес-аэробика»	1
	<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>	<b>9</b>
4	строевые упражнения; ОРУ без предмета	3
5	упражнения с предметами	3
6	Упражнения на гибкость	3
	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>18</b>
7	V-Step- ви-степ:– комплекс упражнений, упражнения на гибкость	9
8	DoubleStepTouch- комплекс упражнений, упражнения на гибкость	9
9	<b>Подвижные игры</b>	<b>6</b>
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>

### Календарный учебный график

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	Техника безопасности на занятиях.	1	1	-	опрос

3	Краткая история развития вида спорта «Фитнес-аэробика»	1	1	-	опрос
4	Гигиена и здоровье.	1	1	-	опрос
5	Терминология в фитнес-аэробике.	1	1	-	опрос
8	<b>Общая физическая подготовка:</b> <i>Строевые упражнения</i> <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> <i>Общеразвивающие упражнения с предметами.</i> <i>Л/атлетические упражнения</i> <i>Подвижные игры</i>	<b>9</b>	-	9	сдача контрольных нормативов
9	<b>Специальная физическая подготовка:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Аэробная подготовка.</i></li> <li>▪ <i>Партерные упражнения на укрепление ОДА.</i></li> <li>▪ <i>Партерные упражнения на развитие гибкости</i></li> </ul>	<b>18</b>	-	18	Выполнение комплекса аэробных упражнений в течение 1 минуты под музыку без остановки.
12	Аттестация: <i>КН(контрольные нормативы) по ОФП (общая физическая подготовка).</i>	<b>4</b>		4	
	<b>Итого часов</b>	<b>36</b>	5	31	

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Кол-во час.	Дата
1	Вводное занятие.	1	
2	Техника безопасности на занятиях.	1	
3	Краткая история развития вида спорта «Фитнес-аэробика»	1	
4	Гигиена и здоровье.	1	
5	ОФП: строевые упражнения; ОРУ без предмета, Л/атлетические упражнения СФП: комплекс упражнений, техника квикстепа	1	
6	ОФП: строевые упражнения, ОРУ с предметами, беговые упражнения, СФП: V-Step- ви-степ – комплекс упражнений Контрольные нормативы. Подвижные игры	1	
7	ОФП: Ритмогимнастика СФП: V-Step- ви-степ – комплекс упражнений Техника квикстепа	1	

8	СФП: V-Step- ви-степ – комплекс упражнений Техника квикстепа	1	
9	ОФП: ритмогимнастика; СФП V-Step- ви-степ:– комплекс упражнений, упражнения на гибкость	1	
10	СФП: StepTouch- – комплекс упражнений, упражнения на гибкость	1	
11	ОФП: беговые упражнения; ОРУ с предметами СФП: ТА – разучивание связки, StepTouch-; Подвижные игры	1	
12	СФП: комплекс упр., растяжка; Подвижные игры	1	
13	ОФП: суставная гимнастика; СФП: комплекс упр., растяжка; Подвижные игры	1	
14	СФП: комплекс упр., растяжка; Подвижные игры	1	
15	ОФП: танцевальная разминка; СФП: StepTouch- – комплекс упражнений, упражнения на гибкость	1	
16	СФП: StepTouch- – комплекс упражнений, упражнения на гибкость Контрольные нормативы	1	
17	ОФП: танцевальная разминка; СФП: – DoubleStepTouch- комплекс упражнений, упражнения на гибкость	1	
18	СФП: ТА – связка, DoubleStepTouch-; Подвижные игры	1	
19	ОФП: суставная гимнастика; СФП: ТА – связка, DoubleStepTouch-; Подвижные игры	1	
20	СФП: ТА – связка DoubleStepTouch-; Подвижные игры	1	
21	СФП: ТА – связка, DoubleStepTouch-; Подвижные игры	1	
22	СФП: v-step, v-step, step; Подвижные игры	1	
23	СФП: v-step, v-step, step;	1	
24	СФП: v-step, v-step, step; Контрольные нормативы Подвижные игры	1	
25	СФП: Grapevine-грепвайн Подвижные игры	1	
26	СФП: Grapevine-грепвайн Подвижные игры	1	
27	СФП: Grapevine-грепвайн Подвижные игры	1	

28	СФП: Shasse, Jumpingjack- аэроджек Подвижные игры	1	
29	СФП: Shasse, Jumpingjack- аэроджек Подвижные игры	1	
30	СФП: Shasse, Jumpingjack- аэроджек Подвижные игры	1	
31	СФП: Shasse, Jumpingjack- аэроджек Подвижные игры	1	
32	СФП: StepTouch, OpenStep Подвижные игры	1	
33	СФП: StepTouch, OpenStep Подвижные игры	1	
34	СФП: StepTouc, OpenStep Подвижные игры	1	
35	СФП: Scoop, Curl Контрольные нормативы Подвижные игры	1	
36	СФП: Scoop, Curl Подвижные игры	1	
	ИТОГО	36	

### **Содержание программы.**

#### **Теоретическая подготовка.**

1. Вводное занятие.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

2. Техника безопасности на занятиях.

Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по темам:

- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

- «Краткая история развития вида спорта «Фитнес-аэробика».

Понятие о фитнес аэробике. История развития в России.

- «Гигиена и здоровье» Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.

- «Терминология в фитнес-аэробике» Базовый шаг. Приставной шаг. Двойной приставной шаг. Колено. Захлест. Ви-степ. Грпвайн и т.д.

## **Общая физическая подготовка**

### Строевые упражнения.

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, ширина и глубина строя, дистанция. Выполнение строевых команд.

### Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение;

- упражнения вдвоем с сопротивлением;

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине,

- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на обеих ногах, выпады, прыжки на месте и т. д.,

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера.

### Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой

- упражнения с набивными мячами

### Легкоатлетические упражнения:

Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, в полуприседе и приседе, с высоко поднятыми коленями, приставными шагами боком;

• Разновидности бега: с изменением направления, с изменением скорости;

• Прыжки: на двух ногах, на одной ноге.

### Подвижные игры:

*Игры как подготовительная часть занятия:* «Колдуны», «Белые медведи» или «Ловля парами», «Невод», «Выбивало». Данные игры характерны тем, что все занимающиеся в основном находятся в движении во время игры (минимально время «простоя»), ЧСС у занимающихся от 150 до 190 ударов в минуту, время проведения игр от 10 до 25 мин. Игры с успехом заменяют «гладкий» разминочный бег.

*Подвижные игры гимнастической направленности:*

1. «У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Змейка», «Пройди бесшумно»,
2. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».
3. Проведение эстафет «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч» эстафеты типа: «Веребочка под ногами» «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Эстафеты с предметами».

*Подвижные игры легкоатлетической направленности:* «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Пятнашки», «Рыбак и рыбки», «Третий лишний».

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **Аэробная подготовка.**

В программный материал программы входит освоение техники основных базовых шагов:

- Базовые шаги в аэробике выполняются на 4 счета;
- Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции;
- Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и напряжены;
- Не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах;
- Не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе;
- При выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

Особенности разучивания аэробных движений:

- при начальном разучивании движений, движения руками не выполняются;
- руки удерживаются в свободном положении или фиксируются на поясе;
- все шаги изучаются отдельно, затем соединяются в комбинации, а затем сочетаются с различными движениями рук;
- используются простые последовательности движений и популярная, знакомая музыка.

#### **Базовые шаги аэробики.**

<b>Описание</b>	<b>Название шагов</b>
Марш на месте и с перемещениями	March
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	V-Step- ви-степ
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе)	A-Step
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)	Basic-step- базовый шаг
Шаг в сторону, приставить вторую ногу	StepTouch- приставной шаг
Два приставных шага в сторону	DoubleStepTouch-

	двойной приставной шаг
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте	OpenStep-открытый шаг
Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперёд носком или пяткой)	ToeTouch (HeelTouch)
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить	Grapevine-грепвайн
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse
Прыжок ноги врозь - ноги вместе	Jumpingjack-аэроджек
Вариант приставного шага, выполняемый со скачком.	Scoop
Прыжок с подниманием прямой ноги в сторону	Lift side
Прыжок с захлестом голени назад	Curl

### ***Базовые шаги степ – аэробики.***

<b>Описание</b>	<b>Название шагов</b>
Два шага на степ (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	V-Step
Два шага назад со степа (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе)	A-Step
Два шага вперёд на степ (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)	Basic-step
Шаг правой на угол степа, левую приставить на носок за правой. На пол спуск с левой ноги. То же самое повторить с левой ноги	StepTouch
Два приставных шага в сторону через степ	DoubleStepTouch
Шаг на степ с подъёмом колена	Kneeup
Шаг на степ с захлестом голени назад	Curl
Шаг на степ с подъёмом прямой ноги назад	Liftback
Шаг на степ с подъёмом прямой ноги в сторону	Liftside
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте	OpenStep
Прыжок ноги врозь - ноги вместе в движении на степ	Jumpingjack
Вариант приставного шага, выполняемый со скачком.	Scoop

### ***Возможные ошибки в степ-аэробике:***

- спрыгивание со степ-платформы;
- спуск со степ-платформы спиной;
- подъем на степ-платформу спиной;
- прыжки с одной платформы на другую, не спускаясь на пол;
- неправильная постановка стопы на степ-платформу.

### **Партерные упражнения, направленные на укрепление ОДА.**

#### **1. Упражнения для мышц пресса:**

- «Березка»;
- «Змейка»;
- «Кошечка»;
- Упражнения для мышц пресса «уголок»;
- Упражнения для мышц пресса «велосипед»;

- Упражнения для боковых и брюшных мышц пресса «ванька-встанька».
- 2. Упражнения для укрепления мышц спины и подвижности позвоночника:**
- Упражнения для укрепления мышц спины «лодочка»;
  - Упражнение для гибкости и подвижности позвоночника «перекат»;
  - Упражнение «колечко» на развитие гибкости поясничного отдела позвоночника;
  - «карандаш».

## **Партерные упражнения, направленные на развитие гибкости.**

### **1. Работа стоп.**

- Различные положения стоп – выворотные и не выворотные, для голеностопа – «утюжки»;
- Работа стоп к себе и от себя, из 6 позиции в 1 позицию, круговые движения;
- Упражнения для тазобедренной выворотности «бабочка»;
- Упражнение для развития выворотности стоп «Хвост русалочки».

### **2. Упражнения для подвижности тазобедренного сустава:**

- «Упражнение складочка»;
- Упражнение «складочка» по 6 позиции ног;
- Упражнение «широкая складочка»;
- Упражнение «лягушка»;
- Упражнение «лягушка» лежа на животе;
- Упражнение «лягушка» лежа на спине.

### **3. Шпагат:**

- Продольный (правый и левый);
- Поперечный;
- Упражнение –перекат через поперечный шпагат.

## **Аттестация.**

**Формы проведения** первичной, текущей, промежуточной и итоговой аттестации - индивидуальная и групповая.

**Порядок проведения** аттестации - опрос, наблюдение, анкетирование, контрольные нормативы, соревнования.

### **Периодичность проведения**

-опрос, наблюдение, анкетирование- в течение года

-контрольные нормативы - 2 раза в год.

Планируемый результат и оценочная деятельность - методика оценки: шкала (удовлетворительно, хорошо, отлично).

### **Порядок проведения первичной аттестации.**

Первичная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке, после зачисления ребенка на программу.

### ***Порядок проведения текущей аттестации.***

Для отслеживания динамики прироста физических показателей детей и перевода их на следующий год обучения по многолетним дополнительным общеразвивающим программам проводится текущая и промежуточная аттестация детей без балльного оценивания умений и навыков.

Текущая аттестация проводится как в теоретической (анкетирование, опрос) так и в практической форме (выполнение отдельных двигательных действий, выполнение двигательных комбинаций определённой сложности).

### ***Порядок проведения промежуточной аттестации.***

Для отслеживания динамики прироста физических показателей детей и перевода их на следующий год обучения по многолетним дополнительным общеразвивающим программам проводится промежуточная аттестация детей без балльного оценивания умений и навыков.

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки детей (начало и окончание обучающего периода - отлично-хорошо-удовлетворительно).

## **Способы оценки результатов реализации программы**

	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
<p><u>Уровень теоретических знаний</u>                      Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, тестирование, викторина и т.п.</p>	<p>Ребенок знает изученный материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний</p>	<p>Ребенок знает изучаемый материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно</p>	<p>Ребенок фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога</p>
<p>Знание терминологии</p>	<p>Свободно оперирует терминами, может их объяснить</p>	<p>Знает термины, но употребляет их недостаточно (или</p>	<p>Неуверенно употребляет термины, путается</p>

		избыточно)	при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.
<u>Критерии оценивания практических навыков и умений</u>			
Умение подготовиться к действию	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения	Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность
Алгоритм проведения действия* Действия* - практические навыки и умения, ожидаемые при освоении общеразвивающей программы.	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно; тщательно; в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно, видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацелено на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом получен, но требует серьезной доработки

**Текущий контроль** выполнения техники упражнений фитнес-аэробики проводится в форме наблюдений

Упражнения	Уровень выполнения техники упражнений аэробики		
	Низкий	Средний	Высокий
<b>Выполнение отдельного двигательного действия</b>	Упражнение выполнено с нарушением техники: • неправильная	Упражнение выполнено с небольшими нарушениями техники: • Правильная работа	Технически правильно выполненное упражнение:

	<p>работа стопы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>отсутствует точность положений и выполнение движения с мышечным контролем;</li> <li>нарушение осанки, неправильное положение суставов;</li> </ul>	<p>стопы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>не всегда точность положения и выполнение движения с мышечным контролем;</li> <li>небольшое нарушение осанки при правильном положении суставов;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Правильная работа стопы;</li> <li>точность положения и выполнения движения с мышечным контролем;</li> <li>сохранена осанка, в том числе правильное положение суставов;</li> </ul>
<p><b>Выполнение комбинации определенной двигательной сложности</b></p>	<p>Комбинация выполнена с нарушением техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>неправильная работа стопы;</li> <li>отсутствует точность положений и выполнение движений с мышечным контролем;</li> <li>нарушение осанки;</li> <li>нет скорости движений.</li> </ul>	<p>Комбинация выполнена с небольшими нарушениями техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Правильная работа стопы;</li> <li>Не всегда точность положений и выполнение движений с мышечным контролем при выполнении движений рук, ног и ступней;</li> <li>небольшое нарушение осанки при правильном положении суставов;</li> <li>переменная скорость движений</li> </ul>	<p>Технически правильно выполненная комбинация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Правильная работа стопы;</li> <li>точность положений и выполнение движений с мышечным контролем при выполнении движений рук, ног и ступней;</li> <li>сохранена осанка, в том числе правильное положение суставов;</li> <li>Сохраняется скорость движений</li> </ul>

### Материально- техническое оснащение.

Для проведения занятий используются технические средства обучения: Аудио и видеоаппаратура (телевизор, DVD проигрыватель, музыкальный центр).

- Спортивный инвентарь и оборудование:
  - спортивный зал – 1;
  - настенные зеркала-10;
  - гимнастическая стенка-4;
  - гимнастическая скамья – 4
  - гимнастические коврики- 21;
  - скакалки – 21;
  - скамья для пресса – 2;
  - конусы – 16;

- рулетка – 1;
- секундомер – 1.

### **Наглядно-методический материал:**

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП ;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

### **Информационное обеспечение.**

#### ***Информационное обеспечение для тренера-преподавателя:***

1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472737> (дата обращения: 02.10.2023)
2. <http://www.citymurmansk.ru> (дата обращения: 05.10.2023)
3. [www.dush11narod.ru](http://www.dush11narod.ru) (дата обращения: 12.09.2023)
4. [-Sport@fitness-aerobics.ru](http://-Sport@fitness-aerobics.ru) (дата обращения: 12.09.2023)
5. <http://www.edu.murmansk.ru> (дата обращения: 25.09.2023)
6. <http://minobr.gov-murman.ru> (дата обращения: 25.09.2023)
7. <https://drive.google.com/file/d/1RIYBnZXzReerg8ZNXvYXFRdUKNZQypNg/view> (дата обращения: 12.09.2023)
- 8.