

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного
образования Дом детского творчества Кольского района Мурманской
области

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
от 17.03.25 протокол № 4

Председатель И.А. Яковлева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ДДТ Кольского района
Ю.А. Белых
«17» 03 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Студия Фитнес-аэробики «Апельсин»

Срок реализации программы: 1 год обучения

Объем программы: 144 часа

Возраст учащихся: 12-15 лет

Разработчик: **Коверина Елизавета
Александровна**
педагог дополнительного образования

г. Кола 2025 г.

Содержание программы

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3	Планируемые результаты	7
1.4	Учебный план	9
1.5	Содержание программы	10
2	Раздел 2. Комплекс организационно педагогических условий	14
2.1	Календарный учебный график	14
2.2	Условия реализации программы	14
2.3	Формы аттестации и контроля	14
2.4	Методическое обеспечение программы	17
2.5	Рабочая программа воспитания	19
2.6	Список литературы	22
2.7	Сведения о результативности и качестве реализации программы	23
2.8	Приложения	25-59

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа студии фитнес-аэробики «Апельсин» (далее – Программа) в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273ФЗ;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
4. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20;
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
7. Устав ЦДО Кольского округа с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения;

А также с учетом стратегических документов федерального и регионального уровней:

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в ред. от 01 июля 2025 г.);
9. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 года №3081-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» (в ред. от 7 февраля 2026 года №211-р.);
10. Приказ Министерства образования и науки Мурманской области от 11 августа 2025 года № 1284 «Об утверждении регионального плана

мероприятий по реализации в Мурманской области Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (II этап, 2025–2030 годы)»;

11. Распоряжение Правительства Мурманской области от 28 декабря 2024 года № 460-РП «Об утверждении стратегического плана развития Мурманской области до 2030 года «НА СЕВЕРЕ – ЖИТЬ!».

Направленность: физкультурно-спортивная.

Программа направлена на развитие и коррекцию жизненно важных двигательных умений и навыков, физических качеств у обучающихся средствами фитнес-аэробики, формирование навыков здорового образа жизни, формирование и развитие творческих способностей, обучающихся: развитие и поддержку детей. Уровень подготовки – продвинутый.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья детей подросткового возраста, особенно в условиях Крайнего Севера. Длительный осенне-зимний период, полярная ночь, дефицит солнечного света вызывают у детей гиподинамию и быструю утомляемость. Действенным средством решения данной проблемы выступает фитнес-аэробика – динамичный и массовый вид спорта. Она развивает все физические качества, укрепляет мышцы и позволяет северным детям оставаться бодрыми, эмоционально устойчивыми и энергичными в течение всего дня.

Содержание Программы нацелено на выполнение ключевой задачи флагманского регионального проекта плана «НА СЕВЕРЕ – ЖИТЬ!» (Распоряжение Правительства Мурманской области от 28.12.2024 №460-РП) в сфере физической культуры и спорта – увеличение доли граждан, систематически занимающихся спортом, за счет создания современной среды для оздоровления и формирования здорового образа жизни подрастающего поколения северян.

Важнейшим преимуществом фитнес-аэробики является её абсолютная доступность для каждого ребенка, независимо от уровня его первоначальной физической подготовки, возраста и финансовых возможностей.

Новизна программы заключается в комплексном сочетании традиционного тренировочного процесса фитнес-аэробики со смежными спортивными и художественными дисциплинами, а также танцевальным направлением Zumba, что позволяет сформировать систему развития творческого потенциала ребенка одновременно с его физическим совершенствованием. В данной программе реализуется междисциплинарное взаимодействие, при котором хореография отвечает за пластику и эстетику движений, гимнастика формирует безопасную технику выполнения элементов, а легкая атлетика и плиометрика способствуют развитию

взрывной силы и адаптацию организма к нагрузкам. Ключевым новшеством выступает объединение спортивной тренировки с танцевальным направлением Zumba, способным снимать психологические зажимы и раскрепощать двигательное воображение обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы обоснована подбором методов и принципов обучения, среди которых ключевыми являются систематичность, наглядность, доступность и связь теории с практикой. Любая двигательная активность, соответствующая физиологическим возможностям детей, выступает мощным оздоровительным фактором. Высокая эффективность занятий достигается за счет сочетания общего укрепляющего воздействия на организм со специальными комплексами упражнений. Программа направлена не только на развитие физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости, – но и на раскрытие творческого потенциала обучающихся с разным уровнем физической подготовки. Интенсивная координационная нагрузка и запоминание сложных танцевальных связок напрямую стимулируют развитие когнитивных способностей детей, улучшая их память, концентрацию внимания, пространственное мышление и скорость принятия решений.

В процессе тренировок дети закрепляют навыки фитнес-аэробики, улучшают культуру движения и осваивают уверенное владение различным спортивным инвентарем: гимнастическими скакалками, обручами, мячами и гантелями. Такой комплексный подход превращает занятия в эффективное средство формирования здорового образа жизни, обеспечивая гармоничное и всестороннее развитие ребенка как физически, так и интеллектуально.

1.2 Цель программы:

Создание условий для совершенствования у обучающихся специальных двигательных умений и навыков в области фитнес-аэробики.

На занятиях объединения решаются три основных типа педагогических задач:

Обучающие:

- обучение технике выполнения высокоинтенсивных и координационно сложных элементов (сложные прыжки, переходы, связки);
- совершенствование техники выполнения базовых движений;
- обучение техничному исполнению соревновательных композиций, синхронности;
- обучение основам актерского мастерства и эмоциональной выразительности для повышения артистичности.

Развивающие:

- развитие физических качеств организма (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие высокой концентрации, переключения внимания в условиях соревновательного стресса;
- совершенствование пространственной ориентации, вестибулярной устойчивости и точности воспроизведения параметров движения;
- развитие чувства ритма и способности к импровизации на основе усложненных музыкальных раскладок;
- формирование внутренней мотивации к достижению высоких спортивных результатов;
- совершенствование способности к самоконтролю и управлению стрессом в условиях соревновательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитание лидерских качеств, ответственности за командный результат и высокой самодисциплины;
- формирование чувства коллективизма и самостоятельности;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности и упорства в достижении спортивных результатов, а также формировать уважительное отношение к чужому труду;
- воспитание уважения к соперникам, судьям и соблюдения принципов честной игры;
- формирование ценностного отношения к регулярной двигательной активности (систематическим занятиям физической культурой).

Адресат программы:

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте **от 12 до 15 лет**, успешно освоивших образовательные программы стартового и базового уровней «Студии фитнес-аэробики «Апельсин» или в других объединениях аналогичной направленности, а также на детей, зачисляемых по результатам входной диагностики (Приложение №2).

Прием в объединение осуществляется на основании медицинской справки о состоянии здоровья.

Наполняемость группы – 10 человек.

Срок реализации программы:

1 год, 36 учебных недель (144 часа).

Форма обучения – очная.

Уровень освоения программы – продвинутый.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. Соответствует Санитарно-эпидемиологическим требованиям к обеспечению безопасных условий образовательной деятельности (СП 2.4.3648-20, СанПин 1.2.3685-21).

Программа предусматривает учебно-тренировочные занятия и соревновательную деятельность.

Формы организации деятельности на занятии: фронтальная, групповая.

Реализация Программы базируется на ряде основополагающих педагогических принципов: *системности*, который связывает соревновательную практику со всеми видами подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической) и педагогическим контролем; *преемственности*, определяющем строгую последовательность и логику изложения материала; а также *вариативности*, позволяющем гибко адаптировать нагрузки под индивидуальные особенности подростков.

Главным концептуальным подходом к реализации программы выступает активная пропаганда здорового образа жизни, формирующая у обучающихся осознанную ценность регулярной двигательной активности и физического совершенствования.

В процессе занятий при необходимости используется индивидуальная работа с обучающимися.

1.3 Планируемые результаты

По окончании обучения по Программе обучающиеся должны знать и уметь:

Предметные:

- исполнять высокоинтенсивные и координационно сложные элементы (прыжки повышенной трудности, скоростные переходы, сложные связки;
- демонстрировать синхронное, техничное и качественное исполнение целостных соревновательных композиций в составе команды;
- применять основы актерского мастерства и эмоциональной выразительности при исполнении соревновательных композиций;
- работать со структурой, логикой построения и последовательностью элементов соревновательной композиции;
- знать назначение и правила безопасной эксплуатации спортивного инвентаря (скакалок, обручей, мячей, гантелей).

Метапредметные:

- раскладывать движения под музыкальное сопровождение, попадая в сильные доли и выдерживая заданный темп;
- показывать высокий уровень пространственной ориентации, вестибулярной устойчивости и точности движений;
- демонстрировать высокие показатели специальной выносливости, взрывной силы, координационных способностей и гибкости, соответствующие продвинутому уровню подготовки;
- уметь концентрироваться и быстро переключать внимание в условиях соревновательного стресса.

Личностные:

- проявлять лидерские качества, самодисциплину, трудолюбие и упорство в достижении целей;
- соблюдать принципы честной игры и проявлять уважительное отношение к соперникам и судьям;
- проявлять чувство коллективизма, ответственность за командный результат и уважение к чужому труду;
- осознавать ценности регулярной двигательной активности.

1.4 Учебный план

№	Наименование курса (модуля, предмета, дисциплина)	Количество часов			Формы контроля/промежуточной аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Введение в программу. Инструктаж по ТБ	2	2	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	44	5	39	Сдача нормативов
	Определение уровня физической подготовки	2	0	2	Функциональные пробы
	Элементы строевой подготовки	2	0	2	Наблюдение, оценка выполнения команд
	Комплекс упражнений на развитие силы	10	1	9	Практическое задание
	Комплекс упражнений на развитие быстроты	5	1	4	Практическое задание
	Комплекс упражнений на развитие выносливости	10	1	9	Практическое задание
	Комплекс упражнений на развитие гибкости	10	1	9	Практическое задание
3	Специальная физическая подготовка	98	6	92	Сдача нормативов
	Из истории фитнес-аэробики. Направления аэробных занятий. Музыкальные основы (темп, ритм, музыкальный квадрат, сильные доли)	2	1	1	Опрос, тестирование
	Базовые шаги классической аэробики без смены лидирующей ноги: усложненные вариации шагов и сочетания с движениями рук	10	1	9	Опрос, практическое задание
	Базовые шаги со сменой лидирующей ноги: усложненные вариации шагов и сочетания с движениями рук	10	1	9	Опрос, практическое задание
	Техника выполнения упражнений на степ-платформе. Базовые шаги и вариации их усложнения.	15	1	14	Опрос, практическое задание
	Обучение технике выполнения сложных координационных элементов:	15	0	15	Практическое задание

высокоинтенсивных прыжков и акробатических элементов.				
Разучивание и закрепление соревновательной программы по аэробике и степ-аэробике	11	0	11	Педагогическое наблюдение
Танцевальные виды фитнес программ: Zumba	13	1	12	Опрос, практическое задание
Ритм, артистизм и эмоции	15	1	14	Практическое задание
Соревновательная деятельность	5	0	5	Участие в соревнованиях
Итоговое мероприятие	2	0	2	Публичное выступление, сдача нормативов
Итого:	144	13	131	

1.5 Содержание программы

Раздел 1. Введение в программу. Инструктаж по ТБ (1 час)

Теория (2 часа): Знакомство с обучающимися. Ознакомление с планом работы на учебный год и расписанием. Требования к форме одежды и поведению в зале. Инструктаж по технике безопасности на занятиях фитнес-аэробикой.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (44 часа)

Теория (5 часов): Понятие о физических качествах (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

Практика (39 часов):

Тема 2.1. Определение уровня физической подготовки (2 часа): проведение функциональных проб. Первичное тестирование уровня развития основных физических качеств (входная диагностика).

Тема 2.2. Элементы строевой подготовки (2 часа): выполнение команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!» на месте и в движении. Перестроения из одной шеренги (колонны) в две и три колонны. Размыкание и смыкание строя.

Тема 2.3. Комплекс упражнений на развитие силы (9 часов): общеразвивающие упражнения (ОРУ) для мышц плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой и в разном режиме. Упражнения для мышц

брюшного пресса, спины и ног из разных исходных положений (сидя, стоя, лежа).

Тема 2.4. Комплекс упражнений на развитие быстроты (4 часа): выполнение упражнений для мышц рук, ног и туловища в максимальном темпе. Прыжки через скакалку различными способами (на двух ногах, на одной ноге, поочередно, с максимальной частотой). Повторное выполнение скоростных перемещений.

Тема 2.5. Комплекс упражнений на развитие выносливости (9 часов): длительный бег и прыжковые серии в умеренном темпе. Круговая тренировка с постепенным увеличением времени работы.

Тема 2.6. Комплекс упражнений на развитие гибкости (9 часов): упражнения на развитие эластичности мышц, правильной осанки и подвижности суставов. Динамические и статические упражнения на растягивание мышц.

Тема 2.7. Комплекс упражнений на развитие ловкости (4 часов): упражнения на координацию движений со сменой направлений. Упражнения на удержание динамического и статического баланса.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (98 часов):

Теория (6 часов):

В данный раздел входят следующие компоненты:

- История возникновения и развития фитнес-аэробики (от Древней Греции до современности).
- История возникновения Zumba ритмов (меренге, сальса, кумбия, реггитон).
- Музыкальные основы: понятие о темпе, ритме, музыкальном квадрате и сильных долях трека.
- Правила техники безопасности при работе на степ-платформах и со спортивным инвентарем (мячи, скакалки, обручи).
- Разбор составления связок аэробики и степ-аэробики.
- Просмотр и обсуждение видео материала соревнований по фитнес-аэробике.

Практика (92 часа):

Тема 3.1. Музыкальные основы фитнес-аэробики (1 час): разбор музыкального сопровождения. Отработка навыка движения строго в темп музыки, выделение сильной доли хлопками и шагами, подсчет музыкальных квадратов.

Тема 3.2. Базовые шаги классической аэробики без смены лидирующей ноги (9 часов): изучение и закрепление шагов *March, Mambo*,

V-step, Touch step. Усложненные вариации шагов за счет изменения направления движения и добавления асимметричной работы рук.

Тема 3.3. Базовые шаги со сменой лидирующей ноги (9 часов): изучение и закрепление шагов *Step-touch, Grapevine, Knee up, Kick, Curl, Lift*. Освоение переходов со смены лидирующей ноги, усложнение координации за счет одновременного включения движений рук.

Тема 3.4. Техника выполнения упражнений на степ-платформе (14 часов): совершенствование базовых шагов степ-аэробики и изучение вариаций их усложнения.

Тема 3.5. Обучение технике выполнения сложных координационных элементов (14 часов): Изучение техники высокоинтенсивных прыжков (плиометрические элементы). Обучение разрешенным акробатическим элементам (колесо, рондат, переворот с взаимодействием).

Тема 3.6. Разучивание и закрепление соревновательной программы по аэробике и степ-аэробике (11 часов): соединение изученных шагов и акробатических элементов в непрерывные связки. Отработка синхронности движений в команде, перестроений и рисунка соревновательной композиции.

Тема 3.7. Танцевальные виды фитнес-программ: Zumba (13 часов): разбор базовых ритмов программы Zumba (меренге, сальса, реггетон, кумбия).

Тема 3.8. Соревновательная деятельность (5 часов): участие в официальных спортивных соревнованиях по фитнес-аэробике различного уровня (муниципального, регионального).

Тема 3.9. Ритм, артистизм и эмоции (15 часов):

Теория (1 час): устройство музыки для фитнес-аэробики, ведение счета под музыку (на 32 счета). Что такое сценический образ, зачем спортсмену нужна улыбка, мимика и жесты. Как перестать бояться сцены и зрителей.

Практика (14 часов):

Развитие чувства ритма: учимся хлопать и шагать точно в сильные доли музыки, подстраиваться под разную скорость треков (от медленного до быстрого).

Эмоциональная выразительность: актерские игры для лица. Учимся красиво улыбаться, держать контакт со зрителем и судьями во время тяжелой физической нагрузки.

Артистизм в команде: учимся двигаться синхронно, подчеркивать головой и руками акценты в музыке, передавать специфику программы.

Тема 3.10. Итоговое мероприятие (2 часа):

Практика (2 часа): отчетный концерт студии фитнес-аэробики «Апельсин». Публичная презентация творческих и спортивных достижений, обучающихся за учебный год. Демонстрация соревновательных программ по аэробике, степ-аэробике и танцевальному фитнес-направлению Zumba.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (Приложение №1)

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы.

Для успешной реализации программы и обеспечения безопасности тренировочного процесса необходимо наличие следующей материально-технической базы:

1. Требования к помещению

- специализированный хореографический или спортивный зал, оборудованный зеркальной стеной высотой не менее 2 метров для контроля техники движений.

- помещение должно строго соответствовать действующим санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам (СанПиН), быть сухим, хорошо вентилируемым и иметь объем воздуха из расчета не менее 3 м³ на одного обучающегося.

- покрытие пола: специализированный спортивный паркет, ламинат с высокой степенью износостойкости или специализированное спортивное линолеумное покрытие (нескользящее).

2. Спортивное оборудование

- степ-платформы (с возможностью регулировки высоты: 10, 15, 20 см; стандартный размер платформы – 90 × 35 см) – по количеству обучающихся в группе.

3. Спортивный инвентарь

- гимнастические коврики – по количеству обучающихся в группе.

- мячи фитболы (диаметр 55 см и 65 см).

- медболы (мячи с утяжелением весом 1 кг и 2 кг).

- гимнастические скакалки.

- гантели виниловые/неопреновые (весом 1 кг и 2 кг).

- обручи гимнастические (диаметр 80-90 см).

4. Предметы для показательных выступлений и соревнований

- помпоны для фитнес-аэробики (профессиональные, специализированные для чир-спорта и аэробики, парные) – по количеству участников команды.

2.3 Формы аттестации и контроля

В процессе реализации программы проводится контроль знаний, умений, навыков: *вводный, текущий, промежуточный, итоговый*. В конце года обучения проводятся контрольные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

Входной контроль проводится с целью определения стартовых возможностей, уровня физического развития по средствам функциональных проб:

Функциональные пробы для оценки кардиореспираторной системы:

1. Гарвардский степ-тест (подъем и спуск со степ-платформы в течении 5 минут): оценка работоспособности сердечно-сосудистой системы (подсчитывается пульс трижды: на 2-й, 3-й и 4-й минутах восстановления. Каждый подсчет длится 30 секунд).

2. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе): определение устойчивости организма к гипоксии (кислородному голоданию) и общего уровня выносливости.

3. Диагностика базовых физических качеств:

Первичное тестирование физической подготовленности: уровня гибкости (наклон вперед из положения стоя), статического равновесия (проба Ромберга), силовой выносливости (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине) и координационных способностей (челночный бег 4х9 м) (Приложение №2).

Текущий контроль осуществляется регулярно в течение всего учебного года на каждом учебно-тренировочном занятии. Систематическое педагогическое наблюдение за правильностью выполнения технических элементов, экспресс-опросы по правилам техники безопасности.

Промежуточный контроль проводится по итогам полугодия в учебном году, посредством педагогического наблюдения за правильностью выполнения технических элементов, синхронности, участия в официальных соревнованиях по фитнес-аэробике (муниципального, регионального уровней) в дисциплинах «аэробика», «степ-аэробика».

Итоговый контроль проводится в конце учебного года для комплексной оценки результатов освоения образовательной программы: тестирование теоретических знаний, диагностика физических качеств и демонстрация соревновательной программы (где обучающиеся представляют готовые, отработанные соревновательные программы и показательные номера Zumba) (Приложение №3).

Промежуточная аттестация по итогам освоения программы проходит в виде итогового контроля знаний, который предполагает проведение тестирования теоретических знаний, диагностику физических качеств и демонстрацию соревновательной программы.

Система оценки достижения образовательных результатов у обучающихся

Уровни/количество %	Параметры	Показатели
Высокий уровень (80-100%)	Теоретические знания	1. Полное освоение всех ключевых понятий программы (названия всех шагов, прыжков и акробатических элементов: V-step, Touch-step, Grapevine, Knee-up, Lift, Straddle up, Turn step, Air Jack и другие).
	Практические знания	1. Качественное выполнение техники высокоинтенсивных упражнений, связок базовых шагов и акробатических элементов повышенной сложности. 2. Демонстрация абсолютной командной синхронности при перестроениях. 3. Активное и результативное участие в соревнованиях и показательных выступлениях. 4. Яркое проявление артистизма, эмоциональности и актерского мастерства на выступлениях и соревнованиях. 5. Отличное развитие выносливости, силы, гибкости и координации характерное для продвинутого уровня.
Средний уровень (50-79%)	Теоретические знания	1. Теоретический материал усвоен не полностью, знания носят стабильный, но иногда формальный или недостаточно систематизированный характер. 2. Допускаются ошибки при подсчете музыкальных квадратов без подсказки, иногда путается в названиях шагов.
	Практические знания	1. Успешное овладение программным материалом, уверенное выполнение базовых шагов аэробики, связок и хореографии Zumba. 2. Допускаются относительные (незначительные) технические погрешности или периодическая потеря синхронности при сложных переходах. 3. Способность выполнять тренировочные задания, но при регулярном контроле со стороны педагога. 4. Участие в мероприятиях в рамках традиций учреждения.
Низкий уровень (менее 50%)	Теоретические знания	1. Теоретический материал усвоен менее чем на 50%, знания носят фрагментарный и поверхностный характер.

		2. Не знает правил техники безопасности при работе со спортивным инвентарем, не может определить сильную долю в музыке.
	Практические знания	1. Слабое владение техникой движений, систематическое допущение грубых ошибок при выполнении базовых шагов и упражнений ОФП. 2. Низкий уровень самостоятельности, неспособность выполнить соревновательную комбинацию без прямой демонстрации или подсказки педагога. 3. Проявляется быстрая утомляемость, раскоординация, отказ от участия в публичных выступлениях.

**Сводная таблица результатов обучения
по образовательной программе дополнительного образования
детей**

педагог дополнительного образования: _____
группа № _____

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретические знания	Практические умения и навыки	Итого

2.4 Методическое обеспечение программы

На данном этапе реализации Программы продвинутого уровня обучения применяются педагогические технологии и методы обучения, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов и сохранение здоровья обучающихся:

- *Здоровьесберегающие технологии*: строгий контроль пульсового режима, рациональное распределение нагрузки и отдыха, обязательное проведение подготовительной и заключительной части занятия.

- *Технология коллективного взаимообучения*: работа в парах и малых группах (звеньях), где обучающиеся помогают друг другу корректировать технику шагов и синхронность выполнения, а также выполнение упражнений в парах.

- *Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ):* использование видеоанализа (запись тренировок на камеру с последующим замедленным разбором ошибок).

В процессе реализации программы применяются следующие методы, направленные на освоение теоретического материала, развитие физических качеств и совершенствование технического мастерства:

Словесные методы: рассказ, объяснение техники выполнения упражнений, беседа, самоанализ.

Наглядные методы: прямой показ элементов и связок педагогом, демонстрация видеоматериалов соревнований высокого уровня, зеркальный метод ведения занятия, графические схемы рисунков перестроений.

Практические методы (методы строго регламентированного упражнения):

- *Метод расчлененного упражнения* – разучивание сложных координационных связок по частям (отдельно шаги и перемещения, отдельно движения рук).

- *Метод целостного упражнения* – выполнение связки или комбинации целиком в медленном темпе с последующим выходом на соревновательную скорость.

- *Метод повторения* – многократное воспроизведение комбинаций для автоматизма движений и развития специальной выносливости.

Специфические методы конструирования и разучивания комбинаций по фитнес-аэробике:

- *Метод линейной прогрессии* – последовательное изменение одного двигательного действия без остановки движения. Обучающиеся непрерывно выполняют базовый шаг ногами, на который педагог поочередно добавляет новые компоненты: сначала изменяются движения рук, затем пространственное направление (ракурсы, перемещения) и в финале добавляются акценты (повороты, прыжки). Метод позволяет сохранять высокую кардионагрузку в процессе обучения.

- *Метод «зигзаг»* – специфический способ разучивания комбинации, основанный на изменении пространственной геометрии движений. Связка или блок шагов сначала разучивается в одну сторону (или с одной ноги), а затем зеркально и непрерывно переносится на противоположную сторону с изменением траектории перемещения по площадке. Метод эффективно развивает пространственное мышление, координацию и симметричность мышечного тонуса.

- *Метод блокового сложения* – модульный способ формирования соревновательной программы на основе музыкального квадрата (32 счета). Педагог предоставляет к разучиванию логически завершённые блоки движений. После того как блок А и блок Б освоены изолированно друг от друга, они объединяются в единую связку. Данный метод позволяет

структурировать хореографический материал, легко варьировать нагрузку и оперативно трансформировать соревновательную композицию.

Образовательный процесс строится в соответствии с периодизацией учебно-тренировочных нагрузок (Приложение №4).

2.5 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель: развитие творческих и физических способностей детей, способствующих их профессиональному и личностному самоопределению.

Задачи:

Универсальные:

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, уважения к старшим;
- воспитание уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым и спортивным достижениям своих земляков, российского народа;
- формирование умения рационально распределять собственное время, составлять план работы и адекватно анализировать результаты собственной деятельности;
- формирование навыков критического мышления;
- развитие воли, упорства, дисциплинированности в реализации командных и индивидуальных спортивно-творческих проектов.

Специальные:

- воспитание чувства гордости за достижения в области физической культуры и спорта;
- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, культуре движений и командному взаимодействию;
- формирование ценностного отношения к культуре движений и здоровому образу жизни.

Формы и методы воспитания

В процессе реализации программы используются следующие формы и методы:

Коллективные творческие дела: коллективная постановка и синхронизация соревновательных и показательных номеров, флешмобы.

Социально-ориентирующие игры: интерактивные игры на сплочение команды и развитие лидерских качеств (Приложение №5).

Кейс-технологии: разбор спортивных ситуаций, анализ видеозаписей выступлений ведущих команд.

Спортивные праздники: организация и проведение тематических физкультурно-массовых мероприятий, направленных на популяризацию здорового образа жизни и сплочение коллектива.

Организационные условия воспитания, способы оценивания результатов.

Воспитательный процесс в студии фитнес-аэробики «Апельсин» реализуется через эффективное взаимодействие всех участников образовательного процесса, где ключевое значение имеют доверительные отношения педагога с родителями, вовлекаемыми в организацию поездок и подготовку костюмов.

В ходе учебно-тренировочного процесса обеспечивается обязательный учет индивидуальных особенностей, возможностей здоровья каждого ребенка посредством гибкой адаптации физической нагрузки.

Ценностные ориентиры формируются в ходе участия коллектива в социальных проектах, патриотических акциях, а также через систему поощрения инициативы, активности и трудолюбия юных спортсменов.

Оценка результативности воспитательной деятельности носит комплексный характер и осуществляется методами регулярного педагогического наблюдения и самоанализа, анализа их личностных результатов в ходе соревнований и концертов, а также через сбор отзывов родителей и материалов рефлексии от обучающихся.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события/ мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Старт сезона: «Вместе мы – сила!»	Сентябрь	Спортивные игры на сплочение команды.	Фотоотчет с мероприятия. Пост в группе ВК и на сайте ЦДО Кольского округа.
2.	Всемирный день здорового образа жизни	Октябрь	Спортивные игры, мастер-классы, показательные выступления.	Фотоотчет с мероприятия. Пост в группе ВК и на сайте ЦДО Кольского округа.
3.	Спортивный праздник «Физкульт-Ура!»	Декабрь	Подвижные игры и эстафеты. Викторины и загадки.	Фотоотчет с мероприятия. Пост в группе ВК и на сайте ЦДО Кольского округа.
4.	«Марафоны Первых» (совместно с Общероссийским	Февраль	Интерактивный квест, презентация направлений ОДДМ.	Сертификаты участников движения,

	движением детей и молодежи «Движение первых»)			командный видеоролик о ценностях ЗОЖ. Фотоотчет с мероприятия. Пост в группе ВК и на сайте ЦДО Кольского округа.
5.	«Саамские игры» в рамках Недели саамской культуры.	март	Подвижные игры и эстафеты. Викторины и загадки.	Фотоотчет с мероприятия. Пост в группе ВК и на сайте ЦДО Кольского округа.
6.	Всероссийская акция «Рекорд Победы Кольского округа» (ко Дню Победы).	апрель	Массовый физкультурно-спортивный марафон, коллективное выполнение двигательных действий (сгибание/разгибание рук в упоре лежа).	Дипломы участников патриотической акции. Фотоотчет с мероприятия. Пост в группе ВК и на сайте ЦДО Кольского округа.
7.	Отчетный концерт творческих объединений МБУДО «ЦДО» Кольского округа	май	Публичное выступление, концерт.	Пост в группе ВК и на сайте ЦДО Кольского округа.

2.6 Список литературы, рекомендованный для педагогов.

1. Правила вида спорта «фитнес-аэробика», утвержденные Приказом Министерства спорта РФ № 1223 от 25 декабря 2025 г.
2. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для вузов и учреждений дополнительного образования детей / под ред. Е. Б. Мякинченко. – Москва: Спорт, 2024. – 304 с.
3. Безруких, М. М. Физиология развития ребенка и адаптация к циклическим физическим нагрузкам: монография / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин. – Москва: ВЛАДОС, 2024. – 412 с.
4. Бумарскова, Н. Н. Комплексы упражнений со спортивным инвентарем и здоровьесберегающие технологии в фитнесе / Н. Н. Бумарскова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2025. – 196 с.
5. Замогильнов, А. И. Технологии и методы фитнес-тренировок (функциональный тренинг, базовая и танцевальная аэробика): учебное пособие / А. И. Замогильнов, В. В. Крылов, В. А. Якунина. – Москва: Инфра-М, 2023. – 254 с.
6. Крючек, Е. С. Артистизм в спортивной и фитнес-аэробике: содержание и методика его развития: учебное пособие / Е. С. Крючек, Г. Р. Айзятуллова, Л. В. Пашкова. – Москва: URSS, 2025. – 184 с.
7. Михайлова, Э. И. Аэробика в школе. Учебно-методическое пособие по проектированию фитнес-программ / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов. – Москва: Советский спорт, 2023. – 128 с.
8. Организация учебных занятий и мониторинг физического развития в группах специализации «Фитнес»: сборник научных трудов / под ред. А. В. Волкова. – Санкт-Петербург: Изд-во Политехн. ун-та, 2026. – 118 с.
9. Степанова, О. Н. Степ-аэробика в системе подготовки юных спортсменов: инновационные подходы и модульные технологии: методическое пособие / О. Н. Степанова, А. В. Данилова. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 142 с.

Список литературы, рекомендованный для обучающихся и родителей.

1. Баранов, А. А. Физическое развитие и здоровье современных подростков: руководство для родителей / А. А. Баранов, В. Р. Кучма. – Москва: ПедиатрЪ, 2024. – 156 с.
2. Бумарскова, Н. Н. Рациональное питание юного спортсмена: методические рекомендации для родителей / Н. Н. Бумарскова. – Москва: Директ-Медиа, 2025. – 88 с.
3. Горцев, Г. В. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг / Г. В. Горцев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2023. – 192 с.
4. Лисицкая, Т. С. Аэробика для всех: иллюстрированная энциклопедия базовых шагов и связей / Т. С. Лисицкая. – Москва: Спорт-Пресс, 2024. – 112 с.

2.7 Сведения о результативности и качестве реализации программы



**СЕРДЦЕ
ОТДАЮ
ДЕТЯМ**

**СВЕДЕНИЯ О РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И КАЧЕСТВЕ РЕАЛИЗАЦИИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

«Апельсин»

Программа рассчитана на реализацию в течение 1 учебного года. Настоящая результативность демонстрирует итоги обучения групп за 2024/2025 и 2025/2026 учебные годы.

Педагог: Коверина Елизавета Александровна

Период анализа: 2024-2026 гг.

Направленность – физкультурно-спортивная

- Уровень программы – продвинутый

- Возраст обучающихся 12-15 лет

- Объем программы – 144 ак. часа

- Продолжительность программы – 1 год

СВЕДЕНИЯ О РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «АПЕЛЬСИН»



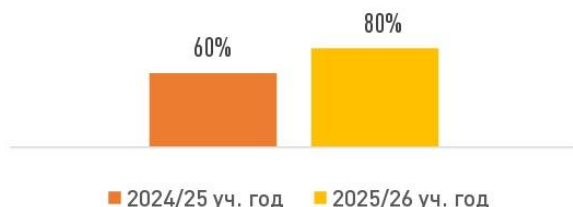
ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ за 2024/25 уч. год и 2025/26 уч. год (итоги промежуточной аттестации)





РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ УЧАСТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В КОНКУРСАХ

Охват обучающихся конкурсным движением



КОЛ-ВО ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПОЛУЧИВШИХ
СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ

4 чел. (40%)

(первый юношеский спортивный разряд по
фитнес-аэробике)

№ п/п	Наименование мероприятия	Результат участия	Дата
ВСЕРОССИЙСКИЙ УРОВЕНЬ			
1.	Всероссийский конкурс социальной рекламы «Стиль жизни-здоровье!2024»	3 место	сентябрь 2024
2.	Всероссийская акция «Рекорд Победы – 2025»	участие	апрель 2025
3.	Всероссийская акция «Рекорд Победы – 2026»	участие	апрель 2026
РЕГИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ			
1.	Первенство Мурманской области по фитнес-аэробике	5 место (аэробика) 6 место (степ-аэробика)	февраль 2025
2.	Областные соревнования по фитнес-аэробике	3 место (аэробика) 3 место (степ-аэробика)	декабрь 2025
3.	Первенство Мурманской области по фитнес-аэробике	4 место	апрель 2026
4.	Областной конкурс творческих работ «Прокачаем 30Ж вместе»	3 место	апрель 2026
РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ			
1.	Конкурс социальных роликов и мультимедийных плакатов «Альтернатива»	1 место	декабрь 2024
2.	Первенство г. Мурманска по фитнес-аэробике	2 место	ноябрь 2025
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ			
1.	Конкурс творческих работ «Территория здорового образа жизни»	1 место	январь 2025
2.	Конкурс творческих работ «Территория здорового образа жизни»	2 место	ноябрь 2025

#насеверезить



Правительство
Мурманской области



СЕРДЦЕ
ОТДАЮ
ДЕТЯМ

#насевереспорт

Календарный учебный график студии фитнес-аэробики «Апельсин».

Педагог: Коверина Елизавета Александровна.

Количество учебных недель: 36 недель. Занятия проводятся в хореографическом зале МБУДО «ЦДО» Кольского округа.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа;

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю):

Во время каникул занятия в объединениях проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

Календарный учебный график студии фитнес-аэробики «Апельсин»
Группа № 1

№ п/п	Месяц число	Время	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	02.09.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности в зале.	хор. зал	Опрос
2	04.09.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Входная диагностика. Тестирование исходного уровня физической подготовки.	хор. зал	Функциональные пробы
3	09.09.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Элементы строевой подготовки: построения, перестроения, команды. Разучивание команд для управления коллективом: построение в шеренгу, колонну, круг; размыкание и смыкание на месте, перестроение из одной шеренги в две и три.	хор. зал	Педагогическое наблюдение выполнения команд
4	11.09.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Развитие выносливости: равномерный бег в умеренном темпе. Отработка техники дыхания при аэробной разминке низкой ударности.	хор. зал	Практическое задание
5	16.09.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Музыкальная грамота в фитнес-аэробике. Понятие музыкального метра, такта и акцента. Изучение структуры «музыкального квадрата» (32 счета) как главной единицы построения связок. Правила подбора треков по темпу	хор. зал	Опрос
6	18.09.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Командные перемещения и строевой шаг. Отработка перестроений в движении (колонна по два, по четыре), повороты направо и налево на марше. Синхронизация шага всей команды под счет педагога.	хор. зал	Педагогическое наблюдение

7	23.09.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс упражнений партерной гимнастики на ковриках для укрепления прямых и косых мышц брюшного пресса, а также длинных мышц спины (статическая планка, гиперэкстензия).	хор. зал	Практическое задание
8	25.09.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Базовые шаги аэробики без смены лидирующей ноги. Изучение техники выполнения и правильной биомеханики шагов: March (марш), Mambo (мамбо), V-step (ви-степ). Отработка постановки стопы.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
9	30.09.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс упражнений с использованием бодибаров (1.5–2 кг) и гантелей. Укрепление дельтовидных мышц, бицепса, трицепса и больших ягодичных мышц (приседания, выпады).	хор. зал	Практическое задание
10	02.10.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Аэробные комбинации без смены ноги. Соединение шагов March, Mambo, V-step в логические связки на 16 и 32 счета. Добавление простейших симметричных движений рук (Arms movements: вверх, в сторону, на пояс).	хор. зал	Практическое задание
11	07.10.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Развитие быстроты и взрывной силы ног. Прыжковые упражнения с использованием скакалки: прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, с двойным прокрутом. Развитие прыгучести и силы голеностопного сустава.	хор. зал	Практическое задание
12	09.10.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Базовые шаги аэробики со сменой лидирующей ноги. Изучение техники приставных шагов: Step-touch (степ-тач) и Grapevine (скрестный шаг в сторону). Контроль за распределением веса тела при смене ведущей ноги.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
13	14.10.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Развитие пассивной и активной гибкости. Комплекс упражнений статической растяжки в партере. Растяжка мышц задней поверхности бедра, подколенных связок и раскрытие	хор. зал	Практическое задание

					тазобедренных суставов (упражнения «складка», «бабочка»).		
14	16.10.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Развитие координации движений и баланса. Изучение упражнений на одной ноге, удержание равновесия на носках. Выполнение аэробных шагов с одновременным изменением траектории движения рук.	хор. зал	Практическое задание
15	21.10.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Сложные шаги со сменой ноги. Разучивание элементов с подъемом ног: Knee-up (подъем колена), Leg curl (захлест голени), Kick (мах вперед). Контроль за выпрямлением опорной ноги и натянутым носком.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
16	23.10.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Скоростно-силовая подготовка нижних конечностей. Выполнение челночного бега 4х9 метров, темповых многоскоков и выпрыгиваний из глубокого приседа (плиометрика) для развития стартовой скорости.	хор. зал	Практическое задание
17	28.10.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Введение в степ-аэробику. Техника безопасности. Правила безопасного монтажа и эксплуатации степ-платформ. Биомеханика подъема на платформу: удержание нейтральной спины, запрет на сход со степа спиной вперед.	хор. зал	Экспресс-опрос по правилам эксплуатации степ-платформ
18	30.10.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Основы степ-интенсива: базовый подъем. Изучение шага Basic step (бэйсик степ) с правой и левой ноги. Отработка обязательного правила: постановка стопы на платформу полностью (пятка не должна свисать).	хор. зал	Педагогическое наблюдение
19	04.11.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Развитие эластичности мышц и связок. Растяжка-комплекс для снятия напряжения с икроножных и камбаловидных мышц, активно задействованных при работе на степ-платформах.	хор. зал	Педагогическое наблюдение

20	06.11.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Диагональные и продольные степ-шаги. Изучение шагов V-step on step (ви-степ на платформу) и Over the top (шаг через платформу боком). Контроль за сохранением направления движения всей команды.	хор. зал	Практическое задание
21	11.11.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Координация на нестабильной опоре. Упражнения на удержание баланса тела на степ-платформе. Изучение быстрых перешагиваний и смены ракурсов без потери равновесия.	хор. зал	Практическое задание
22	13.11.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Сложнокоординационные степ-шаги. Изучение шагов Straddle up (шаг верхом, ноги врозь) и Turn step (шаг с поворотом спиной к залу). Отработка ориентации в пространстве при вращениях.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
23	18.11.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Блок Артистизма: Структура квадрата на практике. Упражнения на непрерывный внутренний подсчет музыкальных тактов. Раскладывание изученных степ-шагов строго внутрь 32 счетов музыкального трека.	хор. зал	Практическое задание
24	20.11.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Синхронизация длинных степ-комбинаций. Соединение шагов Basic, Over, Straddle в единый блок. Отработка плавных и безопасных переходов с пола на платформу и обратно в высоком темпе.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
25	25.11.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Блок Артистизма: Музыкальные акценты. Практическое развитие чувства ритма. Обучающиеся учатся на слух находить сильные и слабые доли в треке, выделять хлопками или движениями головы начало нового квадрата.	хор. зал	Практическое задание
26	27.11.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Высокоинтенсивная тренировка. Интервальный силовой тренинг (20 секунд работы, 10 секунд отдыха). Укрепление общей выносливости организма и сжигание подкожного жира.	хор. зал	Практическое задание

27	02.12.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Блок Артистизма: Эмоциональное раскрепощение. Мимические тренировки актерского мастерства. Избавление от зажатости лица («маски усталости»).	хор. зал	Педагогическое наблюдение
28	04.12.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Степ-хореография со сменой ракурсов. Выполнение ранее разученных связок с изменением направления взгляда (работа лицом к боковым стенам зала и спиной к зеркалу для развития самостоятельности).	хор. зал	Практическое задание
29	09.12.2025	12:00-14:00	Соревновательная деятельность	2	Официальные спортивные соревнования по фитнес-аэробике муниципального уровня.	Спортивный зал	Участие в соревнованиях
30	11.12.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Развитие ловкости. Динамические игры и упражнения на быстрое переключение внимания по звуковому сигналу педагога (резкая смена направления движения, замирание в позе баланса).	хор. зал	Педагогическое наблюдение
31	16.12.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Танцевальный фитнес: Усложненная хореография. Изучение шагов направлений Cumbia и Reggaeton в Zumba. Соединение движений бедер с активной волнообразной и круговой работой рук.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
32	18.12.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Прыжковая выносливость. Тренировка, направленная на укрепление сердечно-сосудистой системы. Интервальный бег в сочетании со скоростными сериями прыжковых-упражнений.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
33	23.12.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Танцевальный фитнес: Zumba-марафон. Объединение всех изученных латиноамериканских треков в непрерывную танцевальную программу. Развитие выносливости через танцевально-игровой метод.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
34	25.12.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Комплексный функциональный тренинг. Круговая силовая тренировка, вовлекающая в работу все	хор. зал	Практическое задание

					крупные мышечные группы. Использование эспандеров для проработки мышц-стабилизаторов.		
35	13.01.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Повторение и закрепление всех степ-комбинаций, изученных в первом полугодии. Восстановление координационных навыков и аэробной формы после каникул.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
36	15.01.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Круговая тренировка на выносливости. Выполнение упражнений ОФП на 6 станциях по времени. Развитие силовой выносливости мышц ног, спины и плечевого пояса.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
37	20.01.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Работа над сценическим образом. Понятие презентации команды. Учимся удерживать правильный наклон головы, открытый взгляд и контакт со зрителем во время технически сложной хореографии.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
38	22.01.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Сложная асимметрия в аэробике. Разучивание координационных связок рук и ног продвинутого уровня.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
39	27.01.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Синхронизация командных эмоций. Тренинг на групповое сплочение. Отработка единой эмоциональной подачи номера (одновременная смена выражения лица от строгого к улыбке по акценту музыки).	хор. зал	Практическое задание
40	29.01.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Плиометрические элементы высокой ударности. Изучение прыжков, принятых в соревновательной фитнес-аэробике: Air Jack (прыжок ноги врозь-вместе в воздухе), прыжки с подбиванием стоп, прыжковые выпады.	хор. зал	Практическое задание
41	03.02.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Выносливость мимических мышц. Специальный тренинг: удержание полноценной улыбки и высоко поднятой головы в условиях прогрессирующего	хор. зал	Практическое задание

					физического утомления (на 10-й минуте кардио-блока).		
42	05.01.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Акробатические элементы. Изучение перекатов на спине, падений в упор лежа (с колен), выходов в полушпагат и эстетичных подъемов с пола, разрешенных правилами видами спорта.	хор. зал	Практическое задание
43	10.02.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Преодоление страха сцены. Психологический тренинг раскрепощения. Выполнение соревновательных связок поодиночке в центре зала перед своими товарищами. Моделирование ситуации «публики».	хор. зал	Практическое задание
44	12.01.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Высокоинтенсивный интервальный тренинг. Скоростные запрыгивания и сбегания со степ-платформ на время. Развитие взрывной силы ног и максимальное ускорение обмена веществ.	хор. зал	Практическое задание
45	17.02.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Постановка соревновательного номера. Блок 1. Начало сборки финальной композиции. Разучивание первой части схемы перемещений (вводная часть номера, первые перестроения).	хор. зал	Педагогическое наблюдение
46	19.02.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Отработка Блока 1 под соревновательный темп. Чистка движений первой части номера. Разгон скорости выполнения со стандартных 125 ВРМ до соревновательных 135 ВРМ. Контроль четкости линий рук.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
47	24.02.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Плиометрика. Прыжки через степ-платформы боком, запрыгивания на две платформы, поставленные друг на друга. Развитие мощности мышц бедра и координационной смелости.	хор. зал	Практическое задание
48	26.02.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Музыкальные акценты головой. Учимся подчеркивать резкие удары в музыке быстрыми,	хор. зал	текущий контроль

					синхронными поворотами и наклонами головы. Развитие динамики соревновательного образа.		
49	03.03.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Постановка соревновательного номера. Блок 2. Разучивание кульминационной части композиции. Внедрение плиометрических прыжков, полуакробатики и быстрых хаотичных перестроений по площадке.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
50	05.03.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Отработка Блока 2 в максимальном темпе. Соединение элементов кульминации номера. Отработка синхронности при темпе музыки 138 ВРМ. Борьба с потерей мышечного контроля в движениях рук.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
51	10.03.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Геометрия и рисунок командных перестроений. Отработка идеального равнения в линиях, колоннах, кругах и диагоналях во время перемещений. Учимся держать дистанцию между участниками команды.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
52	12.03.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Блок Артистизма: Взаимодействие с судейской коллегией. Имитация соревнований. Обучающиеся учатся правильно выходить на площадку, фиксировать стартовую позу.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
53	17.03.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Соединение Блоков 1 и 2 соревновательного номера. Первые целостные прогоны всей композиции от начала до конца. Выявление «слабых мест» на стыках между аэробными и силовыми частями номера.	хор. зал	Практическое задание
54	19.03.2026	12:00-15:00	Соревновательная деятельность	3	Официальные спортивные соревнования по фитнес-аэробике регионального уровня.	Спортивный зал	Участие в соревнованиях
55	24.03.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Передача характера музыки. Развитие актерской выразительности. Учимся менять жесткость движений и мимику в зависимости от изменения	хор. зал	Практическое наблюдение

					характера музыкального трека (от дерзкого к легкому).		
56	26.03.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Целостные прогоны соревновательной программы. Выполнение соревновательного номера 3-4 раза подряд с минимальными паузами для отдыха. Развитие специальной аэробной выносливости обучающихся.	хор. зал	Практическое задание
57	31.03.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Детальная чистка хореографии. Покадровый разбор движений. Синхронизация углов подъема рук, высоты подъема колен и углов наклона туловища у всех участников команды.	хор. зал	Опрос, педагогическое наблюдение
58	02.04.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Синхронность перестроений в квадрате 12х12. Отработка перемещений строго по границам соревновательной площадки. Устранение столкновений при быстрых перекрестных перестроениях.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
59	07.04.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Итоговый контроль выразительности. Оценка артистизма каждого ребенка по 3-балльной шкале (мимика, сценическая свобода, удержание образа). Запись прогона на видео для самоанализа.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
60	09.04.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Генеральный прогон в сценических костюмах. Проверка удобства костюмов при выполнении прыжков и махов. Отработка синхронности движений с учетом визуального единства формы.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
61	14.04.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Поддержание аэробной и силовой формы. Тренировка ОФП средней интенсивности для сохранения набранного мышечного тонуса. Беговые упражнения, общая растяжка.	хор. зал	Педагогическое наблюдение

62	16.04.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Постановка показательного номера для концерта. Разучивание хореографии дополнительного массового номера. Расстановка участников по уровням сцены.	хор. зал	Практическое задание
63	21.04.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Репетиция массового концертного номера. Отработка выходов на сцену из кулис и синхронного ухода со сцены по окончании музыки. Шлифовка перестроений внутри массового номера.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
64	23.04.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Финальная точка и поклон. Изучение правил сценического этикета. Отработка красивого синхронного поклона, благодарности зрителю, фиксация финала номера.	хор. зал	Практическое задание
65	28.04.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Восстановительная растяжка после пиковых нагрузок. Комплекс статической растяжки глубоких мышц. Упражнения на расслабление позвоночника и крупных суставов ног.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
66	30.04.2026	12:00-14:00	Соревновательная деятельность	2	Официальные спортивные соревнования по фитнес-аэробике регионального уровня	Спортивный зал	Участие в соревнованиях
67	05.05.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Релаксация ОДА и растягивание мышц. Выполнение упражнений на баланс и гибкость, дыхательные практики для восстановления нервной системы перед итоговым мероприятием.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
68	07.05.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Итоговая диагностика физических качеств. Сдача контрольно-переводных нормативов ОФП.	хор. зал	Сдача нормативов
69	12.05.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Сценический прогон концертной программы. Генеральная репетиция на концертной площадке (сцене). Проверка звука, адаптация геометрии номеров под реальные размеры сцены.	хор. зал	Педагогическое наблюдение

70	13.05.2026	18:00-18:40	Учебно-тренировочное занятие	1	Zumba. Далее растягивание всех крупных мышц.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
71	19.05.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Публичное представление творческих и спортивных достижений обучающихся. Демонстрация соревновательной программы и массового показательного номера перед родителями и экспертами.	хор. зал	Публичное выступление
72	21.05.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Итоговое занятие года. Рефлексия. Подведение результатов обучения за год. Анализ индивидуального прогресса. Награждение грамотами студии.	хор. зал	Сдача нормативов
Итого:				144 ч.			

Календарный учебный график студии фитнес-аэробики «Апельсин»
Группа № 2

№ п/п	Месяц число	Время	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	01.09.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности в зале.	хор. зал	Опрос
2	03.09.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Входная диагностика. Тестирование исходного уровня физической подготовки.	хор. зал	Функциональные пробы
3	08.09.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Элементы строевой подготовки: построения, перестроения, команды. Разучивание команд для управления коллективом: построение в шеренгу, колонну, круг; размыкание и смыкание на месте, перестроение из одной шеренги в две и три.	хор. зал	Педагогическое наблюдение выполнения команд
4	10.09.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Развитие выносливости: равномерный бег в умеренном темпе. Отработка техники дыхания при аэробной разминке низкой ударности.	хор. зал	Практическое задание
5	15.09.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Музыкальная грамота в фитнес-аэробике. Понятие музыкального метра, такта и акцента. Изучение структуры «музыкального квадрата» (32 счета) как главной единицы построения связок. Правила подбора треков по темпу	хор. зал	Опрос
6	17.09.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Командные перемещения и строевой шаг. Отработка перестроений в движении (колонна по два, по четыре), повороты направо и налево на марше. Синхронизация шага всей команды под счет педагога.	хор. зал	Педагогическое наблюдение

7	22.09.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс упражнений партерной гимнастики на ковриках для укрепления прямых и косых мышц брюшного пресса, а также длинных мышц спины (статическая планка, гиперэкстензия).	хор. зал	Практическое задание
8	24.09.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Базовые шаги аэробики без смены лидирующей ноги. Изучение техники выполнения и правильной биомеханики шагов: March (марш), Mambo (мамбо), V-step (ви-степ). Отработка постановки стопы.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
9	29.09.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс упражнений с использованием бодибаров (1.5–2 кг) и гантелей. Укрепление дельтовидных мышц, бицепса, трицепса и больших ягодичных мышц (приседания, выпады).	хор. зал	Практическое задание
10	01.10.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Аэробные комбинации без смены ноги. Соединение шагов March, Mambo, V-step в логические связки на 16 и 32 счета. Добавление простейших симметричных движений рук (Arms movements: вверх, в сторону, на пояс).	хор. зал	Практическое задание
11	06.10.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Развитие быстроты и взрывной силы ног. Прыжковые упражнения с использованием скакалки: прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, с двойным прокрутом. Развитие прыгучести и силы голеностопного сустава.	хор. зал	Практическое задание
12	08.10.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Базовые шаги аэробики со сменой лидирующей ноги. Изучение техники приставных шагов: Step-touch (степ-тач) и Grapevine (скрестный шаг в сторону). Контроль за распределением веса тела при смене ведущей ноги.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
13	13.10.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Развитие пассивной и активной гибкости. Комплекс упражнений статической растяжки в партере. Растяжка мышц задней поверхности бедра, подколенных связок и раскрытие	хор. зал	Практическое задание

					тазобедренных суставов (упражнения «складка», «бабочка»).		
14	15.10.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Развитие координации движений и баланса. Изучение упражнений на одной ноге, удержание равновесия на носках. Выполнение аэробных шагов с одновременным изменением траектории движения рук.	хор. зал	Практическое задание
15	20.10.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Сложные шаги со сменой ноги. Разучивание элементов с подъемом ног: Knee-up (подъем колена), Leg curl (захлест голени), Kick (мах вперед). Контроль за выпрямлением опорной ноги и натянутым носком.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
16	22.10.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Скоростно-силовая подготовка нижних конечностей. Выполнение челночного бега 4х9 метров, темповых многоскоков и выпрыгиваний из глубокого приседа (плиометрика) для развития стартовой скорости.	хор. зал	Практическое задание
17	27.10.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Введение в степ-аэробику. Техника безопасности. Правила безопасного монтажа и эксплуатации степ-платформ. Биомеханика подъема на платформу: удержание нейтральной спины, запрет на сход со степа спиной вперед.	хор. зал	Экспресс-опрос по правилам эксплуатации степ-платформ
18	29.10.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Основы степ-интенсива: базовый подъем. Изучение шага Basic step (бэйсик степ) с правой и левой ноги. Отработка обязательного правила: постановка стопы на платформу полностью (пятка не должна свисать).	хор. зал	Педагогическое наблюдение
19	03.11.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Развитие эластичности мышц и связок. Растяжка-комплекс для снятия напряжения с икроножных и камбаловидных мышц, активно задействованных при работе на степ-платформах.	хор. зал	Педагогическое наблюдение

20	05.11.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Диагональные и продольные степ-шаги. Изучение шагов V-step on step (ви-степ на платформу) и Over the top (шаг через платформу боком). Контроль за сохранением направления движения всей команды.	хор. зал	Практическое задание
21	10.11.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Координация на нестабильной опоре. Упражнения на удержание баланса тела на степ-платформе. Изучение быстрых перешагиваний и смены ракурсов без потери равновесия.	хор. зал	Практическое задание
22	12.11.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Сложнокоординационные степ-шаги. Изучение шагов Straddle up (шаг верхом, ноги врозь) и Turn step (шаг с поворотом спиной к залу). Отработка ориентации в пространстве при вращениях.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
23	17.11.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Блок Артистизма: Структура квадрата на практике. Упражнения на непрерывный внутренний подсчет музыкальных тактов. Раскладывание изученных степ-шагов строго внутрь 32 счетов музыкального трека.	хор. зал	Практическое задание
24	19.11.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Синхронизация длинных степ-комбинаций. Соединение шагов Basic, Over, Straddle в единый блок. Отработка плавных и безопасных переходов с пола на платформу и обратно в высоком темпе.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
25	24.11.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Блок Артистизма: Музыкальные акценты. Практическое развитие чувства ритма. Обучающиеся учатся на слух находить сильные и слабые доли в треке, выделять хлопками или движениями головы начало нового квадрата.	хор. зал	Практическое задание
26	26.11.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Высокоинтенсивная тренировка. Интервальный силовой тренинг (20 секунд работы, 10 секунд отдыха). Укрепление общей выносливости организма и сжигание подкожного жира.	хор. зал	Практическое задание

27	01.12.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Блок Артистизма: Эмоциональное раскрепощение. Мимические тренировки актерского мастерства. Избавление от зажатости лица («маски усталости»).	хор. зал	Педагогическое наблюдение
28	03.12.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Степ-хореография со сменой ракурсов. Выполнение ранее разученных связок с изменением направления взгляда (работа лицом к боковым стенам зала и спиной к зеркалу для развития самостоятельности).	хор. зал	Практическое задание
29	09.12.2025	12:00-14:00	Соревновательная деятельность	2	Официальные спортивные соревнования по фитнес-аэробике муниципального уровня.	Спортивный зал	Участие в соревнованиях
30	10.12.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Развитие ловкости. Динамические игры и упражнения на быстрое переключение внимания по звуковому сигналу педагога (резкая смена направления движения, замирание в позе баланса).	хор. зал	Педагогическое наблюдение
31	15.12.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Танцевальный фитнес: Усложненная хореография. Изучение шагов направлений Cumbia и Reggaeton в Zumba. Соединение движений бедер с активной волнообразной и круговой работой рук.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
32	17.12.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Прыжковая выносливость. Тренировка, направленная на укрепление сердечно-сосудистой системы. Интервальный бег в сочетании со скоростными сериями прыжковых-упражнений.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
33	22.12.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Танцевальный фитнес: Zumba-марафон. Объединение всех изученных латиноамериканских треков в непрерывную танцевальную программу. Развитие выносливости через танцевально-игровой метод.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
34	24.12.2025	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Комплексный функциональный тренинг. Круговая силовая тренировка, вовлекающая в работу все	хор. зал	Практическое задание

					крупные мышечные группы. Использование эспандеров для проработки мышц-стабилизаторов.		
35	12.01.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Повторение и закрепление всех степ-комбинаций, изученных в первом полугодии. Восстановление координационных навыков и аэробной формы после каникул.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
36	14.01.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Круговая тренировка на выносливости. Выполнение упражнений ОФП на 6 станциях по времени. Развитие силовой выносливости мышц ног, спины и плечевого пояса.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
37	19.01.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Работа над сценическим образом. Понятие презентации команды. Учимся удерживать правильный наклон головы, открытый взгляд и контакт со зрителем во время технически сложной хореографии.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
38	21.01.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Сложная асимметрия в аэробике. Разучивание координационных связок рук и ног продвинутого уровня.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
39	26.01.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Синхронизация командных эмоций. Тренинг на групповое сплочение. Отработка единой эмоциональной подачи номера (одновременная смена выражения лица от строгого к улыбке по акценту музыки).	хор. зал	Практическое задание
40	28.01.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Плиометрические элементы высокой ударности. Изучение прыжков, принятых в соревновательной фитнес-аэробике: Air Jack (прыжок ноги врозь-вместе в воздухе), прыжки с подбиванием стоп, прыжковые выпады.	хор. зал	Практическое задание
41	02.02.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Выносливость мимических мышц. Специальный тренинг: удержание полноценной улыбки и высоко поднятой головы в условиях прогрессирующего	хор. зал	Практическое задание

					физического утомления (на 10-й минуте кардио-блока).		
42	04.01.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Акробатические элементы. Изучение перекатов на спине, падений в упор лежа (с колен), выходов в полушпагат и эстетичных подъемов с пола, разрешенных правилами видами спорта.	хор. зал	Практическое задание
43	09.02.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Преодоление страха сцены. Психологический тренинг раскрепощения. Выполнение соревновательных связок поодиночке в центре зала перед своими товарищами. Моделирование ситуации «публики».	хор. зал	Практическое задание
44	11.01.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Высокоинтенсивный интервальный тренинг. Скоростные запрыгивания и сбегания со степ-платформ на время. Развитие взрывной силы ног и максимальное ускорение обмена веществ.	хор. зал	Практическое задание
45	16.02.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Постановка соревновательного номера. Блок 1. Начало сборки финальной композиции. Разучивание первой части схемы перемещений (вводная часть номера, первые перестроения).	хор. зал	Педагогическое наблюдение
46	18.02.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Отработка Блока 1 под соревновательный темп. Чистка движений первой части номера. Разгон скорости выполнения со стандартных 125 ВРМ до соревновательных 135 ВРМ. Контроль четкости линий рук.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
47	23.02.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Плиометрика. Прыжки через степ-платформы боком, запрыгивания на две платформы, поставленные друг на друга. Развитие мощности мышц бедра и координационной смелости.	хор. зал	Практическое задание
48	25.02.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Музыкальные акценты головой. Учимся подчеркивать резкие удары в музыке быстрыми,	хор. зал	текущий контроль

					синхронными поворотами и наклонами головы. Развитие динамики соревновательного образа.		
49	02.03.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Постановка соревновательного номера. Блок 2. Разучивание кульминационной части композиции. Внедрение плиометрических прыжков, полуакробатики и быстрых хаотичных перестроений по площадке.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
50	04.03.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Отработка Блока 2 в максимальном темпе. Соединение элементов кульминации номера. Отработка синхронности при темпе музыки 138 ВРМ. Борьба с потерей мышечного контроля в движениях рук.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
51	09.03.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Геометрия и рисунок командных перестроений. Отработка идеального равнения в линиях, колоннах, кругах и диагоналях во время перемещений. Учимся держать дистанцию между участниками команды.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
52	11.03.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Блок Артистизма: Взаимодействие с судейской коллегией. Имитация соревнований. Обучающиеся учатся правильно выходить на площадку, фиксировать стартовую позу.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
53	16.03.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Соединение Блоков 1 и 2 соревновательного номера. Первые целостные прогоны всей композиции от начала до конца. Выявление «слабых мест» на стыках между аэробными и силовыми частями номера.	хор. зал	Практическое задание
54	19.03.2026	12:00-15:00	Соревновательная деятельность	3	Официальные спортивные соревнования по фитнес-аэробике регионального уровня.	Спортивный зал	Участие в соревнованиях
55	23.03.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Передача характера музыки. Развитие актерской выразительности. Учимся менять жесткость движений и мимику в зависимости от изменения	хор. зал	Практическое наблюдение

					характера музыкального трека (от дерзкого к легкому).		
56	25.03.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Целостные прогоны соревновательной программы. Выполнение соревновательного номера 3-4 раза подряд с минимальными паузами для отдыха. Развитие специальной аэробной выносливости обучающихся.	хор. зал	Практическое задание
57	30.03.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Детальная чистка хореографии. Покадровый разбор движений. Синхронизация углов подъема рук, высоты подъема колен и углов наклона туловища у всех участников команды.	хор. зал	Опрос, педагогическое наблюдение
58	01.04.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Синхронность перестроений в квадрате 12х12. Отработка перемещений строго по границам соревновательной площадки. Устранение столкновений при быстрых перекрестных перестроениях.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
59	06.04.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Итоговый контроль выразительности. Оценка артистизма каждого ребенка по 3-балльной шкале (мимика, сценическая свобода, удержание образа). Запись прогона на видео для самоанализа.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
60	08.04.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Генеральный прогон в сценических костюмах. Проверка удобства костюмов при выполнении прыжков и махов. Отработка синхронности движений с учетом визуального единства формы.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
61	13.04.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Поддержание аэробной и силовой формы. Тренировка ОФП средней интенсивности для сохранения набранного мышечного тонуса. Беговые упражнения, общая растяжка.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
62	15.04.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Постановка показательного номера для концерта. Разучивание хореографии дополнительного	хор. зал	Практическое задание

					массового номера. Расстановка участников по уровням сцены.		
63	20.04.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Репетиция массового концертного номера. Отработка выходов на сцену из кулис и синхронного ухода со сцены по окончании музыки. Шлифовка перестроений внутри массового номера.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
64	22.04.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Финальная точка и поклон. Изучение правил сценического этикета. Отработка красивого синхронного поклона, благодарности зрителю, фиксация финала номера.	хор. зал	Практическое задание
65	27.04.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Восстановительная растяжка после пиковых нагрузок. Комплекс статической растяжки глубоких мышц. Упражнения на расслабление позвоночника и крупных суставов ног.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
66	30.04.2026	12:00-14:00	Соревновательная деятельность	2	Официальные спортивные соревнования по фитнес-аэробике регионального уровня	Спортивный зал	Участие в соревнованиях
67	04.05.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Релаксация ОДА и растягивание мышц. Выполнение упражнений на баланс и гибкость, дыхательные практики для восстановления нервной системы перед итоговым мероприятием.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
68	06.05.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Итоговая диагностика физических качеств. Сдача контрольно-переводных нормативов ОФП.	хор. зал	Сдача нормативов
69	11.05.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Сценический прогон концертной программы. Генеральная репетиция на концертной площадке (сцене). Проверка звука, адаптация геометрии номеров под реальные размеры сцены.	хор. зал	Педагогическое наблюдение
70	13.05.2026	18:00-18:40	Учебно-тренировочное занятие	1	Zumba. Далее растягивание всех крупных мышц.	хор. зал	Педагогическое наблюдение

71	18.05.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Публичное представление творческих и спортивных достижений обучающихся. Демонстрация соревновательной программы и массового показательного номера перед родителями и экспертами.	хор. зал	Публичное выступление
72	20.05.2026	18:00-18:40 18:50-19:30	Учебно-тренировочное занятие	2	Итоговое занятие года. Рефлексия. Подведение результатов обучения за год. Анализ индивидуального прогресса. Награждение грамотами студии.	хор. зал	Сдача нормативов
Итого:				144 ч.			

Контрольно-измерительные материалы

1. ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Гарвардский степ-тест – оценка количественного показателя общей аэробной работоспособности и скорости восстановления сердечно-сосудистой системы после динамической циклической нагрузки.

Оборудование: Степ-платформа высотой 35 см (для девочек) или 40 см (для мальчиков), электронный метроном, секундомер.

Методика проведения: метроном настраивается на частоту 120 ударов в минуту. Обучающийся в течение 5 минут выполняет восхождение на платформу и спуск с неё под удары метронома (частота – 30 восхождений в минуту). Движение выполняется на 4 счета метронома:

Счет 1: шаг одной ногой на платформу;

Счет 2: шаг второй ногой на платформу (полное выпрямление в коленях и тазобедренных суставах);

Счет 3: шаг первой ногой назад на пол;

Счет 4: шаг второй ногой назад на пол.

Сразу после окончания теста учащийся садится на стул.

Измеряется частота сердечных сокращений (ЧСС) пальпаторным методом за 30-секундные промежутки времени в три периода восстановления: Р1 – с 1-й до 1,5 минут восстановления; Р2 – с 2-й до 2,5 минут восстановления; Р3- с 3-й до 3,5 минут восстановления.

Вычисляется по формуле:

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \times 100}{(P1+P2+P3) \times 2}$$

где (t) – фактическое время тестирования в секундах (при полном прохождении – 300 с).

Проба Штанге – оценка устойчивости организма к гипоксии (кислородному голоданию) и общего уровня выносливости кардиореспираторной системы.

Методика проведения: обучающийся делает два-три глубоких предварительных вдоха и выдоха. Затем выполняется глубокий вдох (примерно на 80% от максимального). Обучающийся задерживает дыхание, плотно закрывая рот и зажимая нос пальцами. Время задержки фиксируется по секундомеру. Командой к остановке секундомера служит первый произвольный вдох (сокращение диафрагмы) или выдох. Подростки 12-15 лет продвинутого уровня должны демонстрировать время задержки от 40 до 60 секунд.

Нормативы по общей физической подготовке (ОФП).

Бег на 1000 метров (норматив на общую выносливость)- оценка уровня развития общей аэробной выносливости.

Методика проведения: норматив проводится в соответствии с правилами легкой атлетики. Группа обучающихся стартует с высокого старта. В процессе бега педагог контролирует равномерность распределения сил. Допускается временный переход на ходьбу (шаг) при возникновении резкого утомления, однако время секундомера при этом не останавливается. Фиксируется общее время преодоления дистанции.

Поднимания туловища из положения лежа (норматив на силу мышц брюшного пресса)- оценка силовой выносливости мышц брюшного пресса.

Методика проведения: исходное положение: обучающийся лежит на спине, руки заложены за голову («в замок»), лопатки касаются коврика. Ноги согнуты в коленях строго под углом 90 градусов, стопы прижаты к полу. Партнер по команде удерживает стопы тестируемого за голеностопные суставы. По команде «Марш!» обучающийся выполняет динамическое поднимание туловища, касаясь локтями коленей, и возвращается в исходное положение до касания лопатками коврика. Упражнение выполняется непрерывно в течение 60 секунд. Ошибками, при которых повторение не засчитывается, являются: размыкание пальцев рук из-за головы, изменение угла в коленях (подтягивание стоп под себя), отсутствие касания лопатками пола.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (тест на силовую выносливость плечевого пояса)- оценка силовой выносливости больших мышечных групп верхней части тела (большая грудная мышца, трицепс, передняя дельта).

Методика проведения: исходное положение: упор лежа на полу, стопы вместе, руки на ширине плеч, пальцы направлены вперед. Тело образует прямую линию от пятки до макушки. По команде обучающийся сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов (или до касания грудью контактной платформы), после чего полностью разгибает руки, фиксируя исходное положение на 0,5 секунды. Хронометраж – 1 минута. Засчитывается количество технически правильных повторений. Не засчитываются попытки с прогибом в пояснице, «провисанием» таза или неполным разгибанием рук в локтях.

Челночный бег 4 x 9 метров (норматив на координацию) – оценка скоростно-координационных способностей, ловкости при резкой смене направления движения и умения держать баланс.

Методика проведения: обучающийся встает у первой линии в положение высокого старта. По команде «Марш!» он пробегает 9 метров до второй линии, берет кубик (или касается линии рукой), разворачивается, бежит обратно, кладет кубик за стартовую линию. Повторяет процедуру со вторым кубиком. Итого преодолевается 4 отрезка по 9 метров. Фиксируется время от команды «Марш!» до пересечения стартовой линии с последним кубиком. Ошибкой считается падение учащегося на развороте, бросание кубика вместо его контролируемой постановки.

Проба Ромберга (функциональная проба на статическое равновесие) – оценка статической координации, вестибулярной устойчивости и уровня мышечного контроля.

Методика проведения: используется усложненная поза: обучающийся снимает обувь, встает на одну ногу. Стопа другой (свободной) ноги прижимается подошвенной частью к коленному суставу опорной ноги сбоку. Руки вытягиваются прямо вперед, пальцы разомкнуты. После фиксации позы обучающийся закрывает глаза. В этот же момент педагог включает секундомер. Время останавливается при потере баланса: сдвиге опорной стопы с места, опускании свободной ноги на пол, открытии глаз или балансирующих взмахах руками.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (норматив на гибкость) – оценка активной и пассивной подвижности позвоночного столба и тазобедренных суставов, эластичности мышц задней поверхности бедра.

Методика проведения: обучающийся встает на скамью без обуви, стопы параллельно на ширине 10-15 см. По команде обучающийся выполняет плавный наклон вперед-вниз, не сгибая ноги в коленях. Пальцы обеих рук скользят по измерительной линейке. Результат фиксируется по кончикам пальцев в момент их максимального удержания в нижней

точке в течение 2 секунд. Результат выше уровня скамьи записывается со знаком «минус», ниже уровня поверхности скамьи – со знаком «плюс».

Таблица нормативов и критериев оценки физических качеств

№ п/п	Наименование норматива / функциональной пробы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)	Единица измерения
1.	Гарвардский степ-тест	Менее 55,0	55,0 – 79,9	80,0 и более	Индекс ИГСТ (расчет по формуле пульса)
2.	Проба Штанге	Менее 35 сек	35 – 50 сек	Более 50 сек	Секунды
3.	Бег на 1000 метров	Более 5:20	4:40 – 5:20	Менее 4:40	Минуты / секунды
4.	Поднимание туловища	Менее 30 раз	30 – 40 раз	Более 40 раз	Количество полных повторений за 1 минуту
5.	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа	Менее 12 раз	12 – 22 раза	Более 22 раз	Количество раз за 1 мин
6.	Челночный бег 4 х 9 м	Более 11,4 сек	10,3 – 11,4 сек	Менее 10,3 сек	Секунды с точностью до 0,1
7.	Проба Ромберга	Менее 15 сек	15 – 30 сек	Более 30 сек	Секунды
8.	Наклон вперед из положения стоя на скамье	Менее +5 см	от +5 до +12 см	Более +12 см	Сантиметры, фиксация позы на скамье 2 сек

2. ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

№ п/п	Наименование норматива / функциональной пробы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)	Единица измерения
1.	Бег на 30 м	Более 7,0	6,4-7,0	Не более 6,4	Секунды
2.	Прыжок в длину с места толком двумя ногами	Менее 100	100-120	Более 120	Метры
3.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	Значительное расстояние от пола до таза – более 10-15 см.	Бедра не касаются пола, зазор (расстояние от паха до пола) составляет от 1 до 10 см	Полное прилегание бедер и паховой зоны к полу без зазора	Сантиметры
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Менее 30 раз	30 – 40 раз	Более 40 раз	Количество полных повторений за 1 минуту
5.	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа	Менее 12 раз	12 – 22 раза	Более 22 раз	Количество раз за 1 мин
6.	Челночный бег 4 х 9 м	Более 11,4 сек	10,3 – 11,4 сек	Менее 10,3 сек	Секунды с точностью до 0,1
7.	Прыжки со скакалкой	Менее 70	85	100	Количество раз за 1 мин
8.	Исходное положение-упор лежа. 1-принять упор присев прыжком; 2-выпрыгивание вверх, хлопок руками над головой; 3-упор присев прыжком; 4-упор лежа (ИП)	4	5	8	Количество раз за 20 сек

Тестирование теоретических знаний по фитнес-аэробике

ФИО _____

1. Какое количество счетов (ударов) составляет один полный «музыкальный квадрат», используемый для построения соревновательных комбинаций в фитнес-аэробике?

- А) 8 счетов
- Б) 16 счетов
- В) 32 счета
- Г) 64 счета

2. Как называется шаг в аэробике, при котором выполняется шаг в сторону, скрестный шаг сзади, шаг в сторону и приставной шаг (выполняется на 4 счета)?

- А) *Grapevine* (грейпвайн)
- Б) *Step-touch* (степ-тач)
- В) *V-step* (ви-степ)
- Г) *Mambo* (мамбо)

3. Какое биомеханическое правило является ключевым для обеспечения безопасности опорно-двигательного аппарата при приземлении после выполнения высокоударных прыжков (например, *Jumping Jack* или *Air Jack*)?

- А) Приземление строго на прямые ноги для удержания равновесия
- Б) Мягкое приземление с перекатом с носка на всю стопу и обязательным упреждающим сгибанием коленей (амортизация)
- В) Приземление на пятки с последующим перекатом на носок
- Г) Приземление на внутреннее ребро стопы

4.Какой из перечисленных элементов является строго ЗАПРЕЩЕННЫМ в соревновательных программах по фитнес-аэробике (в дисциплине «аэробика»)?

- А) Плиометрические прыжки
- Б) Акробатические элемент: сальто
- В) Синхронные перестроения команды
- Г) Асимметричные движения руками

5.Какое командное взаимодействие РАЗРЕШЕНО правилами соревнований по фитнес-аэробике в финальной части композиции?

- А) Построение многоуровневых живых пирамид с отрывом участников от пола
- Б) Перестроения, кратковременные синхронные касания и визуальный контакт при сохранении непрерывности аэробных шагов
- В) Использование тяжелого спортивного инвентаря на площадке
- Г) Выход участников за пределы соревновательной зоны (площадки 10x10 м)

6.Какова главная музыкально-хореографическая основа программы Zumba, отличающая её от классической фитнес-аэробики?

- А) Использование строго электронной музыки в темпе 140 BPM
- Б) Микс латиноамериканских и мировых ритмов (сальса, меренге, кумбия, реггетон) с использованием принципа свободной хореографии
- В) Обязательное использование степ-платформ
- Г) Выполнение упражнений исключительно в партере (на ковриках)

7.Каким образом строится разучивание хореографии на сертифицированном занятии по программе Zumba?

- А) Педагог подробно объясняет каждое движение под счет голосом, останавливая музыку
- Б) Используется метод визуального кьюинга (показ жестами и знаками) в режиме *non-stop*, где смена движений следует за изменением частей музыкального трека
- В) Комбинация записывается на доске перед началом тренировки

Г) Обучающиеся придумывают движения самостоятельно в процессе урока

8.В каком диапазоне музыкального темпа (BPM) должна находиться соревновательная композиция по фитнес-аэробике на официальных стартах?

- А) 115-125 BPM
- Б) 128-132 BPM
- В) 135-138 BPM
- Г) 150-160 BPM

9. Сопоставьте базовый элемент фитнес-аэробики и категорию его ударной нагрузки:

Элемент / Шаг	Категория ударности
Knee lift (подъем колена, при котором одна стопа всегда сохраняет контакт с полом)	Высокая ударность – характеризуется наличием фазы полета, когда обе ноги одновременно отрываются от пола.
Jogging (бег на месте или с перемещением, включающий поочередный отрыв ног и фазу полета)	Низкая ударность – характеризуется обязательным постоянным контактом одной стопы с поверхностью пола.
Chasse / Skip (подскоки или шаги с добавлением подпрыгивания, сочетающие элементы разной интенсивности)	Смешанная / средняя ударность – сочетает в рамках одного элемента контролируемый подскок и мягкое амортизирующее приземление.

10.Какое требование к перемещению команды по площадке является обязательным для получения высокой оценки по критерию «Специфика (хореографическая сложность)» на соревнованиях по фитнес-аэробике?

- А) Команда должна всю программу находиться в одном статичном рисунке в центре площадки
- Б) Команда должна равномерно использовать всю площадь соревновательной зоны (10x10 м), демонстрируя частые, плавные и сложные геометрические перестроения без остановки аэробных шагов
- В) Перемещения разрешены только по диагоналям площадки
- Г) Участники должны перемещаться строго поочередно (по одному)

Периодизация учебно-тренировочного процесса

1. Вступительный (адаптационный) цикл.

Направлен на плавное введение обучающихся в тренировочный режим, адаптацию сердечно-сосудистой системы и минимизацию рисков травматизма. Занятия характеризуются умеренной интенсивностью и высокой плотностью теоретических сведений. Разминка базируется на стандартных средствах общей физической подготовки (ОФП). В основной части занятия разучиваются базовые шаги аэробики (низкая ударность) и изолированные симметричные движения рук. Музыкальное сопровождение ограничено темпом 120-130 BPM. Главный методический акцент делается на технической точности выполнения элементов.

2. Цикл «Увеличение интенсивности».

Обеспечивает последовательное наращивание объема физической нагрузки и усложнение координационных задач. Разминка трансформируется в специализированный аэробный разогрев. В основной части осваиваются многовариантные хореографические комбинации, модификации шагов и асимметричная работа рук. Приоритет отдается практическому освоению структуры «музыкального квадрата» (32 счета) и удержанию темпа 130-135 BPM.

3. Плиометрический цикл («Увеличение ударности аэробики»).

Нацелен на достижение пика физической формы, интеграцию элементов высокой ударности (прыжки, подскоки) и автоматизацию двигательных навыков перед публичными выступлениями. Интенсивность достигает максимума при соревновательном темпе 135-138 BPM. Все структурные блоки соединяются в единую композицию. Главный методический акцент смещается на достижение абсолютной командной синхронности, точности перестроений и исполнительского артистизма.

Структура учебно-тренировочного занятия

№	Этапы учебно-тренировочного занятия	Содержание
1.	Вводно-организационный этап	Построение, приветствие, проверка присутствующих. Целеполагание, краткий инструктаж по технике безопасности.

2.	Подготовительная часть	Психофизиологическая подготовка организма к нагрузке. Разогрев крупных мышечных групп и суставно-связочного аппарата средствами базовой аэробики низкой интенсивности.
3.	Основная часть (Аэробная)	Аэробный блок: развитие специальной выносливости и координации. Изучение сложных координационных связей (классическая аэробика, степ-аэробика, Zumba) отработка рисунков перестроений, командной синхронности и плиометрических элементов. Развитие силовых качеств, быстроты и гибкости. Выполнение комплексов упражнений (в т.ч. в формате круговой тренировки и партерной гимнастики) с использованием фитнес-инвентаря (бодибары, гантели, эспандеры, скакалки) для укрепления суставно-мышечного аппарата.
4.	Заключительная часть	Постепенное снижение кардиореспираторной нагрузки, снижение частоты сердечных сокращений (ЧСС) до уровня относительного покоя. Средства: медленная ходьба, дыхательные упражнения, восстановительная растяжка. Рефлексия, подведение итогов занятия.

**Картотека дидактических игр и игровых заданий для развития координационных способностей,
пространственного мышления и командного взаимодействия**

Игра № 1. «Живая геометрия»

Цель: развитие пространственной ориентации, скорости тактического перестроения в команде при сохранении соревновательного темпа.

Игровое задание: группа выполняет соревновательную связку базовых шагов в режиме *non-stop* под музыку (135-138 ВРМ), двигаясь в исходном рисунке (например, колонна). По звуковому сигналу педагога (или в момент начала припева музыкального трека) без остановки аэробного шага команда должна перестроиться в заданную геометрическую фигуру (ромб, диагональ, круг, шахматный порядок, асимметричный зигзаг).

Методические условия: капитану запрещено давать команды голосом. Обучающиеся должны использовать только визуальный контроль, самостоятельно удерживая равные интервалы и дистанцию друг от друга.

Критерии оценки: скорость перестроения (не более чем за 1 музыкальный квадрат – 32 счета), сохранение синхронности аэробного шага, идеальная геометрия итогового рисунка.

Игра № 2. «Хореографический испорченный телефон»

Цель: развитие двигательной памяти, навыков быстрого запоминания сложных танцевальных связок.

Игровое задание: команда делится на две мини-группы. Первая группа удаляется или отворачивается. Педагог показывает капитану второй группы координационно сложную хореографическую связку (на 16 счетов). Капитан должен без слов, только за счет чистого и точного показа, продемонстрировать эту связку следующему участнику своей микрогруппы, тот – следующему, и так до последнего игрока. Финальный участник должен воспроизвести связку под музыку под счет. Затем группы меняются ролями.

Методические условия: время на передачу связки между участниками строго ограничено (по 15-20 секунд на человека).

Критерии оценки: процент точности воспроизведения финальной связки (сохранение плоскостей движений рук, правильность шагов и ракурсов), отсутствие накопленных ошибок.

Игра № 3. «Креативный вызов»

Цель: развитие творческого потенциала, закрепление метода блокового сложения и навыков самостоятельного конструирования композиций.

Игровое задание: спортсмены делятся на тройки. Каждая тройка получает «технологическую карту-матрицу», где указаны обязательные условия (например: использовать 2 высокоударных прыжка, 1 поворот на 360 градусов, смену ракурса и обязательный шаг *Grapevine*). За ограниченное время (7 минут) под предложенный музыкальный трек мини-команда должна методом блокового сложения сконструировать законченную комбинацию на 1 музыкальный квадрат (32 счета) и презентовать её остальным.

Методические условия: в комбинации должны быть задействованы все три участника, движения должны выполняться синхронно и отвечать правилам спортивной безопасности.

Критерии оценки: Соответствие жестким критериям карты-матрицы, музыкальность (попадание в сильные доли), оригинальность хореографического решения.