

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО  
Экспертным советом  
МАУДО «ДПШ»  
Протокол № 6 от 31.05.2023

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУДО «ДПШ»  
Ю.В. Смирнова  
Приказ МАУДО «ДПШ»  
№ 279-09 от 01.06.2023



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая модульная программа  
«Спортивная аэробика»**

Направленность Программы: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 6,5-18 лет  
Срок реализации: 1 год  
Год разработки Программы: 2023

**Автор-составитель:**  
**Бурлева Анастасия Николаевна,**  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2023г.

## Оглавление

Раздел 1 Пояснительная записка.....	3
Раздел 2. Содержание Программы.....	8
2.1. Учебный план модульной Программы «Спортивная аэробика».....	8
2.2. Учебный план образовательного модуля «Спортивная аэробика. Основы».....	8
2.3 Содержание учебного плана образовательного модуля «Спортивная аэробика. Основы».....	9
2.4 Учебный план образовательного модуля «Спортивная аэробика. Интенсив».....	16
2.5 Содержание учебного плана образовательного модуля «Спортивная аэробика. Интенсив».....	18
2.6 Учебный план образовательного модуля «Спортивная аэробика. Профи».....	25
2.7 Содержание учебного плана образовательного модуля «Спортивная аэробика. Профи».....	26
2.8 Учебный план образовательного модуля «Спортивная аэробика. Соревновательная подготовка».....	33
2.9 Содержание учебного плана образовательного модуля «Спортивная аэробика. Соревновательная подготовка».....	34
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	38
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная аэробика».....	44
4.1 Методические материалы.....	44
4.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивная аэробика».....	48
Приложение 1. Календарный учебный график Программы.....	49
Приложение 2. Карточка Программы.....	53
Приложение 3. План воспитательных мероприятий .....	60
Приложение 4. Контрольно-измерительные материалы.....	61

## Раздел 1. Пояснительная записка

### Перечень нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года (редакция, действующая с 1 марта 2022 года).
2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 (редакция от 24.12.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.01.2022).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года № 533).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Закон Челябинской области от 30.08.2013 № 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года).
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика. В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 32-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, №50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч.1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положение о Министерстве спорта Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012 № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч.2), ст. 4112; № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741).
9. Локальные акты МАУДО «ДПШ».
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242).



**Направленность программы «Спортивная аэробика»** (далее – Программа): физкультурно-спортивная.

Уровни освоения Программы: модули «Спортивная аэробика. Основы», «Спортивная аэробика. Интенсив», «Спортивная аэробика. Профи» – базовые; модуль: «Спортивная аэробика. Соревновательная подготовка» – углубленного уровня.

**Актуальность Программы** обусловлена социальным заказом общества на формирование целостной, духовно-нравственной, физически развитой личности.

Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утверждённая Постановлением Правительства Российской Федерации от 30.09.2021 № 1661, предусматривает разработку и реализацию комплекса мероприятий, обеспечивающих развитие физической культуры и массового спорта в образовательных учреждениях, по месту жительства как составляющей части здорового образа жизни.

Современная действительность заставляет по-новому осознать огромный жизненный смысл двигательной активности, особенно в тех её педагогически оптимально организованных формах, которые предполагает физическая культура и спорт. Для дополнительного образования детей аэробика – уникальное направление творческой деятельности, располагающее огромными ресурсами, так как, вариативный характер выступлений способствует тому, что каждый обучающийся может себя проявить; во-вторых, простор для творчества в аэробике огромен, так как этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые элементы, используются движения различных танцев, поэтому воспитанники имеют прекрасные возможности развивать свои творческие возможности в процессе тренировочных занятий.

#### **Воспитательный потенциал Программы**

На занятиях в рамках реализации Программы оказывается существенное воспитательное воздействие на обучающихся, способствующее включению воспитанников в плодотворное творчество, удовлетворению их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, а также организацию их свободного времени.

В содержание Программы включены темы: «Мой Дворец» и «Мой выбор». Тема «Мой Дворец» предполагает знакомство с историей и традициями Дворца. Тема «Мой выбор» рассчитана на профессиональную ориентацию обучающихся.

**Новизна Программы** выражается в создании целостной физкультурно-спортивной среды для успешного развития обучающегося: внедрении в учебный процесс элементов модульной системы, а также в индивидуальном подходе к обучающемуся, в учете возрастных особенностей, способствующих успешному личностному самовыражению обучающегося и обеспечению его оптимальной физической нагрузки. Благодаря значительному диапазону сложности упражнений в спортивной аэробике и вариативности подходов, и приемов, применяемых при освоении технических действий, на занятиях удастся расширять двигательные возможности у воспитанников. В процессе занятий у обучающихся формируются

жизненно важные двигательные навыки и умения, формируется правильная осанка, развивается сила, выносливость, увеличивается подвижность в суставах, улучшается координация движений, увеличиваются функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствуется чувство равновесия и прыгучесть, воспитываются волевые и моральные качества.

#### **Отличительные особенности Программы**

Программный комплекс состоит из четырех модулей, рассчитанный на обучающихся разной возрастной категории и предполагающий разные уровни умений и мастерства. В содержание дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Спортивная аэробика» включены элементы из спортивной и художественной гимнастики, акробатики, большое внимание уделяется хореографии и взаимодействию между партнерами. Другой отличительной особенностью Программы является развитие силовых возможностей: динамическая, статическая и взрывная сила, скоростно-силовая выносливость, которые последовательно представлены в модулях Программы.

**Адресат программы:** 6,5 – 18 лет.

*Младший школьный возраст* – 6,5-11 лет. В этом возрасте происходит смена образа и стиля жизни: новые требования, новая социальная роль ученика, принципиально новый вид деятельности – учебная деятельность.

С физиологической точки зрения – это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Проявляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях. Длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

*Средний школьный возраст* – 12-14 лет. Для обучающихся естественной является потребность в высокой двигательной активности. В период учебных занятий двигательная их активность не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте. В данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Период характеризуется особым вниманием ребёнка к собственным недостаткам.

*Старший школьный возраст* – 15-18 лет. В данный возрастной период завершается подготовка к самостоятельной жизни человека, формирование мировоззрения, выбор профессиональной деятельности. Центральным процессом старшего школьного возраста (юности), является формирование личностной идентичности, чувства преемственности, единства, открытие собственного «Я». Новым и главным видом психологической деятельности для этого возраста становится рефлексия, самосознание. Главное место у старшеклассников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к самостоятельной жизни, с дальнейшим образованием и самообразованием.

Объем, структура, содержание, формы и методы обучения определены в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими



особенностями обучающихся.

Данная Программа может быть освоена обучающимися с ОВЗ (по запросу родителей (законных представителей) обучающихся. В данном случае составляется индивидуальный учебный план освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Оптимальное количество обучающихся по Программе (в одной группе) – 15 человек.

**Цель Программы:** развитие физических способностей обучающихся средствами спортивной аэробики.

**Задачи Программы:**

*Личностные:*

- развить мотивацию к здоровому образу жизни и спорту;
- научить нести ответственность за результат своих действий.

*Метапредметные:*

- развить навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений, умение работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения;
- развить навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесения своих действий с результатом на основе самоанализа.

*Предметные (образовательные):*

- обучить технике выполнения базовых шагов, координационных движений и стилизованных композиций в спортивной аэробике.
- развить гибкость, координацию и выносливость;
- приобрести опыт выступлений по спортивной аэробике.

**Планируемые образовательные результаты:**

*Личностные:*

- высоко мотивирован к здоровому образу жизни и спорту;
- осознает и несет ответственность за результат своих действий.

*Метапредметные:*

- владеет и применяет нормы взаимоотношения в коллективе, умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом;
- развиты навыки планирования своей работы, умеет контролировать и адекватно оценивать собственные действия.

*Предметные:*

- владеет техникой исполнения базовых шагов, координационных движений и стилизованных композиций по дисциплине «спортивная аэробика»;
- развиты гибкость, координация и выносливость;
- приобретен опыт выступлений по спортивной аэробике.

**Объем Программы:** 740 часов.

- «Спортивная аэробика. Основы» - 148 часов.
- «Спортивная аэробика. Интенсив» - 222 часа.
- «Спортивная аэробика. Профи» - 222 часа.
- «Спортивная аэробика. Соревновательная подготовка» - 148 часов.

**Форма обучения:** очная. Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

**Виды занятий:** практическое занятие, беседа, спортивное тестирование, показательное выступление, тренировка, самостоятельная работа, соревнование.

**Срок освоения Программы:** 1 год.

**Режим занятий:**

«Спортивная аэробика. Основы» и «Спортивная аэробика. Соревновательная подготовка» - два раза в неделю по 2 академических часа; перерыв между занятиями 10 мин.

«Спортивная аэробика. Интенсив» и «Спортивная аэробика. Профи» - три раза в неделю по 2 академических часа; перерыв между занятиями 10 мин.



## Раздел 2. Содержание Программы

### 2.1. Учебный план модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная аэробика»

№ п/п	Наименование образовательных модулей	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	«Спортивная аэробика. Основы» (6,5-8 лет)	148	27	121
2.	«Спортивная аэробика. Интенсив» (9-12 лет)	222	35	187
3.	«Спортивная аэробика. Профи» (13-18 лет)	222	35	187
4.	«Спортивная аэробика. Соревновательная подготовка» (6,5-18 лет)	148	11	137
<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>108</b>	<b>632</b>

### 2.2. Учебный план образовательного модуля «Спортивная аэробика. Основы»

Предмет: «Спортивная аэробика»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1	«Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции	1	1	-	
1.2	Введение в Программу. Понятие о спортивной аэробике	1	1	-	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. «Мой выбор». Мир профессий</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
2.1	Профессии будущего	1	1	-	
2.2	Профессия тренера	1	1	-	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>	<b>27</b>	<b>4</b>	<b>23</b>	
3.1	Укрепление мышц брюшного пресса и косых мышц туловища	7	1	6	
3.2	Укрепление мышц ног	7	1	6	
3.3	Укрепление мышц спины и рук	7	1	6	
3.4	Выполнение связок из упражнений ОФП	6	1	5	
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Базовая аэробика</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>21</b>	
4.1	Разучивание базовых шагов на месте и соединение с руками	5	1	4	
4.2	Разучивание базовых шагов с руками в движении под музыку	5	1	4	
4.3	Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики	5	1	4	
4.4	Разучивание базовых шагов с поворотом на 180°	5	1	4	
4.5	Разучивание связок для составления программы. Текущий контроль	6	1	5	Спортивное тестирование
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Специальная физическая подготовка</b>	<b>37</b>	<b>6</b>	<b>31</b>	

5.1	Изучение элементов «угол ноги вместе», «угол ноги врозь»	6	1	5	
5.2	Изучение элемента «так джамп»	6	1	5	
5.3	Выполнение связок из элементов сложности	6	1	5	
5.4	Выполнение элементов на развитие координационных способностей	6	1	5	
5.5	Выполнение упражнений на развитие скорости	6	1	5	
5.6	Выполнение упражнений на развитие выносливости	7	1	6	
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Акробатика</b>	<b>27</b>	<b>4</b>	<b>23</b>	
6.1	Изучение кувырка вперед/назад	7	1	6	
6.2	Изучение положения «мост». Изучение стойки на лопатках («березка»)	7	1	6	
6.3	Изучение стойки на голове	7	1	6	
6.4	Выполнение связок. Текущий контроль	6	1	5	Спортивное тестирование
<b>7.</b>	<b>Раздел 7. Хореография</b>	<b>27</b>	<b>4</b>	<b>23</b>	
7.1	Постановка туловища и головы. Изучение позиций ног, рук: 1,2,3,6	6	1	5	
7.2	Прыжки по позициям 1,2,3,6	6	1	5	
7.3	Махи у станка	6	1	5	
7.4	Шпагаты	7	1	5	
7.5	Итоговое занятие «Спортивная аэробика. Основы». Промежуточная аттестация	2	-	2	Исполнение показательной программы
<b>Всего часов:</b>		<b>148</b>	<b>27</b>	<b>121</b>	

### 2.3 Содержание учебного плана образовательного модуля «Спортивная аэробика. Основы»

#### Раздел 1. Введение (2 часа).

**Тема 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции (1 час).**

Теория (1 час).

Беседа о Дворце пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традициях.

**Тема 1.2 Введение в Программу. Понятие о спортивной аэробике (1 час).**

Теория (1 час).

Вводный инструктаж по технике безопасности. Основные правила поведения в зале. Гигиенические требования к форме. Структура занятия. Беседа о спортивной аэробике. Основные группы мышц: название, расположение.

#### Раздел 2. «Мой выбор». Мир профессий (2 часа)

**Тема 2.1 Профессии будущего (1 час).**

Теория (1 час).

Характеристика ключевых надпрофессиональных компетенций. Способы развития надпредметных навыков.



## **Тема 2.2 Профессия тренера (1 час).**

### Теория (1 час).

Беседа о тренерской деятельности. Основная задача тренера. Какой должен быть педагог по спорту. Где можно работать. Где учат на педагога по спорту.

## **Раздел 3. Общая физическая подготовка (27 часов).**

### **Темы 3.1 Укрепление мышц брюшного и косых мышц туловища (7 часов).**

#### Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Постановка рук и тела обучающихся для выполнения заданий.

#### Практика (6 часов).

Выполнение упражнений под счет педагога: из И.П. лежа на спине одновременно поднимать ноги и туловище показать «так джамп»; И.П. тоже одновременно поднимать ноги и туловище, показать «складку».

### **Темы 3.2 Укрепление мышц ног (7 часов).**

#### Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Объяснение техники безопасности при работе со скамьей. Постановка рук и тела обучающихся для выполнения заданий.

#### Практика (6 часов).

Выполнение упражнений под счет педагога: запрыгивания и перепрыгивания на/через скамью, зашагивания на скамью, приседания.

### **Тема 3.3 Укрепление мышц спины и рук (7 часов).**

#### Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Объяснение техники безопасности при работе с гантелями. Постановка рук и тела обучающихся для выполнения заданий.

#### Практика (6 часов).

Выполнение упражнений под счет педагога: отжимания (бицепс, трицепс, широкие), подъемы рук в сторону-верх, в сторону-вниз с гантелями, лодочки на животе (поднимание ног, поднимание рук, удержание, одновременное поднимание рук и ног, удержание, поднимание крестом).

### **Тема 3.4 Выполнение связок из упражнений ОФП (6 часов).**

#### Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Объяснение техники безопасности при работе со скамьей. Постановка рук и тела обучающихся для выполнения заданий.

#### Практика (6 часов).

Выполнение упражнений по времени, количеству, по подходам. Пример упражнений: планка стоять (30 счетов)-поочередное поднимание с локтей на

ладони (10)-планка стоять (30), планка (30)-прыжок ногами из положения ноги вместе в положение ноги врозь и обратно ноги вместе (20)-планка (30).

## **Раздел 4. Базовая аэробика (26 часов).**

### **Тема 4.1 Разучивание базовых шагов на месте и соединение с руками (5 часов).**

#### Теория (1 час).

Объяснение и показ постановки рук, ног, положения тела при выполнении базовых шагов.

#### Практика (4 часа).

Показ и отработка базовых шагов: бег, jack, lunge, подъем колена, skip, махи.

### **Тема 4.2 Разучивание базовых шагов с руками в движении под музыку (5 часов).**

#### Теория (1 час).

Объяснение и показ постановки рук, ног, положения тела при выполнении базовых шагов в движении: бег, jack, lunge, подъем колена, skip, махи.

#### Практика (4 часа).

Выполнение движений под счет педагога, под музыку.

### **Тема 4.3 Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики (5 часов).**

#### Теория (1 час).

Характеристика структурных групп сложности спортивной аэробики.

#### Практика (4 часа).

Выполнение подводящих упражнений к обязательным элементам из структурных групп сложности спортивной аэробики.

Группа А – отжимание, латеральное отжимание. Подводящие элементы: отжимания с колен/от скамейки.

Группа В – упор углом ноги вместе, ноги врозь. Подводящие элементы: поднимание/удержание таза, поочередное поднимание правой, левой ноги, руки упираются в пол, одновременное поднимание обеих ног, руки упираются в пол.

Группа С – прыжок на 360°, так джамп простой и с поворотом на 360. Подводящие упражнения: прыжки на скакалке, проходка линий прыжок простой, прыжок группировка, махи коленом к плечу.

Группа D – махи, вертикальный шпагат.

Подводящие упражнения: выполнение упражнений на гибкость - складки ноги вместе, ноги врозь; шпагаты правая, левая нога, на полу, у стены.

### **Тема 4.4 Разучивание базовых шагов с поворотом на 180° (5 часов).**

#### Теория (1 час).

Постановка тела, рук и ног. Объяснение и показ педагогом базовых шагов с поворотом: бег, jack, lunge, подъем колена, skip, махи.

#### Практика (4 часа).



Выполнение отдельно каждого шага, под счет педагога. Самостоятельное выполнение обучающимися базовых шагов спортивной аэробики.

#### **Тема 4.5 Разучивание связок для составления программы. Текущий контроль (6 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение педагога из чего состоят связки их расположение на площадке (прямо, в бок, по диагонали, назад).

##### Практика (5 часов).

Подбор элементов и составление связок по возможностям обучающегося. Составление связок (восьмерок) из основных базовых шагов. Показ и объяснение связок. Текущий контроль. Спортивное тестирование.

#### **Раздел 5. Специальная физическая подготовка (37 часов).**

##### **Тема 5.1 Изучение элементов «угол ноги вместе», «угол ноги врозь» (6 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этого элемента.

##### Практика (5 часов).

Выполнение подводящих упражнений: поднятие ног от пола, поднятие таза от пола, одновременное поднятие ног и таза, удержание две секунды. Показ техники выполнения элемента. Выполнение элемента обучающимися самостоятельно.

##### **Тема 5.2 Изучение элемента прыжок «так джамп» (6 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этого элемента.

##### Практика (5 часов).

Выполнение подводящих упражнений: на месте мах согнутой ногой к плечу; то же с шага; шаг-напрыжка на две ноги прыжок вверх; прыжок простой-прыжок колени к груди. Показ техники выполнения элемента. Выполнение элемента обучающимися самостоятельно.

##### **Тема 5.3 Выполнение связок из элементов сложности (6 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этих элементов.

##### Практика (5 часов).

Выполнение связок, состоящих из основных структурных групп сложности спортивной аэробики. Отжимание перемах ногами вперед, удержание угла ноги вместе. Прыжок «так джамп», прыжок поворот 360.

##### **Тема 5.4 Выполнение элементов на развитие координационных способностей (6 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этих элементов.

##### Практика (5 часов).

Показ и отработка упражнений: напрыжка правой прыжок вверх; напрыжка левой прыжок вверх; галоп 2 правой, 2 левой; шаг мах приставить ногу.

#### **Тема 5.5 Выполнение упражнений на развитие скорости (6 часов).**

##### Теория (1 час).

Беседа на тему: «Какие мышцы работают при выполнении упражнений на развитие скорости».

##### Практика (5 часов).

Выполнение упражнений.

#### **5.6 Выполнение упражнений на развитие скорости и выносливости (6 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этих элементов.

##### Практика (6 часов).

Выполнение упражнений: ускорение по прямой-3выпрыгивания-бег спиной вперед; бег на месте 30 сек. Увеличивать до 1 минуты; упор присев-упор лежа-упор присев; перепрыгивания через скамью(10раз)-ускорение.

#### **Раздел 6. Акробатика (27 часа).**

##### **Тема 6.1 Изучение кувырка вперед/назад (7 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этого элемента. Показ техники выполнения элемента.

##### Практика (7 часов).

Выполнение упражнений: постановка рук и тела: ладони на полу перед собой. Голова на груди, спина круглая. Выполнение подводящих элементов: перекач из упора присев на спину и обратно в упор присев. Выполнение элемента на мате. Постановка рук и тела: ладони около плеч, локти вверх и уши зажаты. Голова на груди, спина круглая. Выполнение подводящих элементов: перекач из упора присев на спину и обратно в упор присев. Показ техники элемента. Выполнение элемента на мате.

##### **Тема 6.2 Изучение положения «мост». Изучение стойки на лопатках («березка») (7 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этого элемента. Показ техники выполнения элемента.

##### Практика (6 часов).

Выполнение упражнений: постановка рук и тела: ладони на полу, локти вверх, уши зажаты, ноги согнуты в коленях, пятки около таза. Показ техники элемента. Выполнение элемента на мате. Из упора присев перекач выйти в стойку на лопатках, простоять 3 сек., перекач обратно в упор присев.

##### **Тема 6.3 Изучение стойки на голове (7 часов).**



### Теория (1 час).

Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этого элемента. Показ техники выполнения элемента.

### Практика (6 часов).

Выполнение упражнений: поставьте одно колено на один из своих локтей. Затем поставьте свое второе колено на второй локоть. В сед на пятках, наклон вперед, руки вверх на полу. Подавая туловище вперед, опереться головой впереди рук на мат. Силой, сгибая ноги, выполнить стойку в группировке – держать. Медленно выпрямить ноги – держать с помощью или с касанием опоры пятками. Повторить те же действия, но из упора присев.

## **Тема 6.4 Выполнение связок. Текущий контроль (6 часов).**

### Теория (1 час).

Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этого элемента. Показ техники выполнения элемента.

### Практика (6 часов).

Выполнение связок из выученных акробатических элементов: перекат назад - «березка» - упор присев; кувырок вперед-перекат березка-упор присев. Текущий контроль. Спортивное тестирование.

## **Раздел 7. Хореография (27 часов).**

### **Тема 7.1 Постановка туловища и головы. Изучение позиций ног, рук: 1,2,3,6 (6 часов).**

#### Теория (1 час).

Объяснение и показ постановки рук, ног, положения тела при выполнении позиций. Позиции изучаются у опоры.

#### Практика (5 часов).

Отработка упражнений.

#### **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)

#### **VI – шестая**

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



### **Тема 7.2 Прыжки по позициям 1,2,3,6 (6 часов).**

#### Теория (1 час).

Объяснение и показ постановки рук, ног, положения тела при выполнении позиций.

#### Практика (5 часов).

Выполнение упражнений: прыжки, по изученным позициям ног, у станка и опоры. Руки во второй позиции.

### **Тема 7.3 Махи у станка (6 часов).**



#### Теория (1 час).

Объяснение и показ постановки рук, ног, положения тела при выполнении позиций.

#### Практика (5 часов).

Выполнение махов вперед, в сторону, назад; у опоры и на середине.

#### **Тема 7.4 Шпагаты (7 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этого элемента.

Показ техники выполнения элемента.

##### Практика (5 часов).

Выполнение упражнений на гибкость. Сед на полу ноги вместе, наклоны вперед, удержание. Тоже только ноги врозь. Выпады на правую/левую, удержание руки на полу, руки вверх. Шпагаты на правую и левую ноги.

#### **Тема 7.5 Итоговое занятие «Спортивная аэробика. Основы». Промежуточная аттестация (2 часа)**

##### Практика (2 часа).

Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.

#### **2.4 Учебный план образовательного модуля «Спортивная аэробика. Интенсив»**

Предмет: «Спортивная аэробика»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1	«Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции	1	1	-	
1.2	Введение в Программу. Понятие о спортивной аэробике	1	1	-	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Базовая аэробика</b>	<b>50</b>	<b>6</b>	<b>44</b>	
2.1	Постановка туловища. Отработка базовых шагов на месте	8	1	7	
2.2	Отработка под музыку базовых шагов в движении	8	1	7	
2.3	Закрепление базовых шагов с поворотом на 180°	8	1	7	
2.4	Выполнение подводящих упражнений к элементам основных структурных групп сложности	8	1	7	
2.5	Разучивание связок для составления программы	8	1	7	
2.6	Просмотр соревнований	5	1	4	
2.7	Изучение правил спортивной аэробики	5	3	2	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Общая физическая</b>	<b>43</b>	<b>6</b>	<b>37</b>	

	<b>подготовка</b>				
3.1	Укрепление мышц брюшного пресса	7	1	6	
3.2	Укрепление косых мышц туловища	7	1	6	
3.3	Укрепление мышц ног	7	1	6	
3.4	Укрепление мышц спины	7	1	6	
3.5	Укрепление мышц рук	7	1	6	
3.6	Выполнение связок из упражнений ОФП. Текущий контроль	8	1	7	Спортивное тестирование
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>9</b>	<b>35</b>	
4.1	Выполнение элементов группы А,В	8	1	7	
4.2	Выполнение элементов группы С,Д	8	1	7	
4.3	Выполнение связок из элементов сложности	8	1	7	
4.4	Выполнение элементов на развитие координационных способностей	8	1	7	
4.5	Выполнение упражнений на развитие скорости и выносливости	8	1	7	
4.6	Изучение терминологии спортивной аэробики	4	4	-	
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Акробатика</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	
5.1	Закрепление кувырков вперед и назад	8	1	7	
5.2	Закрепление положения «мост»	8	1	7	
5.3	Изучение стойки на голове	8	1	7	
5.4	Изучение стойки на руках	8	1	7	
5.5	Выполнение связок. Текущий контроль	8	1	7	Спортивное тестирование
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Хореография</b>	<b>43</b>	<b>7</b>	<b>36</b>	
6.1	Базовые движения в хореографии. Закрепление изученных позиций рук и ног	8	1	7	
6.2	Изучение поворотов на одной ноге	8	1	7	
6.3	Прыжки по позициям 1,2,3,6	8	1	7	
6.4	Махи у станка	8	1	7	
6.5	Шпагаты	7	1	6	
6.6	«Мой выбор». Профессия моей мечты – спортивный тренер	2	1	1	
6.7	Итоговое занятие «Аэробная гимнастика. Интенсив» Промежуточная аттестация	2	1	1	Исполнение показательной программы
	<b>Всего часов:</b>	<b>222</b>	<b>35</b>	<b>187</b>	



## **2.5 Содержание учебного плана образовательного модуля «Спортивная аэробика. Интенсив»**

### **Раздел 1. Введение (2 часа).**

#### **Тема 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции (1 час).**

##### Теория (1 час).

Беседа о Дворце пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традициях.

#### **Тема 1.2 Введение в Программу. Понятие о спортивной аэробике (1 час).**

##### Теория (1 час).

Вводный инструктаж по технике безопасности. Основные правила поведения в зале. Гигиенические требования к форме. Структура занятия. Беседа о спортивной аэробике. Основные группы мышц: название, расположение.

### **Раздел 2. Базовая аэробика (50 часов).**

#### **Тема 2.1 Постановка туловища. Отработка базовых шагов на месте (8 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение и показ постановки рук, ног, положения тела при выполнении базовых шагов.

##### Практика (7 часов).

Самостоятельное выполнение обучающимися под счет педагога базовых шагов: бег, jack, lunge, подъем колена, skip, махи.

#### **Тема 2.2 Отработка под музыку базовых шагов в движении (8 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение и показ постановки рук, ног, положения тела при выполнении базовых шагов.

##### Практика (7 часов).

Отработка движений под счет педагога; под музыку.

#### **Тема 2.3 Закрепление базовых шагов с поворотом на 180° (8 часов).**

##### Теория (1 час).

Постановка тела, рук и ног. Объяснение и показ базовых шагов с поворотом: бег, jack, lunge, подъем колена, skip, махи.

##### Практика (7 часов).

Выполнение отдельно каждого шага, после соединение всех шагов под счет педагога. Самостоятельное выполнение обучающимися базовых шагов спортивной аэробики (под счет педагога, под музыку).

#### **Тема 2.4 Выполнение подводящих упражнений к элементам основных структурных групп сложности (8 часов).**

##### Теория (1 час).

Беседа: структурные группы сложности спортивной аэробики.

##### Практика (7 часов).

Выполнение подводящих упражнений к обязательным элементам из структурных групп сложности спортивной аэробики.

Группа А – отжимание, латеральное отжимание. Подводящие элементы: отжимания с колен/от скамейки.

Группа В – упор углом ноги вместе, ноги врозь. Подводящие элементы: поднимание/удержание таза, поочередное поднимание правой, левой ноги, руки упираются в пол, одновременное поднимание обеих ног, руки упираются в пол.

Группа С – прыжок на 360°, так джамп простой и с поворотом на 360. Подводящие упражнения: прыжки на скакалке, проходка линий прыжок простой, прыжок группировка, махи коленом к плечу.

Группа D – махи, вертикальный шпагат. Подводящие упражнения: выполнение упражнений на гибкость – складки ноги вместе, ноги врозь; шпагаты правая, левая нога, на полу, у стены, махи.

#### **Тема 2.5 Разучивание связок для составления программы (8 часов).**

##### Теория (1 час).

Основные правила составления связок в спортивной аэробике: их расположение на площадке (прямо, в бок, по диагонали, назад).

##### Практика (7 часов).

Составление связок (восьмерок) из основных базовых шагов. Показ и объяснение обучающимся. Самостоятельное выполнение связок.

#### **Тема 2.6 Просмотр соревнований (5 часов).**

##### Теория (1 час).

Виды и ранги соревнований (внутригрупповые, школьные, городские, областные, федеральные, всероссийские, чемпионаты России, Мира, Европы, игры).

##### Практика (4 часа).

Просмотр обучающимися Всероссийских соревнований, соревнований УрФО и всех федеральных округов. Анализ просмотренных соревнований.

#### **Тема 2.7 Изучение правил спортивной аэробики (5 часов).**

##### Теория (3 часа).

Состав основных структурных групп сложности. Общие правила соревнований (размеры площадок, номинации, категории, состав судейской коллегии, форма выступающего, форма судьи и форма тренера на соревнованиях, правила поведения спортсменов и тренеров на соревнованиях).

##### Практика (2 часа).

Показ и объяснение обучающимся правил соревнований по спортивной аэробике.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (43 часа).**

#### **Тема 3.1 Укрепление мышц брюшного пресса (7 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Постановка рук и тела обучающихся для выполнения заданий.



#### Практика (6 часов).

Выполнение упражнений под счет педагога.

#### **Тема 3.2 Укрепление косых мышц туловища (7 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Постановка рук и тела учащихся для выполнения заданий.

##### Практика (6 часов).

Выполнение упражнений под счет педагога: из И.П. лежа на спине одновременное поднимать ноги и туловище показать «так джамп»; и.п. тоже одновременное поднимать ноги и туловище показать «складка»; поднимание к правой, левой.

#### **Темы 3.3 Укрепление мышц ног (7 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий.

##### Практика (6 часов).

Выполнение упражнений под счет педагога.

#### **Тема 3.4 Укрепление мышц спины (7 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Техника безопасности при работе со скамьей. Что такое правильная постановка рук и тела для выполнения заданий.

##### Практика (6 часов).

Показ и отработка правильной техники выполнения заданий. Выполнение упражнений под счет педагога: запрыгивания и перепрыгивания на/через скамью, зашагивания на скамью, приседания, лодочки на животе (поднимание ног, поднимание рук, удержание, одновременное поднимание рук и ног, удержание, поднимание крестом).

#### **Тема 3.5 Укрепление мышц рук (7 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Техника безопасности при работе с гантелями. Постановка рук и тела обучающихся для выполнения заданий.

##### Практика (6 часов).

Выполнение упражнений под счет педагога: отжимания (бицепс, трицепс, широкие), подъемы рук в сторону-верх, в сторону-вниз с гантелями.

#### **Тема 3.6 Выполнение связок из упражнений ОФП. Текущий контроль (8 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Техника безопасности при работе со скамьей. Постановка рук и тела обучающихся для выполнения заданий.

##### Практика (7 часов).

Выполнение упражнений: по времени, количеству, по подходам. Пример упражнений: планка стоять (30 счетов)-поочередное поднимание с локтей на ладони (10)-планка стоять (30), планка (30)-прыжок ногами из положения ноги вместе в положение ноги врозь и обратно ноги вместе (20)-планка (30). Текущий контроль. Спортивное тестирование.

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (44 часа).**

##### **Тема 4.1 Выполнение элементов группы А, В (8 часов).**

##### Теория (1 час).

Элементы, входящие в группу А и В. Показ основных элементов для данного возраста и года обучения.

##### Практика (7 часов).

Выполнение подводящих упражнений.

Элементы группы А – отжимание, латеральное отжимание, хинч. Подводящие элементы: отжимания с колен/от скамейки.

Группа В – упор углом ноги вместе, ноги врозь. Подводящие элементы: поднимание/удержание таза, поочередное поднимание правой, левой ноги, руки упираются в пол, одновременное поднимание обеих ног, руки упираются в пол.

##### **Тема 4.2 Выполнение элементов группы С, D (8 часов).**

##### Теория (1 час).

Элементы, входящие в группу С и D. Показ основных элементов для данного возраста и года обучения.

##### Практика (7 часов).

Выполнение подводящих упражнений.

Группа С – прыжок на 360°, так джамп простой и с поворотом на 360. Подводящие упражнения: прыжки на скакалке, проходка линий прыжок простой, прыжок группировка, махи коленом к плечу.

Группа D – махи, вертикальный шпагат. Подводящие упражнения: выполнение упражнений на гибкость - складки ноги вместе, ноги врозь; шпагаты правая, левая нога, на полу, у стены, махи.

##### **Тема 4.3 Выполнение связок из элементов сложности (8 часов).**

##### Теория (1 час).

Беседа: какие мышцы работают при выполнении этих элементов.

##### Практика (7 часов).

Выполнение связок, состоящих из основных структурных групп сложности спортивной аэробики. Составление связок обучающимися. Отжимание поочередный перемах ногами вперед, удержание угла ноги вместе. Прыжок так джамп, прыжок, поворот 360.



#### **Тема 4.4 Выполнение элементов на развитие координационных способностей (8 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этих элементов.

##### Практика (7 часов).

Выполнение упражнений: напрыжка правой, прыжок вверх; напрыжка левой прыжок вверх; галоп 2 правой, 2 левой; шаг мах приставить ногу.

#### **Тема 4.5 Выполнение упражнений на развитие скорости и выносливости (8 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этих элементов.

##### Практика (7 часов).

Выполнение упражнений: ускорение по прямой-3выпрыгивания-бег спиной вперед; бег на месте 30 сек. Увеличивать до 1 минуты; упор присев-упор лежа-упор присев; перепрыгивания через скамью (10 раз)-ускорение.

#### **Тема 4.6 Изучение терминологии спортивной аэробики (4 часа).**

##### Теория (4 часа).

Терминология спортивной аэробики. Показ правильного написания и прочтения элемента.

### **Раздел 5. Акробатика (40 часов).**

#### **Тема 5.1 Закрепление кувырков вперед и назад (8 часов).**

##### Теория (1 час).

Правильная постановка рук и тела кувырка вперед: ладони на полу перед собой. Правильная постановка рук и тела кувырка назад; ладони около плеч, локти вверх и уши зажаты. Голова на груди, спина круглая.

##### Практика (7 часов).

Выполнение подводящих элементов: перекат из упора присев на спину и обратно в упор присев. Показ техники элемента. Выполнение подводящих элементов: перекат из упора присев на спину и обратно в упор присев. Показ техники элемента. Самостоятельное выполнение элементов акробатики.

#### **Тема 5.2 Закрепление положения «мост» (8 часов).**

##### Теория (1 час).

Правильная постановка рук и тела: ладони на полу, локти вверх, уши зажаты, ноги согнуты в коленях, пятки около таза.

##### Практика (7 часов).

Показ техники элемента. Самостоятельное выполнение элемента обучающимися.

#### **Тема 5.3 Изучение стойки на голове (8 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение и показ элемента. Постановка рук, тела, головы и ног: из упора присев поставить голову на лоб, ладони немного впереди, стоят так, чтобы их было видно (в итоге должен получиться треугольник из ладоней и головы). Давить руками в пол поднять таз, ноги согнуты и опущены в пол. Шея ровно.

##### Практика (7 часов).

Отработка техники элемента: выполнение у стены; на мате.

#### **Тема 5.4 Изучение стойки на руках (8 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение и показ элемента. Стоять на одной ноге, вторая впереди на носке, руки подняты вверх. Делать широкий шаг вперед и мах ногой, смотреть на руки.

##### Практика (7 часов).

Отработка подводящих упражнений. Элемент выполняется у стены.

#### **Тема 5.5 Выполнение связок. Текущий контроль (8 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение и показ элементов.

##### Практика (7 часов).

Выполнение связок из выученных акробатических элементов. Кувырок вперед, кувырок назад, лечь мост, упор присев стойка на голове, встать стойка на руках. Текущий контроль.

### **Раздел 6. Хореография (43 часа).**

#### **Тема 6.1 Базовые движения в хореографии. Закрепление изученных позиций рук и ног (8 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение и показ постановки рук, ног, положения тела при выполнении позиций ног 1,2,3,6 и рук 1,2,3.

##### Практика (7 часов).

Отработка базовых движений в хореографии.

«деми плие» полуприсед выполняется по всем позициям. Плавное сгибание и разгибание ног, без остановки, колени в стороны. Осанка прямая.



«гранд плие» присед выполняется по всем позициям. Плавное опускание в полный присед через деми плие, пятки на полу, колени в сторону, спина прямая.



- «батман тандю» выдвигание правой\левой ноги вперед\в сторону\назад. Батман вперед и назад выполняется по линии, строго перпендикулярной к туловищу, а в сторону – точно по линии плеча. При выполнении батман тандю сначала по полу скользит вся стопа, затем постепенно вытягиваются пальцы и подъем.





- «реливы» поднимание по полу пальцах в позициях 1,2,3,6;

#### Тема 6.2 Изучение поворотов на одной ноге (8 часов).

##### Теория (1 час).

Показ и объяснение элемента. Постановка рук, ног тела.

##### Практика (7 часов).

Выполнение подводящих элементов. Стоять на одной ноге, руки в сторону/вверх. Проходка: шаг правой встать на полу палец, поднять левую к колену правой, мах руками вверх и стоять три счета. Выполнение поворота на 180 градусов, руки в сторону, затем полный круг, руки вверх.

#### Тема 6.3 Прыжки по позициям 1,2,3,6 (8 часов).

##### Теория (1 час).

Объяснение и показ постановки рук, ног, положения тела при выполнении позиций.

##### Практика (7 часов).

Отработка упражнений: прыжки, по изученным позициям ног, у станка и опоры; руки во второй позиции.

#### Тема 6.4 Махи у станка (8 часов).

##### Теория (1 час).

Объяснение и показ постановки рук, ног, положения тела при выполнении позиций.

##### Практика (7 часов).

Выполнение махов вперед, в сторону, назад. У опоры и на середине.

#### Тема 6.5 Шпагаты (7 часов).

##### Теория (1 час).

Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этого элемента. Техника выполнения элемента.

##### Практика (7 часов).

Выполнение упражнений на гибкость. Сед на полу ноги вместе, наклоны вперед, удержание. Тоже только ноги врозь. Выпады на правую/левую, удержание руки на полу, руки вверх. Шпагаты на правую и левую ноги.

#### Тема 6.6 «Мой выбор». Профессия моей мечты – спортивный тренер (2 часа).

##### Теория (1 час).

Беседа о тренерской деятельности. Основная задача тренера. Какой должен быть педагог по спорту. Где можно работать. Где учат на педагога по спорту.

##### Практика (1 час).

Показ и проба деятельности тренера по спортивной аэробике.

#### Тема 6.7 Итоговое занятие «Спортивная аэробика. Интенсив» Промежуточная аттестация

##### Практика (2 часа).

Подведение итогов. Промежуточная аттестация.

#### 2.6 Учебный план образовательного модуля «Спортивная аэробика. Профи»

##### Предмет: «Спортивная аэробика»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1	«Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции	1	1	-	
1.2	Введение в Программу. Понятие о спортивной аэробике	1	1	-	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Спортивная аэробика</b>	<b>50</b>	<b>11</b>	<b>39</b>	
2.1	Отработка на месте и с поворотом на 180° базовых шагов	8	1	7	
2.2	Выполнение подводящих упражнений к элементам основных структурных групп сложности	8	1	7	
2.3	Разучивание связок для составления программы	8	1	7	
2.4	Постановка программы	8	1	7	
2.5	Разучивание и выполнение поддержек спортивной аэробики	8	1	7	
2.6	Просмотр соревнований	5	1	4	
2.7	Изучение правил спортивной аэробики	5	5	-	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>	<b>43</b>	<b>6</b>	<b>37</b>	
3.1	Укрепление мышц брюшного пресса	7	1	6	
3.2	Укрепление косых мышц туловища	7	1	6	
3.3	Укрепление мышц ног	7	1	6	
3.4	Укрепление мышц спины	7	1	6	
3.5	Укрепление мышц рук	7	1	6	
3.6	Выполнение связок из упражнений ОФП. Текущий контроль	8	1	7	Спортивное тестирование
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>9</b>	<b>35</b>	
4.1	Выполнение элементов группы А, В	8	1	7	
4.2	Выполнение элементов группы С, D	8	1	7	
4.3	Выполнение связок из элементов	8	1	7	



	сложности				
4.4	Выполнение элементов на развитие координационных способностей	8	1	7	
4.5	Выполнение упражнений на развитие скорости и выносливости	8	1	7	
4.6	Изучение терминологии спортивной аэробики	4	4	-	
5.	<b>Раздел 5. Акробатика</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	
5.1	Закрепление кувырков вперед и назад	8	1	7	
5.2	Закрепление положения «мост»	8	1	7	
5.3	Закрепление стойки на голове и руках	8	1	7	
5.4	Изучение элемента «Колесо»	8	1	7	
5.5	Выполнение связок из акробатических элементов. Текущий контроль	8	1	7	Спортивное тестирование
6.	<b>Раздел 6. Хореография</b>	<b>43</b>	<b>2</b>	<b>41</b>	
6.1	Выполнение базовых движений в хореографии	8	-	8	
6.2	Закрепление поворота на одной ноге	8	-	8	
6.3	Различные виды прыжков	8	-	8	
6.4	Махи у станка	8	-	8	
6.5	Шпагаты	7	-	7	
6.6	«Мой выбор». Кто такой тренер и что это за работа	2	2	-	
6.7	Итоговое занятие «Аэробная гимнастика. Профи». Промежуточная аттестация	2	-	2	Исполнение показательно й программы
	<b>Всего часов:</b>	<b>222</b>	<b>35</b>	<b>187</b>	

## 2.7 Содержание учебного плана образовательного модуля «Спортивная аэробика. Профи»

### Раздел 1. Введение (2 часа)

#### Тема 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции (1 час).

##### Теория (1 час).

Беседа о Дворце пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традициях.

#### Тема 1.2 Введение в Программу. Понятие о спортивной аэробике (1 час).

##### Теория (1 час).

Вводный инструктаж по технике безопасности. Основные правила поведения в зале. Гигиенические требования к форме. Структура занятия. Основные группы мышц: название, расположение. Беседа о спортивной аэробике.

### Раздел 2. Спортивная аэробика (50 часов).

#### Тема 2.1 Отработка на месте и с поворотом на 180° базовых шагов (8 часов).

##### Теория (1 час).

Объяснение и показ постановки рук, ног, положения тела при выполнении базовых шагов.

##### Практика (7 часов).

Выполнение простых и с поворотом на 180° базовых шагов. Самостоятельное выполнение базовых шагов: бег, jack, lunge, подъем колена, skip, махи. Задание выполняется несколько раз на месте и в движении с поворотом, под музыку.

#### Тема 2.2 Выполнение подводящих упражнений к элементам основных структурных групп сложности (8 часов).

##### Теория (1 час).

Структурные группы сложности спортивной аэробики.

##### Практика (7 часов).

Выполнение подводящих упражнений к обязательным элементам из структурных групп сложности спортивной аэробики.

Группа А – отжимание, латеральное отжимание. Подводящие элементы: отжимания с колен/от скамейки.

Группа В – упор углом ноги вместе, ноги врозь. Подводящие элементы: поднимание/удержание таза, поочередное поднимание правой, левой ноги, руки упираются в пол, одновременное поднимание обеих ног, руки упираются в пол.

Группа С – прыжок на 360°, так джамп простой и с поворотом на 360. Подводящие упражнения: прыжки на скакалке, проходка линий прыжок простой, прыжок группировка, махи коленом к плечу.

Группа D – махи, вертикальный шпагат.

Подводящие упражнения: выполнение упражнений на гибкость – складки ноги вместе, ноги врозь; шпагаты правая, левая нога, на полу, у стены, махи.

#### Тема 2.3 Разучивание связок для составления программы (8 часов).

##### Теория (1 час).

Беседа: из чего составляются связки, их расположение на площадке (прямо, в бок, по диагонали, назад).

##### Практика (7 часов).

Составление связок (восьмерок) из основных базовых шагов. Показ и объяснение обучающимся. Самостоятельное выполнение связок.

#### Тема 2.4 Постановка программы (8 часов).

##### Теория (1 час).

Выбор музыкального сопровождения, подбор элементов соответствующих возрастной группе тренирующихся. Составление соревновательной программы. Составление связок из базовых шагов аэробики (шаг, бег, джек, ланч, колено, скип, махи).

##### Практика (7 часов).

Отработка изученных элементов, подготовка к отработке новым элементам. Показ техники нового упражнения, подготовка к выполнению нового упражнения. Выполнение упражнения по частям, соединение частей в целое упражнение.



### **Тема 2.5 Разучивание и выполнение поддержек в спортивной аэробике (8 часов).**

#### Теория (1 час).

Понятие «поддержка», ее выполнение, разновидности, страховка. Техника безопасности при выполнении.

#### Практика (7 часов).

Просмотр на видео носителя, опробование нескольких поддержек.

### **Тема 2.6 Просмотр соревнований (5 часов).**

#### Теория (1 час).

Беседа: классификация соревнований, ранг соревнований (внутригрупповые, школьные, городские, областные, федеральные, всероссийские, чемпионаты России, Мира, Европы, игры).

#### Практика (4 часа).

Просмотр обучающимися Всероссийских соревнований, соревнований УрФО и всех федеральных округов. Анализ просмотренных соревнований.

### **Тема 2.7 Изучение правил спортивной аэробики (5 часов).**

#### Теория (5 часов).

Показ и объяснение учащимся правил соревнований по спортивной аэробике. Состав основных структурных групп сложности. Общие правила соревнований (размеры площадок, номинации, категории, состав судейской коллегии, форма выступающего, форма судьи и форма тренера на соревнованиях, правила поведения спортсменов и тренеров на соревнованиях).

## **Раздел 3. Общая физическая подготовка (43 часа)**

### **Темы 3.1 Укрепление мышц брюшного пресса (7 часов).**

#### Теория (1 час).

Методика развития мышц брюшного пресса.

#### Практика (6 часов).

Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.

### **Тема 3.2 Укрепление косых мышц туловища (7 часов).**

#### Теория (1 час).

Объяснение правильной техники выполнения заданий. Постановка рук и тела обучающихся для выполнения заданий.

#### Практика (6 часов).

Выполнение упражнений под счет педагога: из И.П. лежа на спине одновременное поднимать ноги и туловище показать «так джамп»; и.п. тоже одновременное поднимать ноги и туловище показать «складка»; поднимание к правой, левой.

### **Тема 3.3 Укрепление мышц ног (7 часов).**

#### Теория (1 час).

Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног.

#### Практика (6 часов).

Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.

### **Тема 3.4 Укрепление мышц спины (7 часов).**

#### Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Объяснение техники безопасности при работе со скамьей. Постановка рук и тела учащихся для выполнения заданий.

#### Практика (6 часов).

Выполнение упражнений под счет педагога: запрыгивания и перепрыгивания на/через скамью, зашагивания на скамью, приседания, лодочки на животе (поднимание ног, поднимание рук, удержание, одновременное поднимание рук и ног, удержание, поднимание крестом).

### **Тема 3.5 Укрепление мышц рук (7 часов).**

#### Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Объяснение техники безопасности при работе со скамьей. Постановка рук и тела обучающихся для выполнения заданий.

#### Практика (6 часов).

Выполнение упражнений под счет педагога: отжимания (бицепс, трицепс, широкие), подъемы рук в сторону-верх, в сторону-вниз с гантелями.

### **Тема 3.6 Выполнение связок из упражнений ОФП. Текущий контроль (8 часов).**

#### Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Объяснение техники безопасности при работе со скамьей. Постановка рук и тела обучающихся для выполнения заданий.

#### Практика (7 часов).

Выполнение упражнений по времени, количеству, по подходам. Пример упражнений: планка стоять (30 счетов)-поочередное поднимание с локтей на ладони (10)-планка стоять (30), планка (30)-прыжок ногами из положения ноги вместе в положение ноги врозь и обратно ноги вместе (20)-планка (30). Текущий контроль.

## **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (44 часа).**

### **Тема 4.1 Выполнение элементов группы А, В (8 часов).**

#### Теория (1 час).

Элементы, входящих в группу А. Показ основных элементов для данного возраста и года обучения. Элементы, входящие в группу В. Показ основных элементов для данного возраста и года обучения.

#### Практика (7 часов).



Выполнение подводящих упражнений.

Элементы группа А – отжимание, латеральное отжимание, хинч. Подводящие элементы: отжимания с колен/от скамейки.

Группа В – упор углом ноги вместе, ноги врозь. Подводящие элементы: поднимание/удержание таза, поочередное поднимание правой, левой ноги, руки упираются в пол, одновременное поднимание обеих ног, руки упираются в пол

#### **Тема 4.2 Выполнение элементов группы С, D (8 часов).**

Теория (1 час).

Показ и объяснение выполнения техники элемента.

Практика (7 часов).

Выполнение подводящих упражнений. Запрыгивание на скамью, перепрыгивание скамьи, выполнение растяжки, шпагат. Выполнение элемента самостоятельно.

#### **Тема 4.3 Выполнение связок из элементов сложности (8 часов).**

Теория (1 час).

Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этих элементов.

Практика (7 часов).

Выполнение связок, состоящих из основных структурных групп сложности спортивной аэробики. Составление связок.

#### **Тема 4.4 Выполнение элементов на развитие координационных способностей (8 часов).**

Теория (1 час).

Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этих элементов.

Практика (7 часов).

Объяснение и показ педагогом упражнений: напрыжка правой прыжок вверх; на прыжка левой прыжок вверх; галоп 2 правой, 2 левой; шаг мах приставить ногу.

#### **Тема 4.5 Выполнение упражнений на развитие скорости и выносливости (8 часов).**

Теория (1 час).

Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этих элементов.

Практика (7 часов).

Демонстрация педагогом и отработка упражнений: ускорение по прямой-Звыпрыгивания-бег спиной вперед; бег на месте 30 сек. Увеличивать до 1 минуты; упор присев-упор лежа-упор присев; перепрыгивания через скамью(10раз)-ускорение.

#### **Тема 4.6 Изучение терминологии спортивной аэробики (4 часа).**

Теория (4 часа).

Объяснение педагогом названий элементов по правилам спортивной аэробики. Показ правильного написания и прочтения элемента.

### **Раздел 5. Акробатика (40 часов).**

#### **Тема 5.1 Закрепление кувырков вперед и назад (8 часов).**

Теория (1 час).

Правильная постановка рук и тела кувырка вперед: ладони на полу перед собой. Правильная постановка рук и тела кувырка назад; ладони около плеч, локти вверх и уши зажаты. Голова на груди, спина круглая.

Практика (7 часов).

Выполнение подводящих элементов: перекал из упора присев на спину и обратно в упор присев. Показ техники элемента. Выполнение подводящих элементов: перекал из упора присев на спину и обратно в упор присев. Показ техники элемента. Самостоятельное выполнение элементов акробатики.

#### **Тема 5.2 Закрепление положения «мост» (8 часов).**

Теория (1 час).

Техника постановки рук и тела: ладони на полу, локти вверх, уши зажаты, ноги согнуты в коленях, пятки около таза.

Практика (7 часов).

Показ техники элемента. Самостоятельное выполнение элемента обучающимися.

#### **Тема 5.3 Изучение стойки на голове и руках (8 часов).**

Теория (1 час).

Объяснение и показ элемента: стойка на голове. Объяснение и показ элемента: стойка на руках.

Практика (7 часов).

Отработка техники элементов. Выполнение элементов на мате.

#### **Тема 5.4 Изучение элемента «Колесо» (8 часов).**

Теория (1 час).

Объяснение и показ элемента.

Практика (7 часов).

Выполнение подводящих упражнений: стойка на руках у стены, мах ногами, равновесия. Самостоятельное выполнение обучающимися элемента.

#### **Тема 5.5 Выполнение связок из акробатических элементов. Текущий контроль (8 часов).**

Теория (1 час).

Объяснение и показ элементов.

Практика (7 часов).

Выполнение связок из выученных акробатических элементов и выполнение акробатических элементов + элементы из структурных групп сложности. Стойка на руках- кувырок; кувырок назад-прыжок поворот 360°

### **Раздел 6. Хореография (43 часа).**

#### **Тема 6.1 Выполнение базовые движения в хореографии (8 часов).**



### Практика (8 часов).

Показ и отработка постановки рук, ног, положения тела при выполнении позиций ног 1,2,3,6 и рук 1,2,3. Показ и отработка базовых движений в хореографии: «деми плие», «гранд плие», «батман тандю», «реливы». Выполнение хореографических движений под счет педагога.

### **Тема 6.2 Закрепление поворота на одной ноге (8 часов).**

#### Практика (8 часов).

Отработка элемента. Проходка: шаг правой встать на полу палец, поднять левую к колену правой, мах руками вверх и стоять три счета. Выполнение поворота на 180 градусов, руки в сторону, затем полный круг, руки вверх.

### **Тема 6.3 Различные виды прыжков (8 часов).**

#### Практика (8 часов).

Выполнение упражнений: прыжки, по изученным позициям ног 1,2,3,6, у станка и опоры. Руки во второй позиции. Прыжки на середине по позициям, прыжки в шпагат, разножки.

### **Тема 6.4 Махи у станка (8 часов).**

#### Практика (8 часов).

Отработка техники выполнения махов вперед, в сторону, назад, у опоры и на середине. Самостоятельное выполнение обучающимися.

### **Тема 6.5 Шпагаты (7 часов).**

#### Практика (7 часов).

Выполнение упражнений на гибкость. Сед на полу ноги вместе, наклоны вперед, удержание. Тоже только ноги врозь. Выпады на правую/левую, удержание руки на полу, руки вверх. Шпагаты на правую левую.

### **Тема 6.6 «Мой выбор». Кто такой тренер и что это за работа (2 часа).**

#### Теория (1 час).

Беседа о тренерской деятельности. Основная задача тренера. Какой должен быть педагог по спорту. Где можно работать. Где учат на педагога по спорту.

#### Практика (1 час).

Показ и проба деятельности тренера по спортивной аэробике.

### **Тема 6.7 Итоговое занятие «Спортивная аэробика. Профи». Промежуточная аттестация (2 часа).**

#### Практика (2 часа).

Итоговое занятие. Промежуточная аттестация (демонстрация показательной программы «Спортивная аэробика»).

## **2.8 Учебный план образовательного модуля «Спортивная аэробика. Соревновательная подготовка»**

### **Предмет: «Спортивная аэробика»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Введение</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	
1.1	«Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции	2	2	-	
1.2	Введение в Программу. Понятие о соревновательной подготовке	1	1	-	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Спортивная аэробика</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>64</b>	
2.1	Разучивание связок для составления программы	8	-	8	
2.2	Отработка выученных связок	8	-	8	
2.3	Выполнение подводящих упражнений для выполнения поддержек спортивной аэробики	8	-	8	
2.4	Разучивание и выполнение поддержек спортивной аэробики	8	-	8	
2.5	Изучение правил спортивной аэробики.	6	6	-	
2.6	Изучение collaboration	8	-	8	
2.7	Отработка collaboration	8	-	8	
2.8	Постановка программы	8	-	8	
2.9	Отработка программы. Текущий контроль	8	-	8	Спортивное тестирование
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	
3.1	Выполнение связок из упражнений ОФП	8	-	8	
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	
4.1	Выполнение элементов группы А, В, С, D	8	-	8	
4.2	Выполнение связок из элементов сложности	8	-	8	
4.3	Выполнение элементов на развитие координационных способностей, скорости и выносливости. Текущий контроль	8	-	8	Спортивное тестирование
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Акробатика</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	
5.1	Выполнение связок из акробатических элементов	8	-	8	
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Хореография</b>	<b>35</b>	<b>2</b>	<b>33</b>	
6.1	Выполнение базовых движений в хореографии	8	-	8	
6.2	Закрепление поворота на одной ноге	7	-	7	
6.3	Различные виды прыжков	8	-	8	



6.4	Махи, шпагаты	8	-	8	
6.5	«Мой выбор». Все о профессии тренера	2	2	-	
6.6	Итоговое занятие «Спортивная аэробика. Соревновательная подготовка». Промежуточная аттестация	2	-	2	Исполнение показательной программы
Всего часов:		148	11	137	

## 2.9 Содержание учебного плана образовательного модуля «Спортивная аэробика. Соревновательная подготовка»

### Раздел 1. Введение (3 часа)

#### Тема 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции (2 часа).

##### Теория (2 часа).

Беседа о Дворце пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традициях.

#### Тема 1.2 Введение в Программу. Понятие о соревновательной подготовке (1 час).

##### Теория (1 час).

Вводный инструктаж по технике безопасности. Основные правила поведения в зале. Гигиенические требования к форме. Структура занятия. Беседа о соревновательной подготовке.

### Раздел 2. Спортивная аэробика (70 часов).

#### Тема 2.1 Разучивание связок для составления программы (8 часов).

##### Практика (8 часа).

Составление связок (восьмерок) из основных базовых шагов. Показ и объяснение обучающимся. Самостоятельное выполнение выученных связок.

#### Тема 2.2 Отработка выученных связок (8 часов).

##### Практика (8 часа).

Самостоятельная работа обучающихся. Повторение выученных ранее с педагогом связок.

#### Тема 2.3 Выполнение подводящих упражнений для выполнения поддержек спортивной аэробики (8 часов).

##### Практика (8 часа).

Объяснение педагогом понятие «поддержка», ее выполнение, разновидности, страховка. Техника безопасности при выполнении. Просмотр на видео носителя, выполнение подводящих комбинаций.

#### Тема 2.4 Разучивание и построение поддержек в спортивной аэробике (8 часов).

##### Практика (8 часа).

Объяснение педагогом понятие «поддержка», ее выполнение, разновидности, страховка. Техника безопасности при выполнении. Просмотр на видео носителя, опробование нескольких поддержек.

#### Тема 2.5 Изучение правил спортивной аэробики (6 часов).

##### Теория (6 часа).

Показ и объяснение обучающимся правил соревнований по спортивной аэробике. Основные структурные группы сложности, общие правила соревнований (размеры площадок, номинации, категории, состав судейской коллегии, форма выступающего, форма судьи и форма тренера на соревнованиях, правила поведения спортсменов и тренеров на соревнованиях).

#### Тема 2.8 Изучение collaboration (8 часов).

##### Практика (8 часа).

Отработка техники комплексных движений.

#### Тема 2.7 Отработка collaboration (8 часов).

##### Практика (8 часа).

Самостоятельная работа обучающихся. Повторение выученных ранее с педагогом связок.

#### Тема 2.8 Постановка программы (8 часов).

##### Практика (8 часа).

Выбор музыкального сопровождения, подбор элементов соответствующих возрастной группе тренирующихся. Составление соревновательной программы. Составление связок из базовых шагов аэробики (шаг, бег, джек, ланч, колено, скип, махи). Работа педагога. Отработка изученных элементов, подготовка к отработке новым элементам. Рассказ и показ техники нового упражнения, подготовка к выполнению нового упражнения. Выполнение упражнения по частям, соединение частей в целое упражнение.

#### Тема 2.9 Отработка программы. Текущий контроль (8 часов).

##### Практика (8 часа).

Составление соревновательной программы. Работа спортсмена. Отработка связок из базовых шагов аэробики (шаг, бег, джек, ланч, колено, скип, махи). Отработка изученных элементов. Выполнение упражнения по частям, соединение частей в целое упражнение. Текущий контроль.

### Раздел 3. Общая физическая подготовка (8 часов).

#### Тема 3.1 Выполнение связок из упражнений ОФП (8 часов).

##### Практика (8 часа).

Выполнение упражнений. Планка: стоять (30 счетов) поочередное поднимание с локтей на ладони (10);  
- планка (30)-прыжок ногами из положения ноги вместе в положение ноги врозь и обратно ноги вместе (20)-планка (30).



#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (24 часов).**

##### **Тема 4.1 Выполнение элементов группы А, В, С, D (8 часов).**

###### Практика (8 часов).

Выполнение подводящих упражнений.

Элементы группа А – отжимание, латеральное отжимание, хинч. Подводящие элементы: отжимания с колен/от скамейки.

Группа В – упор углом ноги вместе, ноги врозь. Подводящие элементы: поднимание/удержание таза, поочередное поднимание правой, левой ноги, руки упираются в пол, одновременное поднимание обеих ног, руки упираются в пол

Группа С – «пируэт» на 360° и 540°, «так джамп» простой и с поворотом на 360°, «так джамп» простой и с поворотом на 360° в приземление в шпагат, «страдл», прыжок в шпагат, «шпагат-шпагат», «шпагат-шпагат» простой и с поворотом на 360° с приземлением в шпагат. Подводящие упражнения: прыжки на скакалке, проходка линий прыжок простой, прыжок группировка, махи вперед в сторону коленом к плечу.

К элементам группы D относятся: из шпагата перекат в сторону с вращением на 360°; PANCAKE (из фронтального шпагата, перемах ногами назад в положение лежа на животе); вертикальный шпагат; поворот на одной ноге на 360°; поворот на одной ноге на 360° в вертикальный шпагат.

##### **Тема 4.2 Выполнение связок из элементов сложности (8 часов).**

###### Практика (8 часов).

Выполнение связок, состоящих из основных структурных групп сложности спортивной аэробики.

##### **Тема 4.3 Выполнение элементов на развитие координационных способностей, скорости и выносливости. Текущий контроль (8 часов).**

###### Практика (8 часов).

Выполнение упражнений: напрыжка правой прыжок вверх; напрыжка левой прыжок вверх; галоп 2 правой, 2 левой; шаг мах приставить ногу, ускорение по прямой-3выпрыгивания-бег спиной вперед; бег на месте 30 сек. Увеличивать до 1 минуты; упор присев-упор лежа-упор присев; перепрыгивания через скамью (10раз)-ускорение. Текущий контроль.

#### **Раздел 5. Акробатика (8 часов).**

##### **Тема 5.1. Выполнение связок из акробатических элементов (8 часов).**

###### Практика (8 часов).

Выполнение связок из выученных акробатических элементов и выполнение акробатических элементов + элементы из структурных групп сложности. Стойка на руках- кувырок; кувырок назад-прыжок поворот 360°

#### **Раздел 6. Хореография (35 часов).**

##### **Тема 6.1 Выполнение базовых движений в хореографии (8 часов).**

###### Практика (8 часов).

Объяснение и показ постановки рук, ног, положения тела при выполнении позиций ног 1,2,3,6 и рук 1,2,3. Показ и объяснение базовых движений в хореографии: «деми плие», «гранд плие», «батман тандю», «реливы». Выполнение хореографических движений под счет педагога.

##### **Тема 6.2 Закрепление поворота на одной ноге (7 часов).**

###### Практика (7 часов).

Показ элемента педагогом. Проходка: шаг правой встать на полу палец, поднять левую к колену правой, мах руками вверх и стоять три счета. Выполнение поворота на 180 градусов, руки в сторону, затем полный круг, руки вверх.

##### **Тема 6.3 Различные виды прыжков (8 часов).**

###### Практика (8 часа).

Прыжки, по изученным позициям ног 1,2,3,6, у станка и опоры. Руки во второй позиции. Прыжки на середине по позициям, прыжки в шпагат, разножки.

##### **Тема 6.4 Махи, шпагаты (8 часов).**

###### Практика (8 часа).

Выполнение махов вперед, в сторону, назад, у опоры и на середине. Самостоятельное выполнение учащимися. Выполнение упражнений на гибкость. Сед на полу ноги вместе, наклоны вперед, удержание. Тоже только ноги врозь. Выпады на правую/левую, удержание руки на полу, руки вверх. Шпагаты на правую и левую ноги.

##### **Тема 6.5 «Мой выбор». Все о профессии тренера (2 часа).**

###### Теория (2 часа).

Беседа о тренерской деятельности. Основная задача тренера. Какой должен быть педагог по спорту. Где можно работать. Где учат на педагога по спорту.

##### **Тема 6.6 Итоговое занятие «Спортивная аэробика. Соревновательная подготовка». Промежуточная аттестация (2 часа).**

###### Практика (2 часа).

Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.



### Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### Образовательный модуль: «Спортивная аэробика. Основы»

##### Текущий контроль: Разделы № 1-4.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Спортивное тестирование	Низкий	Обучающийся выполняет комплекс упражнений; демонстрирует низкую динамику; медленный темп; количество – до 10 раз
	Средний	Обучающийся выполняет комплекс упражнений; динамика средняя; темп умеренный; количество – до 15 раз
	Высокий	Обучающийся динамично выполняет комплекс упражнений; темп высокий; количество – до 20 раз
	<b>Базовая аэробика</b>	
	Низкий	Обучающийся выполняет комплекс аэробики низкой интенсивности; допускает ошибки при исполнении упражнений
	Средний	Обучающийся умеет ориентироваться в пространстве; выполняет упражнения с достаточной амплитудой и необходимым числом повторений
	Высокий	Обучающийся демонстрирует легкость исполнения, оригинальность и творческий подход в исполнении движений аэробики

##### Текущий контроль: Разделы № 5-6.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
<b>Спортивное тестирование:</b>		
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
«березка» угол ноги вместе/врозь	низкий	Количество 5 раз, ноги согнуты, от пола небольшое расстояние
	средний	Количество 7 раз, ноги немного согнуты, от пола небольшое расстояние
	высокий	Количество 10 раз, ноги прямые, от пола небольшое расстояние
Прыжок колени к груди «так джамп»	низкий	Подняты пятки
	средний	Колени параллельно полу
	высокий	Колени около груди
Поочередных 4 маха	низкий	Махи ниже параллели пола колени согнуты
	средний	Махи чуть выше параллели пола ноги прямые
	высокий	Махи около 180 градусов ноги прямые
Гибкость	низкий	И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед пальцы рук касаются носка кроссовка. Ноги прямые. Удержание 5 сек
	средний	И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед пальцы рук полностью

Перепрыгивания через скамью (10 раз) – ускорение 10 м	высокий	уходят за кроссовки. Ноги прямые. Удержание 5 сек
	низкий	И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед ладонь полностью уходит за кроссовки. Ноги прямые. Удержание 5 сек.
	средний	Перепрыгивания с остановками, ускорения нет (обычный бег)
	высокий	Перепрыгивания темп средний без остановок
<b>Акробатика</b>		
Связка. Кувырок вперед, упор присев кувырок назад, перекат березка, перекат мост	низкий	Все элементы выполнены с касанием рук пола
	средний	Все элементы выполнены расслаблено
	высокий	Все элементы выполнены без ошибок

#### Промежуточная аттестация

##### Критерии оценивания

Форма контроля	Уровень освоения материала	Система баллов
Показательная программа	низкий	1-15 баллов
	средний	16-20 баллов
	высокий	21-30 баллов

#### Образовательный модуль: «Спортивная аэробика. Интенсив»

##### Текущий контроль: Разделы № 1-3.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
<b>Спортивное тестирование:</b>		
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Пресс-группировка	низкий	И.П. лежа на спине ноги прямые носки вместе, руки около ушей. Группировки нет. Подъем не одновременный, руки не поднимаются вверх (к ушам) при опускании на пол, а помогают подниматься, держась за бедро. Динамика – низкая. Количество – 10 раз
	средний	И.П. лежа на спине ноги прямые носки вместе, руки около ушей. Показать группировку, поднимать и опускать тело и ноги одновременно, динамика средняя. Количество-15 раз
	высокий	И.П. лежа на спине ноги прямые носки вместе, руки около ушей. Показать группировку, поднимать и опускать тело и ноги одновременно, и динамично. Количество-20 раз
Запрыгивания на скамью	низкий	10 раз. Темп медленный
	средний	15 раз. Темп средний
	высокий	20 раз. Темп высокий
Лодочки	низкий	Одновременное поднимание рук и ног вверх. 10 раз
	средний	Одновременное поднимание рук и ног вверх. 15 раз
	высокий	Одновременное поднимание рук и ног вверх. 20 раз
Отжимания	низкий	Отжимания на коленях. 7 раз
<b>Базовая аэробика</b>		
Базовый шаг под музыку	низкий	Нет попадания в такт музыке. Непонятное выполнение
	средний	Попадание в музыку. Расслабленное выполнение
	высокий	Попадание в музыку. Четкость элементов
Выполнение	низкий	Все элементы выполнены с согнутым ногами, прогнутым



элементов сложность до 0,2 (отжимания обычные, латеральное, упор углом ног вместе/врозь, прыжок 360, так-джамп, 4 поочередных маха)		телом, нет прыжков
	средний	Все элементы выполнены расслабленно
	высокий	Все элементы выполнены без ошибок

#### Текущий контроль: Разделы № 4-5.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
<b>Спортивное тестирование:</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	
«березка» угол ноги вместе/врозь	низкий	Количество 5 раз, ноги согнуты, от пола небольшое расстояние
	средний	Количество 7 раз, ноги немного согнуты, от пола небольшое расстояние
	высокий	Количество 10 раз, ноги прямые, от пола небольшое расстояние
Прыжок колени к груди «так джамп»	низкий	Подняты пятки
	средний	Колени параллельно полу
	высокий	Колени около груди
Поочередных 4 маха	низкий	Махи ниже параллели пола колени согнуты
	средний	Махи чуть выше параллели пола ноги прямые
	высокий	Махи около 180 градусов ноги прямые
Гибкость	низкий	И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед пальцы рук касаются носка кроссовки. Ноги прямые. Удержание 5 сек
	средний	И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед пальцы рук полностью уходят за кроссовки. Ноги прямые. Удержание 5 сек
	высокий	И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед ладонь полностью уходят за кроссовки. Ноги прямые. Удержание 5 сек.
Перепрыгивания через скамью (10 раз) – ускорение 10 м	низкий	Перепрыгивания с остановками, ускорения нет (обычный бег)
	средний	Перепрыгивания темп средний без остановок
	высокий	Темп высокий, без остановок
<b>Акробатика</b>		
Связка. Кувырок вперед, кувырок присев, кувырок назад, перекат березка, перекат мост	низкий	Все элементы выполнены с касанием рук пола
	средний	Все элементы выполнены расслабленно
	высокий	Все элементы выполнены без ошибок

#### Промежуточная аттестация

##### Критерии оценивания

Форма контроля	Уровень освоения материала	Система баллов
Показательная программа	низкий	1-15 баллов
	средний	16-20 баллов
	высокий	21-30 баллов

#### Образовательный модуль: «Спортивная аэробика. Профи»

##### Текущий контроль: Разделы № 1-3.

Форма контроля	Уровень освоения	Зачетные требования
<b>Спортивное тестирование:</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	
Пресс-складка	низкий	И.П. лежа на спине ноги прямые носки вместе, руки около ушей. Складки нет. Подъем не одновременный, руки не поднимаются вверх (к ушам) при опускании на пол, а помогают подниматься, держась за бедро. Динамика – низкая. Количество – 13 раз
	средний	И.П. лежа на спине ноги прямые носки вместе, руки около ушей. При подъеме показать складку, поднимать и опускать тело и ноги одновременно, динамика средняя. Количество-15 раз
	высокий	И.П. лежа на спине ноги прямые носки вместе, руки около ушей. При подъеме показать складку, поднимать и опускать тело и ноги одновременно, и динамично. Количество-20 раз
Запрыгивания на скамью	низкий	30 раз. Темп медленный.
	средний	40 раз. Темп средний
	высокий	50 раз. Темп высокий
Лодочки	низкий	Одновременное поднимание рук и ног вверх. Подъем высокий 15 раз
	средний	Одновременное поднимание рук и ног вверх. Подъем высокий 20 раз
	высокий	Одновременное поднимание рук и ног вверх. Подъем низкий 25 раз
Отжимания	низкий	Отжимания на коленях. 10 раз
	средний	Отжимания на коленях. 15 раз
	высокий	Отжимания на коленях. 20 раз
<b>Спортивная аэробика</b>		
Базовый шаг под музыку с поворотом на 360°	низкий	Нет попадания в такт музыке. Непонятное выполнение
	средний	Попадание в музыку. Расслабленное выполнение
	высокий	Попадание в музыку. Четкость элементов
<b>Хореография</b>		
Прыжки по позициям 1,2,3; махи у станка, повороты на одной ноге	низкий	Все элементы выполнены с шатанием,
	средний	Все элементы выполнены расслабленно
	высокий	Все элементы выполнены без ошибок

#### Текущий контроль: Разделы № 4-5.

Форма контроля	Уровень освоения	Зачетные требования
<b>Спортивное тестирование:</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	
«березка» угол ноги вместе/врозь	низкий	Количество 7 раз, ноги согнуты, от пола небольшое расстояние
	средний	Количество 10 раз, ноги немного согнуты, от пола небольшое расстояние
	высокий	Количество 13 раз, ноги прямые, от пола небольшое расстояние
Прыжок «страдл»	низкий	При прыжке ноги ниже 45°, руки опущены вниз
	средний	При прыжке ноги на 45°, руки впереди прямые
	высокий	При прыжке ноги на 90° (параллельно полу), руки впереди прямые
Поочередных 4 маха	низкий	Махи ниже параллели пола колени согнуты
	средний	Махи чуть выше параллели пола ноги прямые
	высокий	Махи около 180 градусов ноги прямые
Гибкость	низкий	И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед пальцы рук касаются носка



		кроссовка. Ноги прямые. Удержание 5 сек
	средний	И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед пальцы рук полностью уходят за кроссовки. Ноги прямые. Удержание 5 сек
	высокий	И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед ладонь полностью уходят за кроссовки. Ноги прямые. Удержание 5 сек.
<b>Акробатика</b>		
Связка. Кувырок вперед, упор присев кувырок назад, перекат березка, перекат мост, колесо	низкий	Все элементы выполнены с касанием рук пола
	средний	Все элементы выполнены расслаблено
	высокий	Все элементы выполнены без ошибок
<b>Хореография</b>		
Прыжки по позициям 1,2,3; махи у станка, повороты на одной ноге	низкий	Все элементы выполнены с шатанием,
	средний	Все элементы выполнены расслаблено
	высокий	Все элементы выполнены без ошибок

### Промежуточная аттестация

#### Критерии оценивания

Форма контроля	Уровень освоения материала	Система баллов
Показательная программа	низкий	1-29 баллов
	средний	30-59 баллов
	высокий	60-70 баллов

### Образовательный модуль: «Спортивная аэробика. Соревновательная подготовка»

#### Текущий контроль

Форма контроля	Уровень освоения	Зачетные требования
<b>Спортивное тестирование:</b>		
Пресс-складка	низкий	И.П. лежа на спине ноги прямые носки вместе, руки около ушей. складки нет. Подъем не одновременный, руки не поднимаются вверх (к ушам) при опускании на пол, а помогают подниматься, держась за бедро. Динамика – низкая. Количество – 13 раз
	средний	И.П. лежа на спине ноги прямые носки вместе, руки около ушей. При подъеме показать складку, поднимать и опускать тело и ноги одновременно, динамика средняя. Количество-15 раз
	высокий	И.П. лежа на спине ноги прямые носки вместе, руки около ушей. При подъеме показать складку, поднимать и опускать тело и ноги одновременно, и динамично. Количество-20 раз
Запрыгивания на скамью	низкий	30 раз. Темп медленный
	средний	40 раз. Темп средний
	высокий	50 раз. Темп высокий
Лодочки	низкий	Одновременное поднимание рук и ног вверх. Подъем высокий 15 раз
	средний	Одновременное поднимание рук и ног вверх. Подъем высокий 20 раз

Отжимания	высокий	Одновременное поднимание рук и ног вверх. Подъем низкий 25 раз
	низкий	Отжимания на коленях. 10 раз
	средний	Отжимания на коленях. 15 раз
	высокий	Отжимания на коленях. 20 раз
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
«березка» угол ноги вместе/врозь	низкий	Количество 7 раз, ноги согнуты, от пола небольшое расстояние
	средний	Количество 10 раз, ноги немного согнуты, от пола небольшое расстояние
	высокий	Количество 13 раз, ноги прямые, от пола небольшое расстояние
Прыжок «страдл»	низкий	При прыжке ноги ниже 45°, руки опущены вниз
	средний	При прыжке ноги на 45°, руки впереди прямые
	высокий	При прыжке ноги на 90° (параллельно полу), руки впереди прямые
Поочередных 4 маха	низкий	Махи ниже параллели пола колени согнуты
	средний	Махи чуть выше параллели пола ноги прямые
	высокий	Махи около 180 градусов ноги прямые
Гибкость	низкий	И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед пальцы рук касаются носка кроссовка. Ноги прямые. Удержание 5 сек
	средний	И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед пальцы рук полностью уходят за кроссовки. Ноги прямые. Удержание 5 сек
	высокий	И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед ладонь полностью уходят за кроссовки. Ноги прямые. Удержание 5 сек
Перепрыгивания через скамью (10 раз) – ускорение 10 м	низкий	Перепрыгивания с остановками, ускорения нет (обычный бег)
	средний	Перепрыгивания темп средний без остановок
	высокий	Темп высокий, без остановок.
<b>Базовая аэробика</b>		
Базовый шаг под музыку с поворотом на 360°	низкий	Нет попадания в такт музыки. Непонятное выполнение.
	средний	Попадание в музыку. Расслабленное выполнение
	высокий	Попадание в музыку. Четкость элементов
<b>Акробатика</b>		
Связка. Кувырок вперед, упор присев кувырок назад, перекат березка, перекат мост, колесо	низкий	Все элементы выполнены с касанием рук пола
	средний	Все элементы выполнены расслаблено
	высокий	Все элементы выполнены без ошибок
<b>Хореография</b>		
Прыжки по позициям 1,2,3; махи у станка, повороты на одной ноге	низкий	Все элементы выполнены с шатанием,
	средний	Все элементы выполнены расслаблено
	высокий	Все элементы выполнены без ошибок

### Промежуточная аттестация

#### Критерии оценивания

Форма контроля	Уровень освоения материала	Система баллов
Показательная программа	низкий	1-29 баллов
	средний	30-59 баллов
	высокий	60-70 баллов



**Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Спортивная аэробика»**

**4.1. Методические материалы**

*Форма обучения* – очная; с применением дистанционных образовательных технологий.

*Основные формы учебных занятий:*

1. Беседа – диалогический метод обучения, при котором преподаватель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит учащихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного. выступлению.
2. Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения.
3. Тренировка – систематические упражнения с целью образования и развития умений и навыков, повышения функциональных возможностей организма в целом или в конкретной деятельности.
4. Показательное выступление – демонстрация спортивной техники, достижений в том или ином виде спорта. Это одно из средств пропаганды физической культуры и спорта. Цель его – наглядно продемонстрировать уровень спортивной (физической) культуры обучающихся, достигнутый в течение учебного года.
5. Спортивное тестирование – называется процесс испытания, а полученное в итоге числовое значение является результатом тестирования (результатом теста). Термин «тест» в переводе с английского (test) означает «проба» или «испытание».
6. Соревнование (спортивное) – это соперничество людей в игровой форме для того, чтобы выявить превосходство в уровне физической подготовленности и совершенствования некоторых аспектов сознания.
7. Самостоятельная работа – это такая работа, которая выполняется без непосредственного участия педагога, но по его заданию, в специально предоставленное для этого время, при этом обучающиеся, сознательно стремятся достигнуть поставленные цели, употребляя свои усилия и выражая в той или иной форме результат умственных или физических (либо тех и других вместе) действий.

*Методы обучения:* объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

*Форма организации образовательного процесса:* групповая.

*Методы воспитания:* убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

*Педагогические технологии:* технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающие технологии и др.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемияПресс, 2002. – 304 с.
2. Бахрах И.И. Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма / И.И. Бахрах, Р.Н. Дорохов // Медицина, подросток и спорт. – Смоленск, 1975. – 127 с.
3. Букусова Р.В. Программа курса Спортивная аэробика для учреждений дополнительного образования / Р.В. Букусова. – Магнитогорск, 1997. – 20 с.
4. Белинович, В.В. Обучение в физическом воспитании [Текст] / В.В. Белинович. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 240 с.
5. Барышникова Т. / Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999. – 272 с.: ил.
6. Годик М.А. Стретчинг / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселева. – М.: Советский спорт, 1991. – 120 с.
7. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека / С.Н. Гальперин. – М. 1974.
8. Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике/ Методическая разработка для слушателей семинара тренеров по спортивной аэробике. Иркутский техникум физической культуры, – Иркутск, 1990. 76 с.
9. Горбунов В.А. Контроль за тренировочной и соревновательной нагрузкой на специализированном этапе многолетней подготовки спортивного резерва в аэробике – Иркутск: Изд-во «Репроцентр А1», 2008. – 84 с.
10. Горбунов В. А. Комплексный контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в аэробике. – Иркутск, 2008. – 129с.
11. Книга учителя физической культуры / под общ. ред. В.С. Каюрова. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 333 с.: ил.
12. Качаткин В.М. Методика физического воспитания / В.М. Качаткин. – М.: Просвещение, 1999. – 304 с.
13. Крючек В.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / В.С. Крючек. – М.: Тера-спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 4 с.
14. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. – М.: Просвещение, 2002. – 52 с.
15. Материалы семинаров тренеров по спортивной аэробике. – Санкт Петербург, 1998
16. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: «Физкультура и спорт», 1991. – 211с.
17. Матвеев, А.П. Программы общеобразовательных учреждений по физической культуре [Текст] / А.П. Матвеев. – М.: Москва «Просвещение», 2008. – 144 с.
18. Материалы семинаров судей по спортивной аэробике. – Иваново, 1996



19. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации (Текст): методические рекомендации/ под ред. И.И. Столова. – М.: Советский спорт, 2008. – 136 с.

20. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / Методическое пособие – Москва, 2009.-11-с.

21. Правила соревнований (2017-2020) по спортивной аэробике (ФИЖ).

22. Программы по аэробике / под ред. Ю. С. Филипповой.- 2-е изд. с изм. и дополн.-Новосибирск, 2012. – 80 с.

23. Программа для спортивных секция коллективов физической культуры и спортивных клубов по спортивной гимнастике. – М.: ФиС, 2014.

24. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков [Текст]/. М.Р. Сапин, З. Г. Брыксина. - М.: Издательский центр « Академия», 2002. - 136 с.

25. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М., 2000.

26. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997

29. Смирнов Ю.Н.(Текст): учебник для вузов/ Ю.Н. Смирнов.- 2-е изд. с изм. и дополн.- М.: Советский спорт, 2011. – с.248; ил.

30. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями)/ Ю.С. Филиппова. – Новосибирск: Параллель, 2006. – 100 с.

31. Филиппова Ю.С. ФИТНЕС. Часть 3. Оздоровительная силовая тренировка. – Новосибирск, 2003. -60 с.

32. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов [Текст]/. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: «Академия» 2010. 348 с.

Для обучающихся:

1. Барышникова Т. / Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.-272 с.: ил.

2. Правила соревнований (2017-2020) по спортивной аэробике (ФИЖ).

Для родителя:

Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека / С.Н. Гальперин.- М. 1974.

2. Крючек В.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / В.С. Крючек. – М.: Тера-спорт, Олимпия Пресс, 2001.-64 с.

3. Материалы семинаров тренеров по спортивной аэробике. – Санкт Петербург, 1998

4. Материалы семинаров судей по спортивной аэробике. – Иваново, 1996

5. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / Методическое пособие – Москва, 2009.-11-с.

6. Правила соревнований (2017-2020) по спортивной аэробике (ФИЖ).

7. Программа для спортивных секция коллективов физической культуры и спортивных клубов по спортивной гимнастике. – М.: ФиС, 2014.

24. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков [Текст]/. М.Р. Сапин, З. Г. Брыксина. - М.: Издательский центр « Академия», 2002. - 136 с.

25. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М., 2000.

26. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997

Для педагога:

1. Бахрах И.И. Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма / И.И. Бахрах, Р.Н. Дорохов // Медицина, подросток и спорт. – Смоленск, 1975. – 127 с.

3. Букусова Р.В. Программа курса Спортивная аэробика для учреждений дополнительного образования / Р.В. Букусова. – Магнитогорск, 1997.- 20 с.

4. Белинович, В.В. Обучение в физическом воспитании [Текст]/. В.В. Белинович. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 240 с.

5. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемияПресс, 2002. – 304 с.

6. Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике/ Методическая разработка для слушателей семинара тренеров по спортивной аэробике. Иркутский техникум физической культуры, - Иркутск, 1990. 76 с.

9. Горбунов В.А. Контроль за тренировочной и соревновательной нагрузкой на специализированном этапе многолетней подготовки спортивного резерва в аэробике – Иркутск: Изд-во «Репроцентр А1», 2008. – 84 с.

10. Горбунов В. А. Комплексный контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в аэробике. – Иркутск, 2008. – 129с.

11. Книга учителя физической культуры / под общ. ред. В.С. Каюрова. – М.: Физкультура и спорт, 1993.-333 с.: ил.

12. Качаткин В.М. Методика физического воспитания / В.М. Качаткин.- М.: Просвещение, 1999. -304 с.

13. . Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. [Текст]/. Л.П. Матвеев - М.: «Физкультура и спорт», 1991 - 211с.

14. Матвеев, А.П. Программы общеобразовательных учреждений по физической культуре [Текст]/. А.П. Матвеев. - М.: Москва «Просвещение», 2008. - 144 с.

15. Материалы семинаров судей по спортивной аэробике. – Иваново, 1996

16. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации (Текст): методические рекомендации/ под ред. И.И. Столова. – М.: Советский спорт, 2008. – 136 с.

17. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / Методическое пособие – Москва, 2009.-11-с.

18. Правила соревнований (2017-2020) по спортивной аэробике (ФИЖ).

19. Программы по аэробике / под ред. Ю. С. Филипповой.- 2-е изд. с изм.



20. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями)/ Ю.С. Филиппова. – Новосибирск: Параллель, 2006. – 100 с.

21. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: «Академия» 2010. 348 с

#### 4.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивная аэробика»

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I. Печатные пособия		
1.	Дополнительная общеобразовательная программа	1
II. Технические средства обучения		
1.	Музыкальный центр Sony	1
2.	Мобильное устройство для хранения информации (флеш-память)	1
III. Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, спортивный инвентарь, инструменты и т.п.) оборудование		
1.	Гимнастический мяч (фитбол)	15
2.	Скакалки	15
3.	Гантели 1 кг	15
4.	Гимнастическая скамья	1
5.	Коврики	20
IV. Мебель		
1.	Тумба под музыкальной центр с полкой и дверцами	1
2.	Зеркала	2

[illegible]







Комитет по делам образования города Челябинска																												
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Дворец пионеров и школьников им. И.К. Купцова г. Челябинска"																												
Календарный учебный график																												
Финанс на 2023-2024 год																												
	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь			
наименование программ, группа	1-5 сентября	4-10 сентября	1-17 сентября	4-10 сентября	1-17 сентября	4-10 сентября	1-17 сентября	4-10 сентября	1-17 сентября	4-10 сентября	1-17 сентября	4-10 сентября	1-17 сентября	4-10 сентября	1-17 сентября	4-10 сентября	1-17 сентября	4-10 сентября	1-17 сентября	4-10 сентября	1-17 сентября	4-10 сентября	1-17 сентября	4-10 сентября	1-17 сентября	4-10 сентября	1-17 сентября	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
подготовка к олимпиадам	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Соревновательная программа	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
т. теоретический контроль																												
т. практическое обучение и тестирование																												

**КАРТОЧКА**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Спортивная аэробика»

## Образовательный модуль «Спортивная аэробика. Основы»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля	«Спортивная аэробика. Основы»
краткое название ДООП/модуля	«Спортивная аэробика. Основы»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание	Занятия по Программе способствуют созданию условий гармонизации процесса становления и развития личности обучающегося средствами спортивной аэробики. В образовательной Программе используются элементы из спортивной и художественной гимнастики, акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, также развиваются силовые возможности во всех их важнейших проявлениях: динамическая, статическая и взрывная сила, скоростно-силовая выносливость
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	<b>1. Раздел 1. Введение</b> 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции 1.2 Введение в Программу. Понятие о спортивной аэробике <b>2. Раздел 2. «Мой выбор». Мир профессий</b> 2.1 Профессии будущего 2.2 Профессия тренера <b>3. Раздел 3. Общая физическая подготовка</b> 3.1 Укрепление мышц косых мышц брюшного пресса и косых мышц туловища 3.2 Укрепление мышц ног 3.3 Укрепление мышц спины и рук 3.4 Выполнение связок из упражнений ОФП <b>4. Раздел 4. Базовая аэробика</b> 4.1 Разучивание базовых шагов на месте и соединение с руками 4.2 Разучивание базовых шагов с руками в движении под музыку 4.3 Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики 4.4 Разучивание базовых шагов с поворотом на 180° 4.5 Разучивание связок для составления программы. Текущий контроль <b>5. Раздел 5. Специальная физическая подготовка</b> 5.1 Изучение элементов «угол ноги вместе», «угол ноги врозь» 5.2 Изучение элемента «так джамп» 5.3 Выполнение связок из элементов сложности 5.4 Выполнение элементов на развитие координационных способностей 5.5 Выполнение упражнений на развитие скорости 5.6 Выполнение упражнений на развитие выносливости <b>6. Раздел 6. Акробатика</b> 6.1 Изучение кувырка вперед/назад 6.2 Изучение положения «мост». Изучение стойки на лопатках 6.3 Изучение стойки на голове



	6.4 Выполнение связок. Текущий контроль <b>7. Раздел 7. Хореография</b> 7.1 Постановка туловища и головы. Изучение позиций ног: 1,2,3,6 7.2 Изучение позиций рук: 1,2,3 7.3 Прыжки по позициям 1,2,3,6 7.4 Махи у станка 7.5 Шпагаты 7.6 Итоговое занятие «Спортивная аэробика. Основы» Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	Гимнастика, аэробика, акробатика, ОФП, СФП
цель и задачи	развитие физических способностей обучающихся средствами спортивной аэробики
результат	- владеет техникой исполнения базовых шагов, координационных движений и стилизованных композиций по дисциплине «спортивная аэробика»; - развиты гибкость, координация и выносливость; - приобретен опыт выступлений по спортивной аэробике
материальная база	зал, оборудованный зеркалами. Имеется проигрывающее устройство, коврики и обручи
требования к состоянию здоровья	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	6,5 – 8 лет
число учащихся в группе	15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	148/4

#### Образовательный модуль «Спортивная аэробика. Интенсив»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля	«Спортивная аэробика. Интенсив»
краткое название ДООП/модуля	«Спортивная аэробика. Интенсив»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание	Занятия по Программе способствуют созданию условий гармонизации процесса становления и развития личности обучающегося средствами спортивной аэробики. В образовательной Программе используются элементы из спортивной и художественной гимнастики, акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, также развиваются силовые возможности во всех их важнейших проявлениях: динамическая, статическая и

	взрывная сила, скоростно-силовая выносливость
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	<b>1. Раздел 1. Введение</b> 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции 1.2 Введение в Программу. Понятие о спортивной аэробике <b>2. Раздел 2. Базовая аэробика</b> 2.1 Постановка туловища. Отработка базовых шагов на месте 2.2 Отработка под музыку базовых шагов в движении 2.3 Закрепление базовых шагов с поворотом на 180° 2.4 Выполнение подводящих упражнений к элементам основных структурных групп сложности 2.5 Разучивание связок для составления программы 2.6 Просмотр соревнований 2.7 Изучение правил спортивной аэробики <b>3. Раздел 3. Общая физическая подготовка</b> 3.1 Укрепление мышц брюшного пресса 3.2 Укрепление косых мышц туловища 3.3 Укрепление мышц ног 3.4 Укрепление мышц спины 3.5 Укрепление мышц рук 3.6 Выполнение связок из упражнений ОФП. Текущий контроль <b>4. Раздел 4. Специальная физическая подготовка</b> 4.1 Выполнение элементов группы А,В 4.2 Выполнение элементов группы С,Д 4.3 Выполнение связок из элементов сложности 4.4 Выполнение элементов на развитие координационных способностей 4.5 Выполнение упражнений на развитие скорости и выносливости 4.6 Изучение терминологии спортивной аэробики <b>5. Раздел 5. Акробатика</b> 5.1 Закрепление кувырков вперед и назад 5.2 Закрепление положения «мост» 5.3 Изучение стойки на голове 5.4 Изучение стойки на руках 5.5 Выполнение связок. Текущий контроль <b>6. Раздел 6. Хореография</b> 6.1 Базовые движения в хореографии. Закрепление изученных позиций рук и ног 6.2 Изучение поворотов на одной ноге 6.3 Прыжки по позициям 1,2,3,6 6.4 Махи у станка 6.5 Шпагаты 6.6 «Мой выбор». Профессия моей мечты – спортивный тренер 6.7 Итоговое занятие «Спортивная аэробика. Интенсив» Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	гимнастика, аэробика, акробатика
цель и задачи	развитие физических способностей обучающихся средствами спортивной аэробики
результат	- владеет техникой исполнения базовых шагов, координационных



	движений и стилизованных композиций по дисциплине «спортивная аэробика»; - развиты гибкость, координация и выносливость; - приобретен опыт выступлений по спортивной аэробике
материальная база	зал, оборудованный зеркалами. Имеется проигрывающее устройство, коврики и обручи
требования к состоянию здоровья	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	9-12 лет
число учащихся в группе	15,
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6

### Образовательный модуль «Спортивная аэробика. Профи»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля	«Спортивная аэробика. Профи»
краткое название ДООП/модуля	«Спортивная аэробика. Профи»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание	В образовательной программе используются элементы из спортивной и художественной гимнастики, акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, также развиваются силовые возможности во всех их важнейших проявлениях: динамическая, статическая и взрывная сила, скоростно-силовая выносливость. Спортивная аэробика (аэробная гимнастика) - это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координированными элементами. Большое внимание уделяется хореографии, а в программах смешанных пар, троек и групп взаимодействию между партнерами
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	<b>1. Раздел 1. Введение</b> 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции 1.2 Введение в Программу. Понятие о спортивной аэробике <b>2. Раздел 2. Спортивная аэробика</b> 2.1 Отработка на месте и с поворотом на 180° базовых шагов 2.2 Выполнение подводящих упражнений к элементам основных структурных групп сложности 2.3 Разучивание связок для составления программы 2.4 Постановка программы 2.5 Разучивание и выполнение поддержек спортивной аэробики 2.6 Просмотр соревнований 2.7 Изучение правил спортивной аэробики <b>3. Раздел 3. Общая физическая подготовка</b> 3.1 Укрепление мышц брюшного пресса

	3.2 Укрепление косых мышц туловища 3.3 Укрепление мышц ног 3.4 Укрепление мышц спины 3.5 Укрепление мышц рук 3.6 Выполнение связок из упражнений ОФП. Текущий контроль <b>4. Раздел 4. Специальная физическая подготовка</b> 4.1 Выполнение элементов группы А, В 4.2 Выполнение элементов группы С, D 4.3 Выполнение связок из элементов сложности 4.4 Выполнение элементов на развитие координационных способностей 4.5 Выполнение упражнений на развитие скорости и выносливости 4.6 Изучение терминологии спортивной аэробики <b>5. Раздел 5. Акробатика</b> 5.1 Закрепление кувырков вперед и назад 5.2 Закрепление положения «мост» 5.3 Закрепление стойки на голове и руках 5.4 Изучение элемента «Колесо» 5.5 Выполнение связок из акробатических элементов. Текущий контроль <b>6. Раздел 6. Хореография</b> 6.1 Выполнение базовых движений в хореографии 6.2 Закрепление поворота на одной ноге 6.3 Различные виды прыжков 6.4 Махи у станка 6.5 Шпагаты 6.6 «Мой выбор». Профессия тренера 6.7. Итоговое занятие «Аэробная гимнастика. Профи». Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	Гимнастика, аэробика, акробатика, ОФП, СФП
цель и задачи	развитие физических способностей обучающихся посредством формирования знаний и практических навыков в области спортивной аэробики
результат	По итогам освоения Программы: сформированы основные знания, умения и навыки по дисциплинам: «гимнастика аэробная», «спортивная аэробика»; развита гибкость, координация и выносливость; умело демонстрирует основные акробатические и хореографические движения; совершенствует технику выполнения элементов спортивной аэробики
материальная база	зал, оборудованный зеркалами. Имеется проигрывающее устройство, коврики и обручи
требования к состоянию здоровья	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной	13-18 лет



диапазон	
число учащихся в группе	15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6

**Образовательный модуль «Спортивная аэробика. Соревновательная подготовка»**

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля	«Спортивная аэробика. Соревновательная подготовка»
краткое название ДООП/модуля	«Спортивная аэробика. Соревновательная подготовка»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание	В образовательной Программе используются элементы из спортивной и художественной гимнастики, акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, также развиваются силовые возможности во всех их важнейших проявлениях: динамическая, статическая и взрывная сила, скоростно-силовая выносливость. Составлены программы смешанных пар, троек и групп. Уделено внимание подготовке к соревнованиям и показательным выступлениям
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	<p><b>1. Раздел 1. Введение</b></p> <p>1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции</p> <p>1.2 Введение в Программу. Понятие о соревновательной подготовке</p> <p><b>2. Раздел 2. Спортивная аэробика</b></p> <p>2.1 Разучивание связок для составления программы</p> <p>2.2 Отработка выученных связок</p> <p>2.3 Выполнение подводящих упражнений для выполнения поддержек спортивной аэробики</p> <p>2.4 Разучивание и выполнение поддержек спортивной аэробики</p> <p>2.5 Изучение правил спортивной аэробики</p> <p>2.6 Изучение collaboration</p> <p>2.7 Отработка collaboration</p> <p>2.8 Постановка программы</p> <p>2.9 Отработка программы. Текущий контроль</p> <p><b>3. Раздел 3. Общая физическая подготовка</b></p> <p>3.1 Выполнение связок из упражнений ОФП</p> <p><b>4. Раздел 4. Специальная физическая подготовка</b></p> <p>4.1 Выполнение элементов группы А, В, С, D</p> <p>4.2 Выполнение связок из элементов сложности</p> <p>4.3 Выполнение элементов на развитие координационных способностей, скорости и выносливости. Текущий контроль</p> <p><b>5. Раздел 5. Акробатика</b></p> <p>5.1 Выполнение связок из акробатических элементов</p> <p><b>6. Раздел 6. Хореография</b></p> <p>6.1 Выполнение базовых движения в хореографии</p>

	<p>6.2 Закрепление поворота на одной ноге</p> <p>6.3 Различные виды прыжков</p> <p>6.4 Махи, шпагаты</p> <p>6.5 «Мой выбор». Все о профессии тренера</p> <p>6.6 Итоговое занятие «Спортивная аэробика. Соревновательная подготовка». Промежуточная аттестация</p>
ключевые слова для поиска программы	Гимнастика, аэробика, акробатика, ОФП, СФП
цель и задачи	развитие физических способностей обучающихся посредством формирования знаний и практических навыков в области спортивной аэробики
результат	По итогам освоения Программы: высоко мотивирован к здоровому образу жизни и спорту; осознает и несет ответственность за результат своих действий; умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом; умеет планировать и осуществлять свою деятельность; сформированы основные знания, умения и навыки по дисциплине: «спортивная аэробика»; развита гибкость, координация и выносливость; умело демонстрирует основные акробатические и хореографические движения; совершенствует технику выполнения элементов спортивной аэробики; приобретен опыт выступлений по спортивной аэробике
материальная база	зал, оборудованный зеркалами. Имеется проигрывающее устройство, коврики и обручи
требования к состоянию здоровья	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	6,5-18 лет
число учащихся в группе	15
способ оплаты	бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	148/4



### Приложение 3

#### План воспитательных мероприятий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная аэробика»

№ п/п	Название мероприятия	Цель мероприятия	Дата выполнения (месяц)
1.	«Давайте познакомимся»	создание благоприятной психологической атмосферы для дальнейшего обучения в объединении	сентябрь
2.	Просмотр и обсуждение соревнований различного уровня	повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства обучающихся, их умственной работоспособности, воспитание волевых и нравственных качеств	в течение учебного года
3.	«День здоровья»	формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья	апрель
4.	Посещение соревнований	воспитание нравственного и духовного состояния; пропаганда здорового образа жизни	в течение учебного года
5.	День открытых дверей	воспитание чувства уважения к традициям ДПШ и чувства сопричастности к успехам коллектива	май

### Приложение 4

#### Контрольно-измерительные материалы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивная аэробика»

#### Образовательный модуль «Спортивная аэробика. Основы»

#### Текущий контроль

**Форма контроля:** спортивное тестирование.

Обучающийся, в рамках Программы модуля, сдает двигательные (моторные) тесты, в основе которых лежат двигательные задания, с целью определения уровня подготовленности и способностей воспитанника. Педагог оценивает специализированные и стандартизированные двигательные задания обучающегося в соответствии с зачётными требованиями (см. Таблицу).

Форма контроля/ сдача нормативов	Уровень освоения	Зачетные требования
<b>ОФП</b>		
Пресс-группировка	низкий	И.П. лежа на спине ноги прямые носки вместе, руки около ушей. Группировки нет. Подъем не одновременный, руки не поднимаются вверх (к ушам) при опускании на пол, а помогают подниматься, держась за бедро. Динамика – низкая. Количество – 10 раз
	средний	И.П. лежа на спине ноги прямые носки вместе, руки около ушей. Показать группировку, поднимать и опускать тело и ноги одновременно, динамика средняя. Количество-15 раз
	высокий	И.П. лежа на спине ноги прямые носки вместе, руки около ушей. Показать группировку, поднимать и опускать тело и ноги одновременно, и динамично. Количество-20 раз
Запрыгивания на скамью	низкий	10 раз. Темп медленный
	средний	15 раз. Темп средний
	высокий	20 раз. Темп высокий
Лодочки	низкий	Одновременное поднимание рук и ног вверх. 10 раз
	средний	Одновременное поднимание рук и ног вверх. 15 раз
	высокий	Одновременное поднимание рук и ног вверх. 20 раз
Отжимания	низкий	Отжимания на коленях. 7 раз
	средний	Отжимания на коленях. 11 раз
	высокий	Отжимания на коленях. 15 раз
<b>СФП</b>		
«Березка» угол ноги вместе/врозь	низкий	Количество 5 раз, ноги согнуты, от пола небольшое расстояние
	средний	Количество 7 раз, ноги немного согнуты, от пола небольшое расстояние
	высокий	Количество 10 раз, ноги прямые, от пола небольшое расстояние
Прыжок колени к груди «так джамп»	низкий	Подняты пятки
	средний	Колени параллельно полу
	высокий	Колени около груди
Поочередных 4 маха	низкий	Махи ниже параллели пола колени согнуты
	средний	Махи чуть выше параллели пола ноги прямые
	высокий	Махи около 180 градусов ноги прямые
Гибкость	низкий	И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед пальцы рук касаются носка кроссовка. Ноги прямые. Удержание 5 сек
	средний	И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед пальцы рук полностью



Перепрыгивания через скамью (10 раз) – ускорение 10 м	высокий	уходят за кроссовки. Ноги прямые. Удержание 5 сек
		И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед ладонь полностью уходят за кроссовки. Ноги прямые. Удержание 5 сек.
	низкий	Перепрыгивания с остановками, ускорения нет (обычный бег)
	средний	Перепрыгивания темп средний без остановок
<b>Базовая аэробика</b>		
Базовые шаги под музыку	низкий	Нет попадания в такт музыке. Непонятное выполнение
	средний	Попадание в музыку. Расслабленное выполнение
	высокий	Попадание в музыку. Четкость элементов
Выполнение элементов сложность до 0,2 (отжимания обычные, латеральное, упор углом ног вместе/врозь, прыжок 360, так-джамп, 4 поочередных маха)	низкий	Все элементы выполнены с согнутым ногами, прогнутым телом, нет прыжков
	средний	Все элементы выполнены расслабленно
	высокий	Все элементы выполнены без ошибок
<b>Акробатика</b>		
Связка. Кувырок вперед, упор присев кувырок назад, перекат березка, перекат мост	низкий	Все элементы выполнены с касанием рук пола
	средний	Все элементы выполнены расслабленно
	высокий	Все элементы выполнены без ошибок
<b>Хореография</b>		
Прыжки по позициям 1,2,3; махи у станка, повороты на одной ноге	низкий	Все элементы выполнены с шатанием,
	средний	Все элементы выполнены расслабленно
	высокий	Все элементы выполнены без ошибок

#### Промежуточная аттестация

**Форма контроля:** исполнение показательной программы.

Проводится занятие в форме демонстрации показательной программы. Предполагает создание индивидуально-групповой спортивно-хореографической композиции на основе базовых шагов с поворотом и элементов структурных групп сложности (в рамках образовательного модуля).

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Показательная программа	низкий	- умеет показать начальные навыки исполнения элементов аэробной гимнастики (0-10 баллов); - освоен репертуар образовательного модуля (0-5 баллов); - слабая техническая подготовка (0-10 баллов); - малохудожественное и невыразительное исполнение (0-5 баллов)
	средний	- умеет показать основные навыки исполнения элементов аэробной гимнастики (0-10 баллов); - освоен репертуар образовательного модуля (0-5 баллов); - допущены незначительные ошибки в связках и элементах (0-10 баллов); - невыразительное исполнение (0-5 баллов)
	высокий	- умеет показать основные навыки исполнения элементов аэробной гимнастики (0-10 баллов);

		- освоен репертуар образовательного модуля (0-5 баллов); - правильная техника выполнения всех связок и элементов (0-10 баллов); - синхронное выполнение программы с музыкальным сопровождением, артистичность (0-5 баллов)
--	--	--

*1-10 баллов* - обучающийся освоил образовательную программу модуля на низком уровне;

*11-20 баллов* - обучающийся освоил образовательную программу модуля обучения на среднем уровне;

*21-30 баллов* - обучающийся освоил образовательную программу модуля обучения на высоком уровне.

#### Образовательный модуль «Спортивная аэробика. Интенсив»

##### Текущий контроль

**Форма контроля:** спортивное тестирование.

В ходе текущего контроля обучающиеся выполняют тестовые задания на развитие спортивных способностей. Тестовые задания рассматриваются не только как средство для активизации личного исполнительского опыта обучающегося, но и как практическое средство усвоения учебного материала. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями.

Форма контроля/сдача нормативов	Уровень освоения	Зачетные требования
<b>ОФП</b>		
Пресс-группировка	низкий	И.П. лежа на спине ноги прямые носки вместе, руки около ушей. Группировки нет. Подъем не одновременный, руки не поднимаются вверх (к ушам) при опускании на пол, а помогают подниматься, держась за бедро. Динамика – низкая. Количество – 10 раз
	средний	И.П. лежа на спине ноги прямые носки вместе, руки около ушей. Показать группировку, поднимать и опускать тело и ноги одновременно, динамика средняя. Количество-15 раз
	высокий	И.П. лежа на спине ноги прямые носки вместе, руки около ушей. Показать группировку, поднимать и опускать тело и ноги одновременно, и динамично. Количество-20 раз
Запрыгивания на скамью	низкий	10 раз. Темп медленный
	средний	15 раз. Темп средний
	высокий	20 раз. Темп высокий
Лодочки	низкий	Одновременное поднятие рук и ног вверх. 10 раз
	средний	Одновременное поднятие рук и ног вверх. 15 раз
	высокий	Одновременное поднятие рук и ног вверх. 20 раз
Отжимания	низкий	Отжимания на коленях. 7 раз
	средний	Отжимания на коленях. 11 раз
	высокий	Отжимания на коленях. 15 раз
<b>СФП</b>		
«березка» угол ноги вместе/врозь	низкий	Количество 5 раз, ноги согнуты, от пола небольшое расстояние
	средний	Количество 7 раз, ноги немного согнуты, от пола небольшое расстояние
	высокий	Количество 10 раз, ноги прямые, от пола небольшое расстояние



Прыжок колени к груди «так джамп»	низкий	Подняты пятки
	средний	Колени параллельно полу
	высокий	Колени около груди
Поочередных 4 маха	низкий	Махи ниже параллели пола колени согнуты
	средний	Махи чуть выше параллели пола ноги прямые
	высокий	Махи около 180 градусов ноги прямые
Гибкость	низкий	И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед пальцы рук касаются носка кроссовки. Ноги прямые. Удержание 5 сек
	средний	И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед пальцы рук полностью уходят за кроссовки. Ноги прямые. Удержание 5 сек
	высокий	И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед ладонь полностью уходят за кроссовки. Ноги прямые. Удержание 5 сек.
Перепрыгивания через скамью (10 раз) – ускорение 10 м	низкий	Перепрыгивания с остановками, ускорения нет (обычный бег)
	средний	Перепрыгивания темп средний без остановок
	высокий	Темп высокий, без остановок.
<b>Базовая аэробика</b>		
Базовые шаги под музыку	низкий	Нет попадания в такт музыке. Непонятное выполнение
	средний	Попадание в музыку. Расслабленное выполнение
	высокий	Попадание в музыку. Четкость элементов
Выполнение элементов сложность до 0,2 (отжимания обычные, латеральное, упор углом ног вместе/врозь, прыжок 360, так-джамп, 4 поочередных маха)	низкий	Все элементы выполнены с согнутым ногами, прогнутым телом, нет прыжков
	средний	Все элементы выполнены расслабленно
	высокий	Все элементы выполнены без ошибок
<b>Акробатика</b>		
Связка. Кувырок вперед, упор присев кувырок назад, перекат березка, перекат мост	низкий	Все элементы выполнены с касанием рук пола
	средний	Все элементы выполнены расслабленно
	высокий	Все элементы выполнены без ошибок
<b>Хореография</b>		
Прыжки по позициям 1,2,3; махи у станка, повороты на одной ноге	низкий	Все элементы выполнены с шатанием,
	средний	Все элементы выполнены расслабленно
	высокий	Все элементы выполнены без ошибок

#### Промежуточная аттестация

##### Форма контроля: показательная программа

Обучающиеся под музыку демонстрируют изученный материал модуля. Педагог оценивает качество исполнения на основании разработанных требований (см. Таблицу).

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Показательная программа	низкий	- умеет показать начальные навыки исполнения элементов аэробной гимнастики (0-10 баллов); - освоен репертуар образовательного модуля (0-5 баллов); - слабая техническая подготовка (0-10 баллов); - малохудожественное и невыразительное исполнение (0-5 баллов)
	средний	- умеет показать основные навыки исполнения элементов

		аэробной гимнастики (0-10 баллов); - освоен репертуар образовательного модуля (0-5 баллов); - допущены незначительные ошибки в связках и элементах (0-10 баллов); - невыразительное исполнение (0-5 баллов)
	высокий	- умеет показать основные навыки исполнения элементов аэробной гимнастики (0-10 баллов); - освоен репертуар образовательного модуля (0-5 баллов); - правильная техника выполнения всех связок и элементов (0-10 баллов); - синхронное выполнение программы с музыкальным сопровождением, артистичность (0-5 баллов)

*1-10 баллов* - обучающийся освоил образовательную программу модуля на низком уровне;

*11-20 баллов* - обучающийся освоил образовательную программу модуля обучения на среднем уровне;

*21-30 баллов* - обучающийся освоил образовательную программу модуля обучения на высоком уровне.

#### Образовательный модуль «Спортивная аэробика. Профи»

##### Текущий контроль

**Форма контроля:** спортивное тестирование.

Обучающийся, в рамках Программы модуля, сдает двигательные (моторные) тесты, в основе которых лежат двигательные задания, с целью определения уровня подготовленности и способностей воспитанника. Педагог оценивает специализированные и стандартизированные двигательные задания обучающегося в соответствии с зачётными требованиями (см. Таблицу).

Форма контроля/сдача нормативов	Уровень освоения	Зачетные требования
<b>ОФП</b>		
Пресс-группировка	низкий	И.П. лежа на спине ноги прямые носки вместе, руки около ушей. Группировки нет. Подъем не одновременный, руки не поднимаются вверх (к ушам) при опускании на пол, а помогают подниматься, держась за бедро. Динамика – низкая. Количество – 10 раз
	средний	И.П. лежа на спине ноги прямые носки вместе, руки около ушей. Показать группировку, поднимать и опускать тело и ноги одновременно, динамика средняя. Количество-15 раз
	высокий	И.П. лежа на спине ноги прямые носки вместе, руки около ушей. Показать группировку, поднимать и опускать тело и ноги одновременно, и динамично. Количество-20 раз
Запрыгивания на скамью	низкий	10 раз. Темп медленный
	средний	15 раз. Темп средний
	высокий	20 раз. Темп высокий
Лодочки	низкий	Одновременное поднятие рук и ног вверх. 10 раз
	средний	Одновременное поднятие рук и ног вверх. 15 раз
	высокий	Одновременное поднятие рук и ног вверх. 20 раз
Отжимания	низкий	Отжимания на коленях. 7 раз



	средний	Отжимания на коленях. 11 раз
	высокий	Отжимания на коленях. 15 раз
<b>СФП</b>		
«березка» угол ноги вместе/врозь	низкий	Количество 5 раз, ноги согнуты, от пола небольшое расстояние
	средний	Количество 7 раз, ноги немного согнуты, от пола небольшое расстояние
	высокий	Количество 10 раз, ноги прямые, от пола небольшое расстояние
Прыжок колени к груди «так джамп»	низкий	Подняты пятки
	средний	Колени параллельно полу
	высокий	Колени около груди
Поочередных 4 маха	низкий	Махи ниже параллели пола колени согнуты
	средний	Махи чуть выше параллели пола ноги прямые
	высокий	Махи около 180 градусов ноги прямые
Гибкость	низкий	И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед пальцы рук касаются носка кроссовки. Ноги прямые. Удержание 5 сек
	средний	И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед пальцы рук полностью уходят за кроссовки. Ноги прямые. Удержание 5 сек
	высокий	И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед ладонь полностью уходят за кроссовки. Ноги прямые. Удержание 5 сек.
Перепрыгивания через скамью (10 раз) – ускорение 10 м	низкий	Перепрыгивания с остановками, ускорения нет (обычный бег)
	средний	Перепрыгивания темп средний без остановок
	высокий	Темп высокий, без остановок.
<b>Базовая аэробика</b>		
Базовые шаги под музыку	низкий	Нет попадания в такт музыке. Непонятное выполнение
	средний	Попадание в музыку. Расслабленное выполнение
	высокий	Попадание в музыку. Четкость элементов
Выполнение элементов сложность до 0,2 (отжимания обычные, латеральное, упор углом ног вместе/врозь, прыжок 360, так-джамп, 4 поочередных маха)	низкий	Все элементы выполнены с согнутыми ногами, прогнутым телом, нет прыжков
	средний	Все элементы выполнены расслабленно
	высокий	Все элементы выполнены без ошибок
<b>Акробатика</b>		
Связка. Кувырок вперед, упор присев кувырок назад, пережат березка, пережат мост	низкий	Все элементы выполнены с касанием рук пола
	средний	Все элементы выполнены расслабленно
	высокий	Все элементы выполнены без ошибок
<b>Хореография</b>		
Прыжки по позициям 1,2,3; махи у станка, повороты на одной ноге	низкий	Все элементы выполнены с шатанием,
	средний	Все элементы выполнены расслабленно
	высокий	Все элементы выполнены без ошибок

#### Промежуточная аттестация

**Форма контроля:** исполнение показательной программы.

Оценивание производится из 10 баллов. Педагог по качеству выступления оценивает:

- 1) качество движений рук и ног;
- 2) правильную технику движений спортивной аэробики;

- 3) осанку;
- 4) синхронность исполнения;
- 5) амплитуду движения;
- 6) наличие запрещенных, травмоопасных упражнений;
- 7) специфику соревновательной программы, т.е. её принадлежность к спортивной аэробике.

1-29 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля на низком уровне;

30-59 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля обучения на среднем уровне;

60-70 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля обучения на высоком уровне.

#### Образовательный модуль «Спортивная аэробика. Соревновательная подготовка»

##### Текущий контроль

**Форма контроля:** спортивное тестирование.

Обучающийся, в рамках Программы модуля, сдает двигательные (моторные) тесты, в основе которых лежат двигательные задания, с целью определения уровня подготовленности и способностей воспитанника. Педагог оценивает специализированные и стандартизированные двигательные задания обучающегося в соответствии с зачетными требованиями (см. Таблицу).

Форма контроля/сдача нормативов	Уровень освоения	Зачетные требования
<b>ОФП</b>		
Пресс-группировка	низкий	И.П. лежа на спине ноги прямые носки вместе, руки около ушей. Группировки нет. Подъем не одновременный, руки не поднимаются вверх (к ушам) при опускании на пол, а помогают подниматься, держась за бедро. Динамика – низкая. Количество – 10 раз
	средний	И.П. лежа на спине ноги прямые носки вместе, руки около ушей. Показать группировку, поднимать и опускать тело и ноги одновременно, динамика средняя. Количество-15 раз
	высокий	И.П. лежа на спине ноги прямые носки вместе, руки около ушей. Показать группировку, поднимать и опускать тело и ноги одновременно, и динамично. Количество-20 раз
Запрыгивания на скамью	низкий	10 раз. Темп медленный
	средний	15 раз. Темп средний
	высокий	20 раз. Темп высокий
Лодочки	низкий	Одновременное поднимание рук и ног вверх. 10 раз
	средний	Одновременное поднимание рук и ног вверх. 15 раз
	высокий	Одновременное поднимание рук и ног вверх. 20 раз
Отжимания	низкий	Отжимания на коленях. 7 раз
	средний	Отжимания на коленях. 11 раз
	высокий	Отжимания на коленях. 15 раз
<b>СФП</b>		
«березка» угол ноги вместе/врозь	низкий	Количество 5 раз, ноги согнуты, от пола небольшое расстояние
	средний	Количество 7 раз, ноги немного согнуты, от пола небольшое



		расстояние
	высокий	Количество 10 раз, ноги прямые, от пола небольшое расстояние
Прыжок колени к груди «так джамп»	низкий	Подняты пятки
	средний	Колени параллельно полу
	высокий	Колени около груди
Поочередных 4 маха	низкий	Махи ниже параллели пола колени согнуты
	средний	Махи чуть выше параллели пола ноги прямые
	высокий	Махи около 180 градусов ноги прямые
Гибкость	низкий	И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед пальцы рук касаются носка кроссовки. Ноги прямые. Удержание 5 сек
	средний	И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед пальцы рук полностью уходят за кроссовки. Ноги прямые. Удержание 5 сек
	высокий	И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед ладонь полностью уходят за кроссовки. Ноги прямые. Удержание 5 сек.
Перепрыгивания через скамью (10 раз) – ускорение 10 м	низкий	Перепрыгивания с остановками, ускорения нет (обычный бег)
	средний	Перепрыгивания темп средний без остановок
	высокий	Темп высокий, без остановок.
<b>Базовая аэробика</b>		
Базовые шаги под музыку	низкий	Нет попадания в такт музыке. Непонятное выполнение
	средний	Попадание в музыку. Расслабленное выполнение
	высокий	Попадание в музыку. Четкость элементов
Выполнение элементов сложность до 0,2 (отжимания обычные, латеральное, упор углом ног вместе/врозь, прыжок 360, так-джамп, 4 поочередных маха)	низкий	Все элементы выполнены с согнутыми ногами, прогнутым телом, нет прыжков
	средний	Все элементы выполнены расслабленно
	высокий	Все элементы выполнены без ошибок
<b>Акробатика</b>		
Связка. Кувырок вперед, упор присев кувырок назад, перекат березка, перекат мост	низкий	Все элементы выполнены с касанием рук пола
	средний	Все элементы выполнены расслабленно
	высокий	Все элементы выполнены без ошибок
<b>Хореография</b>		
Прыжки по позициям 1,2,3; махи у станка, повороты на одной ноге	низкий	Все элементы выполнены с шатанием,
	средний	Все элементы выполнены расслабленно
	высокий	Все элементы выполнены без ошибок

#### Промежуточная аттестация

**Форма контроля:** исполнение показательной программы.

Оценивание производится из 10 баллов. Педагог по качеству выступления оценивает:

- 1) качество движений рук и ног;
- 2) правильную технику движений спортивной аэробики;
- 3) осанку;
- 4) синхронность исполнения;
- 5) амплитуду движения;
- 6) наличие запрещенных, травмоопасных упражнений;

7) специфику соревновательной программы, т.е. её принадлежность к спортивной аэробике.

*1-29 баллов* - обучающийся освоил образовательную программу модуля на низком уровне;

*30-59 баллов* - обучающийся освоил образовательную программу модуля обучения на среднем уровне;

*60-70 баллов* - обучающийся освоил образовательную программу модуля обучения на высоком уровне.

#### Карта педагогического наблюдения метапредметных результатов

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии оценки											
		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесения своих действий с результатом на основе самоанализа				Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения.				Развитие навыков бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации и способов саморегуляции своего поведения			
		Развиты навыки планирования своей работы	Умеет нести ответственность за результаты действий	Умеет определять способы действия в рамках предложенных условий и способен ставить цель и выбирать пути ее достижения	Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Развита социальная компетентность, готовность к осуществлению общественно значимой деятельности	Владеет различными социальными ролями	Владеет и применяет нормы взаимоотношения в коллективе	Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Владеет различными средствами коммуникации	Владеет навыками саморегуляции в процессе общения		

+ 1 – владеет в совершенстве

0 – средний уровень

- 1 – не владеет

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_



**Анкета определения знаниевого компонента  
сформированности личностных результатов  
дополнительной общеобразовательной программы**

**Ценностное основание/ориентир: Знания**

№ п/п	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Стремление к знанию – одна из основных черт человека	4 - Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Каждое полученное знание несёт в себе цель и значимость, пусть даже оно покажется слишком простым	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Самообразование — это изучение новой информации и получение знаний, навыков самостоятельно	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

7 – 12 баллов - показатель полностью сформирован

5 – 6 баллов – показатель частично сформирован

0 – 4 – баллов показатель не сформирован

**Ценностное основание/ориентир: Труд**

№ п/п	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Труд нужен человеку для саморазвития, получения каких-то новых навыков или знаний	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Труд нужен, чтобы получать деньги	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Когда, ты трудишься, ты делаешь себе лучше	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4.	Труд является существенным признаком отличия человека от животного	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован

6 – 9 баллов – показатель частично сформирован

0 – 5 – баллов – показатель не сформирован

**Ценностное основание/ориентир: Культура**

№ п/п	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Культура – это набор правил, которые предписывают человеку определённое поведение с присущими ему переживаниями и мыслями	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Культура – это общая характерная особенность людей, которые живут в пределах одной страны или отдельного её региона	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Культурные ценности — это незаменимые материальные и нематериальные предметы и произведения культуры, имеющие художественную и материальную ценность, значимость	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4.	Через культуру осуществляется связь между поколениями и совершенствуется развитие общества	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован

6 – 9 баллов – показатель частично сформирован

0 – 5 – баллов – показатель не сформирован

**Ценностное основание/ориентир: Родина**

№ п/п	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Родина - отечество, отчизна, родной край, родная страна.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Родина - это где я родился и живу, где живут мои близкие, друзья	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Любовь к Родине – это чувство патриотизма, чувство гордости за свою страну	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4.	Родина – одна из самых больших ценностей в нашей жизни	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован

6 – 9 баллов – показатель частично сформирован

0 – 5 – баллов – показатель не сформирован



**Ценностное основание/ориентир: Человек как живое существо**

№ п/п	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Здоровье у человека – состояние полного физического, душевного и социального благополучия	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность в жизни любого человека	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

7 – 12 баллов - показатель полностью сформирован

5 – 6 баллов – показатель частично сформирован

0 – 4 – баллов показатель не сформирован

**Ценностное основание/ориентир: Человек как духовный образ**

№ п/п	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Человек с богатым внутренним миром или духовно богатый человек	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Духовное богатство – это единственный вид богатства, лишить которого человека невозможно	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Душа человека – это стержень, основа его бытия и определяет его со-бытие	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4.	Духовно богатый человек обязан знать историю своего народа, элементы его фольклора, быть разносторонне образованным	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован

6 – 9 баллов – показатель частично сформирован

0 – 5 – баллов – показатель не сформирован

**Ценностное основание/ориентир: Человек как представитель моего социального окружения**

№ п/п	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Общение для человека - это главное условие его психического и социального становления	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Коммуникация – это конструктивный процесс взаимодействия между людьми или их группами с целью передачи информации либо обмена сведениями	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Дружба – это искренние, бескорыстные взаимоотношения, построенные на доверии и взаимном уважении	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4.	Командная работа — это огромная возможность для личностного и профессионального роста всех членов команды	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован

6 – 9 баллов – показатель частично сформирован

0 – 5 – баллов – показатель не сформирован