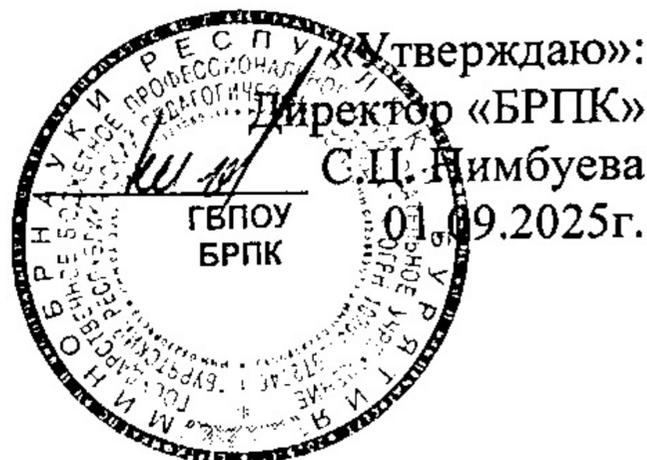


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БУРЯТСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Принята на заседании
кафедры ФК
11/01 Сиратов Л.М.
01.09.2025г.



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

Возраст учащихся: 15-19 лет
Срок реализации: 4 года
Уровень программы: базовый

Автор - составители:
Белобородова Наталья Алексеевна, педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ, 2025 г

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Фитнес-аэробика

№	Структура	
1.	Титульный лист:	
1.1.	Образовательная организация	ГБПОУ «БРПК»
1.2.	Название программы	Фитнес-аэробика
1.3.	Срок реализации	4 года
1.4.	ФИО автора, должность	Белобородова Н.А., педагог ДО
1.5.	Территория, год	Республика Бурятия, БРПК, 2025 год
2.	Пояснительная записка:	
2.1.	Тип программы	Секционная (дополнительная)
2.2.	Направленность	Спортивная специализация
2.3.	Актуальность	Фитнес-аэробика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Занятия фитнес-аэробикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.. Благодаря занятиям фитнес-аэробикой ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия фитнес-аэробикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно

		<p>вливают на обменные процессы, повышают защитные силы организма.</p>
2.4.	Цель	<p>Оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, содействовать ЗОЖ</p>
2.5.	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся; • неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки: • подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов; • подготовку инструкторов-общественников и судей фитнес - аэробике подготовку и выполнение контрольных и разрядных нормативов.
2.6.	Отличительные особенности программы	<p>-развитие физических способностей студентов; -формирование специальных знаний, умений и навыков;</p>

		<ul style="list-style-type: none"> -развитие внимания, мышления; -воспитание нравственных, эстетических и личностных качеств обучающихся; -формирование психологической готовности к жизни; -взаимопонимание и бесконфликтность в общении; - раскрытие потенциала каждого студента; - организация и проведение физкультурно-массовых мероприятий.
2.7.	Возраст детей	17-20 лет
2.8.	Продолжительность занятий	2 часа
2.9.	Формы занятий	Внеурочная
2.10.	Режим занятий	Тренировочный процесс
2.11.	Ожидаемые результаты	<p>Универсальными компетенциями учащихся являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. - доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. - организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий. <p style="text-align: center;">Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

		<p>Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. <p>Предметными результатами учащихся являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить со сверстниками упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
2.12.	Способы определения результативности	Нормативы, соревнования.
2.13.	Формы контроля	<p>Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в различных фитнес-фестивалях и фитнес-марафонах.</p> <p>Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической</p>

		<p>подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.</p>
3.	Учебно-тематический план:	
3.1.	Перечень разделов, тем	<p>Теорет.подготовка</p> <p>Техника безопасности и профилактика травматизма</p> <p>Физическое воспитание детей и подростков</p> <p>Режим дня юного спортсмена</p> <p>Спортивная гигиена и закаливание</p> <p>Краткие сведения о строении и функциях организма</p> <p>История развития избранного вида спорта</p> <p>Правила соревнований</p> <p>Места занятий, оборудование, инвентарь</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>кроссовый бег</p> <p>общеразвивающие упр.</p> <p>упр. для разв физич.качеств</p> <p>Упр. со снарядами(степ-платформа, бодибар, гантели, штанга, стрейч-лента и тд.)</p>

		<p>Акробатические упр.</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Функциональный тренинг</p> <p>Стрейчинг</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Обучение базовых шагов аэробики</p> <p>Обучение соединений и комбинаций</p> <p>Обучение функциональному тренингу (+Super Pump)</p> <p>Обучение стрейчинг программам</p> <p>Контрольно-переводные испытания</p>
3.2.	Кол-во часов по темам (теория, практика, всего)	<p>Теория- 8 часов</p> <p>Практика- 148 часов</p> <p>Всего- 156 часов</p>

Оглавление

- 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**
 - 1.1. Пояснительная записка**
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты**
 - 1.3. Содержание программы**

- 2. Комплекс организационно-педагогических условий**
 - 2.1. Календарный учебный график**
 - 2.2. Условия реализации программы**
 - 2.3. Формы аттестации**
 - 2.4. Оценочные материалы**
 - 2.5. Методические материалы**
 - 2.6. Список литературы**

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по фитнес-аэробике по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации занятий – групповой, по времени реализации – длительной подготовки.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов. В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, типовым Планом-проспектом учебной программы для спортивных школ утвержденным приказом № 390 от 28.06.2001г. Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, примерных учебных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью программы является оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности.

Основной задачей программы по фитнес-аэробике является задача многолетней целенаправленной подготовки спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов-общественников и судей;
- подготовку и выполнение контрольных и разрядных нормативов.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Реализация программы предполагает соблюдение ряда условий:

- 1) систематичности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса
- 2) постоянного учета физического развития и физической подготовленности студентов
- 3) регулярного врачебного контроля за функциональным состоянием занимающихся
- 4) четкой организации и высокого качества работы тренерско-преподавательских кадров
- 5) наличие материально-технической базы.

Программа предназначена для подростков 15-18 лет. Реализация программы предполагает следующие формы организации деятельности воспитанников: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольно-переводные тесты,

соревнования, теоретические занятия, восстановительные мероприятия, диспансеризация, судейская практика.

Задачи на этапах обучения:

1. Формирование стойкого интереса к занятиям фитнес-аэробикой
2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма
3. Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Формирование двигательной культуры.
4. Обучение специальным беговым и специальным подготовительным упражнениям.
5. Ознакомление и обучение основам техники фитнес-аэробики
6. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации.
7. Воспитание способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении и концентрации внимания на выполнение движений.

Ожидаемые результаты программы

По окончании **начального этапа подготовки:**

Воспитанник будет знать.

1. Правила поведения учащихся при занятиях спортом.
2. Общие гигиенические требования к занимающимся фитнес-аэробикой. Режим дня спортсмена.
3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.
4. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
5. Общее понятие о технике спортивного упражнения.
6. Основные правила проведения соревнований в избранном виде спорта. Права и обязанности участников соревнований.

Воспитанник будет уметь:

1. Проводить самостоятельную разминку.
2. Выполнять основные упражнения аэробики.
3. Выполнять общефизические упражнения.
4. Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

По окончании **учебно-тренировочного этапа многоборной подготовки:**

Воспитанник будет знать.

1. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.
2. Основы техники бега, прыжков, метаний.
3. Виды соревнований. Положение о соревновании, программа и график проведения.

Воспитанник будет уметь.

1. Проводить разминку с группой.
2. Физически и психологически самостоятельно готовиться к соревновательной деятельности.
3. Анализировать результаты соревновательной деятельности.
4. Выдерживать в полном объеме тренировочную нагрузку.
5. Выполнять соревновательное упражнение

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Противостоять влиянию негативного воздействия улицы.
2. Соблюдать режим дня, питания, труда и отдыха.
3. Соблюдать технику безопасности.
4. Проводить простейший самоконтроль физического состояния (оценка самочувствия, пульсометрия).

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Выступать в качестве лидера группы в отдельных спортивных мероприятиях.
2. Регулярно участвовать в соревнованиях.
3. Оказывать помощь в сохранении материально-технической базы школы.

Способы проверки результатов программы, представлены в форме текущего и контрольного тестирования, распределены по видам легкой атлетики и этапам подготовки.

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование;
 - прохождение медицинского контроля;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях различного масштаба
 - учебно-тренировочные занятия в условиях спортивно-оздоровительных лагерей;
 - инструкторская и судейская практика

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

- 2 часа

Г О Д О В О Й У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н

№ п\п	Р а з д е л ы программы	Г о д ы о б у ч е н и я			
		1	2	3	4
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)			
		2	2	2	2
		к о л и ч е с т в о ч а с о в в н е д е л ю			
		4	4	4	4
		г о д о в о й о б ъ е м			
1	Теория	8	8	8	8
2	Общая физическая подготовка	24	24	24	24
3	Специальная физическая подготовка	24	24	24	24
4	Технико-тактическая подготовка	106	106	106	106
5	Восстановительные	+	+	+	+

	мероприятия				
6	Инструкторская и судейская практика	+	+	+	+
7	Контрольно-переводной экзамен	2	2	2	2
8	Соревнования	по календарю			
	Итого	156	156	156	156

Годовой учебно-тематический план-график учебно – тренировочной нагрузки для групп

№п /п	Разделы подготовки	М е с я ц ы									
		сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	час
1	Теорет.подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		8
1.1	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе	X		X							
1.2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья		X								
1.3	Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека .				X						
1.4	Личная и общественная гигиена					X					
1.5	Закаливание организма						X				
1.6	Места занятий и инвентарь							X			
1.7	Правила соревнований								X		

4.2	Обучение основам техники степ-аэробики										
4.3	Обучение основам техники функционального тренинга										
4.4	Обучение технике стрейчинга										
5	Контрольно-переводные испытания								2		2
6											
	итого	16	18	18	16	18	18	16	18	18	156

На основе годового плана разрабатываются для каждой группы тематические планы по периодам учебного года с учетом специфики вида легкой атлетики, расписания занятий, состоящие из отдельных микро - и мезоциклов. См. приложение .

Период подготовки	Задачи тренировок:	Основные средства подготовки	Примерные объёмы нагрузки в одном занятии	Схемы построения недельного цикла	Методические особенности периода
-------------------	--------------------	------------------------------	---	-----------------------------------	----------------------------------

В каждом периоде решаются специфические задачи.

Подготовительный период:

1. Совершенствование и развитие физических качеств.
2. Повышение технического уровня в имитационных, специальных и подводящих упражнениях.
3. Воспитание морально-волевых качеств.

Необходимо помнить, что для освоения большого объема важна постепенность в нарастании нагрузки и контроль над изменением работоспособности. Объем в учебно-тренировочных занятиях возрастает от начала периода к концу и достигает максимальных значений к предпоследней недели, после чего снижается, тогда, как интенсивность выполняемых упражнений возрастает.

Соревновательный период:

1. Дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности.
2. Совершенствование техники избранного вида фитнеса.
3. Расширение соревновательного опыта, совершенствование навыков саморегуляции в предстартовой подготовке.

В этот период значительно возрастает интенсивность тренировочных занятий, при общем снижении, а затем стабилизации на среднем уровне, объема выполняемой работы.

Переходный период:

1. Поддержание достигнутого уровня функциональной подготовленности.
2. Восстановление психофизиологических функций организма.

Общая нагрузка постепенно снижается, тренировки проводятся с пониженной интенсивностью с акцентом на развитие общефизической подготовленности и общей выносливости. Целесообразно включение в занятия упражнений из других видов спорта для снятия психоэмоционального напряжения.

Необходимым документом планирования является рабочий план-график, отражающий распределение учебного материала и объёмов нагрузки по учебно-тренировочным занятиям в месяц (учебный журнал группы)

VII. Контроль в процессе подготовки

Важнейшей функцией управления учебно- тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (СФП), а также выполнения спортивного разряда.

Приемные композиции для итогового контроля:

Практическое задание № 1

«Базовая аэробика»

№	Название шагов	счет	Положение рук	Кол-во повторений
1	Step tach		И.п. Прямые руки опущены вниз-кнаружи, кисти зажаты к кулаки	2 с правой и левой ноги
		1	Сгибаем руки в локтевом суставе	
		2	Разгибаем руки в локтевом суставе	
2	Кне-ар		И.п. Руки вверх-всторону	4 с правой и левой ноги
		1	Сгибаем левую руку в локтевом суставе по направлению к колену правой ноги	
		2	Разгибаем руку в локтевом суставе в верх-в сторону	
		3	Тоже с другой руки	

		4	Тоже с другой руки	
3	Dabl step tach		И.п. Руки опущены вниз	2 с правой и левой ноги
		1	Поднимая прямые руки вперед	
		2	И.п	
4	V-step		И.п. Руки опущены вниз	2 с правой и левой ноги
		1-2	Поднимая прямые руки вперед сделать два с крестных движения	
		3-4	И.п	
5	V-step + кел		И.п. Руки опущены вниз	2 с правой и левой ноги
	Шаг правой, шаг левой вперед врозь	1-2	Руки согнутые перед грудью вперед	2 с правой и левой ноги
	Кел с правой ноги	3-4	Отведение (рывок) согнутых рук в сторону	
	Кел с левой ноги	5-6	Отведение (рывок) согнутых рук в сторону	
	Шаг правой, левой ногой назад вместе	7-8	Опустить руки вниз	
6	Грейп-вайн		И.п. Руки за спиной	2 с правой и левой ноги
		1-3	Руки за спиной	

		4	Хлопок над головой	
7	Cross		Руки работают произвольно в ритме движения	2 с правой и левой ноги
8	Open step + lift			2 с правой и левой ноги
	Шаг правой с поворотом на лево на 90°	1	Руки внизу	
	Поднять левую ногу в сторону	2	Руки в сторону	
	Шаг назад левой ногой с поворотом на лево на 90° правую приставить	3-4	Руки вниз	

Практическое задание № 2

«Танцевальная аэробика»

«Латина-аэробика»

№	Название шагов	счет	Положение рук	Кол-во повторений
1	Dabl step tach	1-4	Руки произвольно свободно двигаются в ритме	2 с правой и левой ноги

2	Правая нога вперед-назад-вперед	1-4	Руки произвольно свободно двигаются в ритме	2 с правой и левой ноги
3	Mambo вперед	1-4	Руки произвольно свободно двигаются в ритме	2 с правой и левой ноги
4	Mambo по диагонали, скрестно (правой ногой в левую сторону и тд)	1-4	Руки произвольно свободно двигаются в ритме	2 с правой и левой ноги
5	Mambo с поворотом на 180°, скрестно (правой ногой в левую сторону и тд)	1-4	Руки произвольно свободно двигаются в ритме	2 с правой и левой ноги
6	Cha-cha shosse			2 с правой и левой ноги
	Cha-cha с поворотом на 180° скрестно	1-2	Руки произвольно свободно двигаются в ритме	
	shosse	3-4	Руцки в стороны	
7	Права нога вперед -	1-2	Согнутые руки в стороны, ладони вперед	2 с правой и левой ноги
	Ноги вместе	3-4	Руки вниз	
8	Revot на 180°		Руки произвольно свободно двигаются в ритме	1 раз

9	3 прыжка в правую сторону на левой ноге, правая нога согнута вперёд	1-3	Руки в стороны согнуты в локтевом суставе в верх, ладони кнаружи	1 раз
	На две ноги, ноги врозь	4	Руки в стороны согнуты в локтевом суставе в верх, ладони кнаружи	
10	4 движения коленями во внутрь		Руки в стороны согнуты в локтевом суставе в верх, ладони кнаружи	1 раз
11	Фота-бога		Руки произвольно свободно двигаются в ритме	4 раза

Практическое задание № 3

«Танцевальная аэробика»

«Комплекс в русско-народном стиле»

№	Название шагов	счет	Положение рук	Кол-во повторений
1	Полуприседы с легкими поворотами в левую и правую сторону		И.п. Руки сложены друг на друга перед грудью	4 раза
		1	Поворот корпуса и рук в правую сторону	

		2	Вернуться в исходное положение	
		3	Тоже в левую сторону	
		4	ИП	
2	Отвести правую ногу в сторону на пятку		Руки на поясе	4 с правой и левой ноги
	Правая нога в сторону	1	Руки на поясе	
	Ип	2	Руки на поясе	
4	V-step		И.п. Руки опущены вниз	2 с правой и левой ноги
		1-2	Руки дугами с крестно внутрь- к наружи в сторону	
		3-4	И.п	
5	V-step + кел		И.п. Руки опущены вниз	2 с правой и левой ноги
	Шаг правой, шаг левой вперед врозь	1-2	Поочередное, одноимённое, поднятие рук вверх	2 раза с правой и левой ноги
	Кел с правой ноги	3-4	Правая рука к правой ноге-вверх	
	Кел с левой ноги	5-6	Левая рука к левой ноге вверх	
	Шаг правой, левой ногой назад вместе	7-8	И.п.	
6	Прыжки «ковырялка»		Руки на поясе	4 с правой и 4 с левой ноги
7	Прыжки «ковырялка»		Руки на поясе	2 с правой и 2 с левой ноги

8	Dubl step tach по диагонали в право с правой ноги, в лево с левой		Руки на поясе	2 с правой и левой ноги
9	Прыжки назад со сменой ног		Руки на поясе	8 прыжков

Практическое задание № 4

«Степ-аэробика»

№	Название шагов	счет	Положение рук	Кол-во повторений
1	Step tach вперед		Руки произвольно в ритме	2 раза с правой и левой ноги
	Шаг вперед на степ	1		
	Другую приставить на ступе	2		
	Шаг назад со ступа	3		
	Другую приставить на полу	4		
2	Кне-ар		И.п. Руки внизу	2 раза с правой и левой ноги

	Шаг вперед на степ правой	1		
	Левую вперед согнуть	2	Прямые руки поднять вперед	
	Шаг назад со степа	3		
	Другую приставить на полу	4	И.п.	
4	Кел		И.п. Руки вниз	2 раза с правой и левой ноги
	Шаг вперед на степ правой	1		
	Левую назад согнуть	2	Руки в верх	
	Шаг назад со степа	3		
	Другую приставить на полу	4	И.п.	
5	Кик		Руки в защитной стойке	2 раза с правой и левой ноги
	Шаг вперед на степ	1		
	Другой имитация прямого удара	2		
	Шаг назад со степа	3		
	Другую приставить на полу	4		

6	Кне-ар + выпад назад		Руки работают в ритме	2 раза с правой и левой ноги
	Шаг вперед на степ	1		
	Другую вперед согнуть	2		
	Шаг назад со степа	3		
	Увести другую назад в выпад	4		
7	Tach в сторону		И.п. Руки в низ	
	Шаг вперед на степ	1		
	Другую в сторону, коснуться пола носком	2	Одна вперед другая в сторону. Разноименно с ногами	
	Этой же ногой шаг назад со степа	3		
	Другую приставить на полу	4	И.п.	
8	Step tach со сменой направления		И.п. Руки внизу	
	Шаг вперед на степ	1		
	Другую приставить на степе	2	Правая согнута перед грудью, другая в сторону	

	Шаг в сторону со степа	3	Тоже со сменой рук	
	Другую приставить на полу	4	Ркуи в низ	
9	Шоссе в сторону через степ		И.п. Руки в сторону	

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Спортивный зал.
2. Степ-платформы
3. Коврики для йоги
4. Бодтбар
5. Штанга
6. Музыкальный центр
7. Кабинет для теоретической практики.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся. Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно Программы.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.
3. Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
4. Контроль соблюдения техники безопасности.

5. Привлечение учащихся к судейству соревнований городского и республиканского уровней.
6. Контрольные тесты.
7. Выполнение контрольных упражнений.
8. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
9. Результаты соревнований.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические требования, методы и принципы обучения

Изучение и освоение предметных областей Программы осуществляется в проведении теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Подготовка строится на основе следующих методических требований:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации тренировочного процесса, - поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Основными формами организации воспитательного процесса являются: теоретические и практические занятия, итоговая аттестация. Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, демонстрации наглядных пособий.

Теоретические занятия проводятся непосредственно перед практическими занятиями, так как после тренировки обучающиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения. Применяются различные методы обучения:

Репродуктивный метод - знания подаются в виде алгоритма, то есть по инструкции, правилу, образцу;

Объяснительно-иллюстративный метод - знания подаются в «готовом виде» с помощью учебной или методической литературы, экранного пособия;

Исследовательский метод - знания подаются в виде самостоятельного изучения литературы, ведения наблюдений и т.п. после инструктажа.

Использование выше перечисленного в работе тренера-преподавателя, позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

2.6. Список литературы

1. В.А. Маклаков. Аэробика: учебное пособие/ Мин-во образование и науки РФ, - Вологда: ВоГУ, 2016 – 84с.
2. <https://www.rulit.me/programRead.php> Ваганова А. Я. «Основы классического танца»
3. <https://iknigi.net/avtor-lada-morozova/165137-bazovye-shagi-step-aerobiki-lada-morozova/read/page-1.html> Лада Морозова « Базовые шаги степ-аэробики»
4. И. Шипилина. Хореография в спорте: учебник для студентов, - Литагент «Неоглори», 2004г
5. Правила вида спорта «Фитнес-аэробика» (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 29 января 2018 г. N 69)