

Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 61 с углубленным изучением отдельных предметов

Принята
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 61
Протокол № 12 от 29.05.2024

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 61
Л.В. Гизенко
Приказ № 12/у-1 от 01.06.2024



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Возраст обучающихся: 15 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Перезолова Наталья Михайловна,
учитель физической культуры

город Нижний Тагил

2024 год

Содержание

1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи программы	5
	Планируемые результаты изучения курса	6
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Учебный план, формы аттестации	7
2.2.	Содержание учебного плана	8
3.	Организационный раздел	
3.1.	Календарный учебный график	10
3.2.	Условия реализации программы	11
3.3.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	13
4.	Список литературы	14

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа «Фитнес-аэробика» разработана в соответствии с современными требованиями к проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, с учетом актуальных нормативно-правовых документов, регулирующих сферу дополнительного образования детей:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
5. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 года).
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
7. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, и плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021г. № 3894-р.
8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р).
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 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».
11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
15. Приказ Минпросвещения России от 23.03.2020 года № 117 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами».
16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
18. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
19. Методические рекомендации по созданию школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций.
20. Методические рекомендации по формированию образовательного пространства «Школьного спортивного клуба».
21. Письмо 03.09.2020 №ДГ-1384/06 «О формировании Единого всероссийского перечня (реестра) школьных спортивных клубов».
22. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
23. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
24. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

Направленность программы «Фитнес-аэробика» – физкультурно-спортивная.

Программа является модифицированной, разработана на основе программ Ушаковой И.Г. «Спортивная и фитнес-аэробика», Чепенко А.Р. «Фитнес-аэробика».

Актуальность

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление

здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Аэробика – это синтез гимнастики, танца и музыки. Фитнес-аэробика (оздоровительная аэробика) – одна из современных систем оздоровительной гимнастики, которая направлена на формирование красивого тела, воспитание умения красиво двигаться. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Основу данной программы составляет ознакомление с многообразием движений и упражнений аэробики.

Фитнес-аэробика может предложить современному подростку:

- двигательную активность;
- разнообразие движений;
- здоровый образ жизни.

Отличительные особенности программы

Программа ориентирована на двигательную инициативность и соревновательность учащихся, активизацию лидерских способностей, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом их двигательных потребностей. Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

В условиях дополнительного образования обучение по данной программе основано на принципах добровольности и не предусматривает отбор детей.

Новизна

Новизна программы заключается в том, что она включает относительно новое направление в спорте – оздоровительный фитнес, в основе которого лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Педагогическая целесообразность

Движение – основа функционирования, роста и развития еще не сформировавшегося организма ребенка. Малоподвижность чрезвычайно опасна для детей. В связи с этим фитнес-аэробика эффективна в борьбе со многими недугами. Занятия по программе гарантируют не только красивую осанку, но и профилактику многих заболеваний органов и систем организма в целом. Кроме того, занятия ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

Адресат программы

Программа рассчитана на возраст занимающихся с 15 лет до 17 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Данный возраст является периодом интенсивного формирования личности во всех сферах:

- повышение интеллекта;
- формирование нравственных ценностей;
- умение управлять эмоциями;
- физическая подготовленность.

Старший школьный возраст – 15 – 17 лет (юность). Основное психологическое приобретение этого возраста – открытие своего внутреннего мира, внутреннего «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность – учебно-профессиональная, в ходе которой помимо усвоения знаний решаются задачи профориентации и профессионального самоопределения. Формируется мировоззрение.

Физическое развитие, как правило, завершается (увеличивается вес, очень быстро растёт мускульная сила, большинство юношей и девушек уже достигают половой зрелости, идет большая внутренняя работа по завершению созревания различных систем организма, по устранению диспропорций в их развитии). В этом возрасте у детей идет интенсивный физический рост. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной и разносторонней.

Главное требование, предъявляемое в этом возрасте, к физическим упражнениям, направленным на развитие общей выносливости – это создание высокого эмоционального фона и мягкого, щадящего режима тренировочных занятий. Силовая подготовка должна проводиться вместе с воспитанием других физических качеств.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Объём программы

Объём программы 128 часов.

Срок освоения

Программа рассчитана на 32 недели.

Уровень реализуемой программы – стартовый. Предполагается первоначальное знакомство с фитнес-аэробикой, формируется интерес к данному виду деятельности.

Форма обучения – очная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – развитие и укрепление физического здоровья детей через занятия фитнес-аэробикой.

Задачи

Обучающие:

- изучение и освоение элементов фитнес-аэробики;
- формирование знаний об организме человека, включающие знания о здоровом образе жизни и мероприятиях, направленных на его поддержание;

Развивающие:

- развитие и совершенствование физических качеств обучающихся;
- развитие чувства ритма, способности согласовывать свои движения;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности и дисциплины;
- организация взаимоконтроля и взаимопомощи;
- формирование культуры общения и поведения в социуме;
- воспитание чувства уверенности в себе, контроль над собой, настойчивости в преодолении трудностей.

1.3. Планируемые результаты изучения курса

Предметными результатами освоения программы будут являться:

- знание специальной терминологии в области фитнес-аэробики;
- знание по организации здорового образа жизни (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);
- знание специальных упражнений для укрепления здоровья;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- изучение и освоение элементов разной степени сложности фитнес-аэробики.

Кроме того, предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач.

Метапредметными результатами освоения будут являться:

- соблюдение правил безопасного поведения на занятиях;
- знание основ культуры питания, режима дня, формирования здорового рациона, контроля веса.

Личностными результатами освоения программы будут являться:

- положительное отношение к занятиям фитнес-аэробикой;
- развитие самостоятельности и личной ответственности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

25. Содержательный раздел Содержание общеразвивающей программы 2.1. Учебный план, формы аттестации

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Общее количество часов	Теория	Практика	
1	Введение в программу	4	2	2	входная диагностика
2	Базовые элементы классической аэробики	40	8	32	текущий контроль/ наблюдение/

					тестирование
3	Общая физическая подготовка	20	4	16	текущий контроль/ тестирование/ наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	24	4	20	текущий контроль/ тестирование/ наблюдение
5	Работа над композицией	28	4	24	текущий контроль/ наблюдение
6	Концертная деятельность	8	--	8	выступления, коллективная рефлексия
7	Подведение итогов	4	2	2	итоговая диагностика
Итого		128	24	104	

2.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в программу

Тема 1 – 2. Введение в программу.

Правила техники безопасности и поведения во время занятий, санитарно-гигиенические требования. Знакомство с коллективом, обсуждение плана работы на год. Расписание занятий. Организационные вопросы. Правила техники безопасности, правила гигиены. Требования к форме и внешнему виду.

Раздел 2. Базовые элементы классической аэробики

Тема 3 – 6. Основные шаги.

Изучение основных шагов (step-touch, stepline, vistep и др.).

Тема 7 – 10 . Положение рук.

Изучение положения рук (в кулачках, «заборчик», согнутое положение и др.).

Тема 11 – 14. Упражнения разминки.

Упражнения разминки (наклоны головы, вращение плечами, упражнения для рук, наклоны корпуса, «Мельница», прыжки и др.).

Тема 15 – 18. Упражнения в партере.

Упражнение на развитие гибкости.

Тема 19 – 22. Прыжки, подскоки.

Разучивание видов прыжков и подскоков. Разножка, трамплинный и др.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Тема 23 – 26. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения на развитие мышц рук, ног, спины, живота и груди.

Тема 27 – 28. Игровые упражнения, работа с предметом, упражнения для координации и ритма.

Тема 29 – 32. Упражнения на гибкость и силу.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Тема 33 – 36. Базовые упражнения фитнес-аэробики.

Тема 37 – 40. Специальные упражнения спортивной аэробики.

Тема 41 – 44. Вспомогательные упражнения: степ-аэробика.

Раздел 5. Работа над композицией

Тема 45 – 48. Разучивание основных движений, связок.

Тема 49 – 52. Составление композиции, работа в рисунке.

Тема 53 – 56. Закрепление композиционной постановки с музыкальным сопровождением.

Тема 57 – 58. Отработка композиционного номера.

Раздел 6. Концертная деятельность

Тема 59 – 62. Выступления на итоговых праздниках.

Раздел 7. Подведение итогов

Тема 63 – 64. Итоговое занятие.

Итоговое занятие. Выступление перед родителями.

Тематическое планирование

№ недели	Тема разделов и занятий	Количество часов
Введение в программу		
1 неделя	Введение в программу	2
	Введение в программу	2
Базовые элементы классической аэробики		
2 неделя	Основные шаги	2
	Основные шаги	2
3 неделя	Основные шаги	2
	Основные шаги	2
4 неделя	Положения рук	2
	Положения рук	2
5 неделя	Положения рук	2
	Положения рук	2
6 неделя	Упражнения разминки	2
	Упражнения разминки	2
7 неделя	Упражнения разминки	2
	Упражнения разминки	2
8 неделя	Упражнения в партере	2
	Упражнения в партере	2
9 неделя	Упражнения в партере	2
	Упражнения в партере	2
10 неделя	Прыжки, подскоки	2
	Прыжки, подскоки	2
11 неделя	Прыжки, подскоки	2
	Прыжки, подскоки	2
Общая физическая подготовка		
12 неделя	Общеразвивающие упражнения	2
	Общеразвивающие упражнения	2
13 неделя	Общеразвивающие упражнения	2
	Общеразвивающие упражнения	2
14 неделя	Игровые упражнения, работа для координации и ритма	2
	Игровые упражнения, работа для координации и ритма	2
15 неделя	Упражнения на гибкость и силу	2

	Упражнения на гибкость и силу	2
16 неделя	Упражнения на гибкость и силу	2
	Упражнения на гибкость и силу	2
Специальная физическая подготовка		
17 неделя	Базовые упражнения фитнес-аэробики	2
	Базовые упражнения фитнес-аэробики	2
18 неделя	Базовые упражнения фитнес-аэробики	2
	Базовые упражнения фитнес-аэробики	2
19 неделя	Специальные упражнения спортивной аэробики	2
	Специальные упражнения спортивной аэробики	2
20 неделя	Специальные упражнения спортивной аэробики	2
	Специальные упражнения спортивной аэробики	2
21 неделя	Вспомогательные упражнения: степ-аэробика	2
	Вспомогательные упражнения: степ-аэробика	2
22 неделя	Вспомогательные упражнения: степ-аэробика	2
	Вспомогательные упражнения: степ-аэробика	2
Работа над композицией		
23 неделя	Разучивание основных движений, связок	2
	Разучивание основных движений, связок	2
24 неделя	Разучивание основных движений, связок	2
	Разучивание основных движений, связок	2
25 неделя	Составление композиции, работа в рисунке	2
	Составление композиции, работа в рисунке	2
26 неделя	Составление композиции, работа в рисунке	2
	Составление композиции, работа в рисунке	2
27 неделя	Закрепление композиционной постановки с музыкальным сопровождением	2
	Закрепление композиционной постановки с музыкальным сопровождением	2
28 неделя	Закрепление композиционной постановки с музыкальным сопровождением	2
	Закрепление композиционной постановки с музыкальным сопровождением	2
29 неделя	Отработка композиционного номера	2
	Отработка композиционного номера	2
Концертная деятельность		
30 неделя	Выступление на итоговых праздниках	2
	Выступления на итоговых праздниках	2
31 неделя	Выступления на итоговых праздниках	2

	Выступления на итоговых праздниках	2
Подведение итогов		
32 неделя	Итоговое занятие	2
	Выступление перед родителями	2

3. Организационный раздел

3.1. Календарный учебный график

Начало учебного года: с 9 сентября 2024 года.

Окончание учебного года: 31 мая 2025 года.

Продолжительность учебного года – 32 учебные недели.

В каникулярное время с учащимися проводятся массовые мероприятия (участие в соревнованиях, турниры, товарищеские встречи и т.д.).

Периоды	Содержание деятельности
15.08.2024 – 09.09.2024	Набор детей. Проведение родительских собраний, комплектование учебной группы
09.09.2024 – 31.05.2025	Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
01.06.2025 – 31.08.2025	Летние каникулы

3.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Материально-технические условия соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям образовательной деятельности (требованиям к водоснабжению, канализации, освещению, воздушно-тепловому режиму, размещению и архитектурным особенностям здания ОО, его территории, отдельным помещениям, средствам обучения, учебному оборудованию); требованиям к санитарно-бытовым условиям (оборудованию гардеробов, санузлов, мест личной гигиены); требованиям к социально-бытовым условиям (оборудованию в учебных кабинетах и лабораториях рабочих мест учителя и каждого обучающегося; учительской с рабочей зоной и местами для отдыха; комнат психологической разгрузки; административных кабинетов (помещений); помещений для питания обучающихся, хранения и приготовления пищи); строительными нормами правил; требованиями пожарной и электробезопасности; требованиями охраны здоровья обучающихся и охраны труда работников ОО; требованиям к организации безопасной эксплуатации улично-дорожной сети и технических средств организации дорожного движения в месте расположения ОО; требованиям к организации безопасной эксплуатации спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования ОО; своевременным сроками необходимым объемам текущего и капитального ремонта.

Здание ОО, набор и размещение помещений для осуществления образовательной деятельности, активной деятельности, отдыха, питания и медицинского обслуживания обучающихся, их площадь, освещенность и воздушно-тепловой режим, расположение и размеры рабочих, учебных зон и зон для индивидуальных занятий соответствуют государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам и

обеспечивают возможность безопасной и комфортной организации всех видов деятельности для всех участников образовательных отношений.

Материально-техническое обеспечение программы

- помещение для занятий (спортивный зал);
- ноутбук/ПК;
- комплект звукового оборудования: аудиоаппаратура;
- видеокамера (для съемок и анализа выступлений);
- спортивные коврики, фитболы, скакалки, степ-платформы;
- мячи различного размера;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты.

Кадровые условия реализации программы

Требования к кадровым условиям включают:

- укомплектованность МАОУ СОШ № 61 педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации педагогических и иных работников МАОУ СОШ № 61;
- непрерывность профессионального развития педагогических работников МАОУ СОШ № 61.

Образовательная организация укомплектована кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, способными к инновационной профессиональной деятельности.

Основой для разработки должностных инструкций, содержащих конкретный перечень должностных обязанностей работников, с учётом особенностей организации труда и управления, а также прав, ответственности и компетентности работников образовательного учреждения служат квалификационные характеристики, представленные в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования») и профессиональный стандарт по соответствующей должности.

К реализации программы не допускаются лица, лишённые права заниматься педагогической деятельностью в соответствии с вступившим в законную силу приговором суда; имеющие или имевшие судимость за преступления, состав и виды которых установлены законодательством Российской Федерации; признанные недееспособными в установленном федеральным законом порядке; имеющие заболевания, предусмотренные установленным перечнем.

Информационно-методические условия реализации программы

Информационно-методические условия реализации программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой. Информационно-

образовательная среда ОО включает: комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, совокупность технологических средств информационных и коммуникационных технологий: компьютеры, иное ИКТ оборудование, коммуникационные каналы, систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Информационно-образовательная среда ОО обеспечивает: информационно-методическую поддержку образовательной деятельности; планирование образовательной деятельности и её ресурсного обеспечения; мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности; мониторинг здоровья обучающихся; современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации; дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов управления в сфере образования, общественности).

Эффективное использование информационно-образовательной среды предполагает компетентность сотрудников ОО в решении профессиональных задач с применением ИКТ, а также наличие служб поддержки применения ИКТ.

Методические материалы

Методы обучения

Словесные методы:

- рассказ;
- беседа;
- голосовые сигналы (счёт, подсказки).

Наглядные методы:

- визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение); показ.

Практические методы:

- комментированные упражнения; игры.

Технологии обучения: индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимодействия, игровой деятельности, коллективной деятельности, информационно-коммуникационные технологии.

Формы организации двигательной деятельности

- групповые учебно-тренировочные занятия предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия позволяют определить эффективность процесса подготовки.

3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Аттестация проводится с целью установления:

- соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым

результатам обучения;

– соответствия процесса организации и осуществления программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Аттестация проводится по этапам обучения (текущий, итоговый контроль). Контроль позволяет определить эффективность обучения по программе, обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс. Контроль позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, что создает хороший психологический климат в коллективе.

Основные методы диагностики результата

– входная диагностика – проводится в начале обучения, определяет уровень знаний и творческих способностей детей;

– текущий контроль (наблюдение, анкетирование);

– итоговый – проводится в конце учебного года, определяет уровень освоения программы.

Оценочные материалы

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки.

Форма оценки – балльная:

присутствует в полной мере – 2, присутствует недостаточно – 1, отсутствие – 0.

Организационно-волевые качества – способность переносить (выдерживать) определенные нагрузки в течение заданного времени, преодолевать трудности (терпения хватает менее чем на половину учебного времени, более чем на половину, терпения хватает на всё занятие); способность активно побуждать себя к практическим действиям (волевые усилия побуждаются извне, самим ребенком, всегда самим обучающимся); умение контролировать свои действия (обучающийся постоянно действует под контролем извне, периодически контролирует себя сам, постоянно контролирует себя сам)

Ориентационные качества – способность оценивать себя адекватно реальным достижениям (самооценка: завышенная, заниженная, норма).

Поведенческие качества – отношение обучающегося к конфликту, спору (периодически провоцирует конфликты, сам не участвует, избегает, пытается уладить); тип сотрудничества (избегает участия в общих делах, участвует при побуждении, инициативен в общих делах) Отношение к другим людям – (обучающийся конфликтен, равнодушен, открыт ко всем людям).

Тесты на общую физическую подготовку

- 1) step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы – подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;
- 2) тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;
- 3) sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;
- 4) push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.

Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия:

0 – ОТДЫХ (ощущения, когда вы сидите или отдыхаете);

1 – ЛЕГКО (ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате);

2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО (ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегаєте с друзьями);

3 – ТЯЖЕЛЕЕ (ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете);

4 – ТЯЖЕЛО (ощущение, когда вы много пробежали);

5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО (максимум, как будто вы очень много пробежали).

Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о переутомлении).

4. Список литературы

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, 2024. – 138 с.
2. И. Одинцова. Аэробика и фитнес. – Издательство: Т8, 2020. – 182 с.
3. Райзих Н.Б., Пьянкова В.С. Фитнес-аэробика. Методика обучения базовым движениям и составления соревновательных программ по дисциплине «Аэробика»: Учебно-методическое пособие. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский госуниверситет», 2015 – 116 с.
4. Федосеева М.З., Лебедева С.А. Методические основы фитнес-аэробики: Учебно-методическое пособие. – Издательство: Поволжский государственный технологический университет, 2018 – 56 с.
5. Фитнес-аэробика. Методика обучения базовым движениям и составления соревновательных программ по дисциплине «Аэробика»: Учебно-методическое пособие. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский госуниверситет», 2015. – 116 с.
6. Фитнес: учебное пособие под. ред. О.В. Сапожниковой. Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.

Электронные ресурсы

1. <https://aerobic-gymnastics.ru/> Официальный сайт Всероссийской ассоциации спортивной аэробики (дата обращения: 15.08.2024).
2. ISBN 978-5-534-07636-3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539432> (дата обращения: 15.08.2024). Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.