

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом учащейся молодежи «Магнит»

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
протокол № 1 от 26.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом ГБУДО «Дом учащейся
молодежи «Магнит»
№ 26-од от 26.08.2025 г.



Директор _____ / Л.А. Летучева /

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Танцевальный фитнес
(наименование программы)

Направленность: физкультурно-спортивная
(наименование направленности программы)

Срок освоения программы: 1 года
Возрастная категория учащихся: от 20 лет и старше

Автор-составитель: Коробейникова
Анна Вячеславовна, педагог
дополнительного образования,
высшая квалификационная
категория

г. Магнитогорск, 2025 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Нормативная база. Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный фитнес» разработана с учетом: Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года (с изменениями на 21 июля 2020 года)» (Задача № 5 (б) абзац 2); Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р) (с изменениями на 15 мая 2023 года); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»), Лицензии на право ведения образовательной деятельности ГБУДО ДУМ «Магнит»; Приказ Минпросвещения России от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»; Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

Направленность (профиль) программы - художественная.

Актуальность. Программа «Танцевальный фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Они дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Педагогическая целесообразность. Занятия позволяют обучающимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения различных танцев, в значительной степени расширяют и обогащают их исполнительские возможности, формируя особые исполнительские качества и навыки. Кроме того, обучение совершенствует координацию движений, способствует укреплению мышечного аппарата.

Отличительные особенности программы. Особенность данной программы состоит в том, что она охватывает различные стили и направления, и направлена на разностороннее физическое совершенствование обучающихся с различной физической подготовкой. Программа позволяет подобрать набор танцевальных движений и танцевальных композиций для обучающихся с различными физическими данными и танцевальными интересами.

Уровень сложности - базовый.

Адресаты программы – обучающиеся от 20 лет и старше, не имеющие противопоказаний для занятий физической культурой и танцами.

Форма обучения – очная.

Язык, на котором осуществляется образование (обучение) – русский.

Срок освоения программы и объем программы: 1 год.

1 год обучения: 70 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 ак. часу (ак. час – 45 мин.)

В режиме полного (вынужденного) перехода на дистанционное обучение¹ академический час – 30 минут.

Общий объем часов образовательной программы при переходе на дистанционное обучение остаётся прежним с учетом того, что разница в выданных часах отводится на самостоятельную работу обучающихся (самостоятельное освоение теории и практики) и на работу педагога по организации дистанционного обучения.

1.2 Цель и задачи программы

Цель - создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей обучающихся, укрепление здоровья путем повышения физиологической активности органов и систем в сочетании с другими формами и средствами оздоровления.

Задачи:

Образовательные:

- освоить технику безопасности, требования к одежде, гигиене и диете танцора;
- освоить основы танцевального фитнеса, названия танцевальных элементов и движений;
- освоить базовые танцевальные шаги;
- формирование навыка держать себя красиво и эстетически правильно.
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
- элементарные элементы классического, восточного и испанского танцев;
- овладеть навыками артистичного, эмоционального исполнения танцевальной композиции;
- правила безопасного использования сети интернет;
- этику дистанционного общения;
- о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью;
- о межпредметном характере изучаемой деятельности;
- базовыми навыками использования открытых образовательных сред.

Развивающие:

- развитие фантазии, творческого мышления, способности к творческому самовыражению посредством создания пластического художественного образа;
- развить общую физическую выносливость;
- развить координацию, гибкость, пластику;
- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами; формирование навыка самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно;

Воспитательные:

- воспитание творческой активности, культуры выступления, целеустремленности, дисциплинированности, трудолюбия и уверенности в себе,
- воспитание культуры и эстетики движения;
- воспитание культуры отношения к своему здоровью.
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развивать проектное мышление и способность действовать в проектной группе;

¹ Под дистанционным обучением понимается реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, что позволяет осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

- развивать способности анализировать свою деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

1.3 Учебный (тематический) план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	2	0	беседа
1.	Раздел 1. Общефизическая подготовка.	10	1	9	-
1.1	Упражнения для рук	3	0	3	педагогическое наблюдение
1.2	Упражнения для ног	4	0	4	педагогическое наблюдение
1.3	Упражнения для шеи и спины	3	1	2	педагогическое наблюдение
2.	Раздел 2. Специальная физическая подготовка	12	2	10	-
2.1	Базовые танцевальный шаги	3	1	2	педагогическое наблюдение
2.2	Упражнения на развитие осанки	3	0	3	педагогическое наблюдение
2.3	Упражнения на развитие гибкости	3	0	3	педагогическое наблюдение
2.4	Танцевальная ритмика	3	1	2	педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	0	2	контрольный урок
3.	Раздел 3. Танцевальные элементы	40	4	36	-
3.1	Элементы классического танца	8	1	7	педагогическое наблюдение
3.2	Фламенко	10	1	9	педагогическое наблюдение
3.3	Элементы восточного танца	10	1	9	педагогическое наблюдение
3.4	Стретчинг	14	1	13	педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	0	2	контрольный урок
Итоговая аттестация		2	0	2	творческий показ
Итого		70	9	61	

1.4 Содержание программы

Вводное занятие.

Теория: Основные причины травматизма на занятиях танцевальным фитнесом. Требования к организации и проведению занятий танцевальный фитнес, регламентирующие их безопасность: требования к спортивным залам, оборудованию, инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Раздел 1. Общефизическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений с различными группами мышц.

Практика: Общеразвивающие упражнения; упражнения без предметов; упражнения с предметами. Упражнения для укрепления различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, спины, живота, рук и ног). Упражнения на координацию движений.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие гибкости, техника исполнения элементов танцевального фитнеса. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4. Контрастная музыка (быстро, медленно). Правила и логика перестроений.

Практика: Упражнения для развития амплитуды движений и гибкости; изучение и совершенствование исполнения элементов танцевального фитнеса; упражнения на развитие координации движений; упражнения для спины, задних мышц бедра (прогибы, наклоны, вытяжка); упражнения для шеи (вращения, наклоны); упражнения для развития музыкального темпа, ритма; танцевальные комбинации в соответствии с заданным музыкальным материалом.

Раздел 3. Танцевальные элементы.

Теория: Специфика танцевального шага и бега. Тренировка суставно-мышечного аппарата. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положение рук, ног.

Практика: Упражнения у станка. Правила постановки корпуса (лицом к станку). Позиции ног: I, II, III, IV, V. Постановка рук (подготовительная I II III позиции, середина). Батман тандю по I, V поз. Деми плие по III V поз. Деми рон де жамб партер. Положение ноги сюр ле ку де пье. Батман фраппе. Реле велянт на 45°, 90°. Вращение на середине. Основной комплекс Стретч-упражнений (растяжка, проработка мускулатуры шеи, проработка всех групп мышц, ренировка мышечного корсета спины и ног, проработка мускулатуры шеи и позвоночника, тренировка пресса и спины). Разучивание элементов испанского танца «Фламенко» и элементов восточного танца живота (движения бедер, рук и грудной клетки, удары, сбросы, тряски, замки).

В дистанционном формате теоретический материал дается лекцией по видеосвязи, практический материал показывается преподавателем и отслеживается правильность выполнения обучающимися через видеосвязь.

1.5 Планируемые результаты

К окончанию обучения учащиеся должны:

знать:

- технику безопасности, требования к одежде, гигиене и диете танцора;
- основы танцевального фитнеса, названия танцевальных элементов и движений;
- элементарные элементы классического, восточного и испанского танцев;
- базовые танцевальные шаги;
- правила безопасного использования сети интернет;

- этику дистанционного общения; о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью (фотография/танцы/ДПИ и др.);
- о межпредметном характере изучаемой деятельности;
- базовые гимнастические элементы и упражнения на растяжку, развитие гибкости, силы и скорости движений;
- правила безопасного использования сети интернет;
- этику дистанционного общения;
- о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью;
- о межпредметном характере изучаемой деятельности;
- базовыми навыками использования открытых образовательных сред;
- уметь:*
- соединять отдельные движения в танцевальную композицию, исполнять движения классического, восточного и испанского танцев;
- исполнять элементарные движения танца живота;
- исполнять элементарные движения танца «Фламенко»;
- исполнять элементарные движения стретчинга;
- выполнять упражнения на растяжку и гибкость;
- выполнять базовые танцевальные шаги, повороты, позы и положения рук, ног, корпуса;
- держать себя красиво и эстетически правильно;
- самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- действовать в проектной группе;
- работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно;
- владеть:*
- элементарной терминологией танцевального фитнеса;
- навыками координации движений и ориентации в пространстве;
- навыками исполнения элементарных изученных танцевальных элементов;
- навыками исполнительской выразительности;
- базовыми навыками использования открытых образовательных сред;
- навыками правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
- навыками артистичного, эмоционального исполнения танцевальной композиции;
- навыком использования социальных сетей в образовательных целях, др.
- навыком самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д;
- навыками владения техническими средствами обучения и программами;

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Оборудование учебного процесса:

- танцевальный класс, оборудованный зеркалами и станками;
- комната для переодевания;
- концертные костюмы, реквизит;
- оборудованное помещение для хранения костюмов;
- наличие компьютера, планшета, гаджета;
- музыкальный центр;
- индивидуальные коврики для занятий танцевальным фитнесом;
- спортивное оборудование: мячи большого диаметра «фитбол», гантели, степ – платформы, скакалки;
- наличие выхода в информационно-коммуникационную сеть Интернет;
- программное обеспечение для дистанционного обучения (Интернет-браузер, программы для просмотра изображений и видео-файлов, пакет MS Office, Skipe, Zoom, и др.)
- цифровая платформа реализации образовательной программы: сеть во Вконтакте <https://vk.com/public193826962>

Информационное обеспечение:

Обучающиеся ГБУДО ДУМ «Магнит» с компьютеров учреждения (в т.ч. в сопровождении педагога), а также из дома могут бесплатно оформить Виртуальный читательский билет (Виртуальный абонемент) в Челябинской областной универсальной научной библиотеке (ЧОУНБ): <http://chelreglib.ru/ru/pages/readers/services/virtabonement/> (ссылка на прохождение удалённой регистрации). После регистрации в ЧОУНБ обучающийся получает бесплатный доступ к следующим электронным библиотечным системам: Электронная библиотека ЛитРес, Электронная библиотечная система Лань, Библиотека Global F5, Электронная библиотечная система IPRbooks, Библиотека периодических изданий EastView, Библиотека Нон-фикшн, База данных Polpred, Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн, Электронная библиотечная система VOOK.ru, Электронная библиотечная система Юрайт, Электронная библиотечная система Znanium.com.

Видео-уроки:

ГБУДО ДУМ «Магнит» для работы с электронными ресурсами предоставляет обучающимся компьютерный класс (каб.№ 23) и выход в интернет.

Литература и интернет-ресурсы для обучающихся программы «Танцевальный фитнес»:

1. Александрова Н.А. Классический танец для начинающих. – М.: «Планета музыки», 2009. – 128 с. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/aleksandrova-na-klassicheskiy-tanec-dlya-nachinayuschih_fe74b58be0e.html

2. Морозова Л. В. Стретчинг : учебно-методическое пособие / Л. В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова ; Сев.-Зап. ин-т управления – филиал РАНХиГС. – Казань : Изд-во «Бук», 2018. – 56 с. – Режим доступа: https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C_Mel'nikova%2C_Vinogradova_-_Stretching.pdf

3. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих. 2 изд., стер. – СПб.: Лань, 2011. – 128 с. – Режим доступа: https://vk.com/doc1447969_439537992?hash=926768c9d78f63e1dd&dl=30b3d854ed95b978c5

Информационное обеспечение по темам учебного плана для дистанционного обучения:

Вводное занятие.

1. Танцевальная аэробика - виды и техника, преимущества занятий / Блог / Танцевальный фитнес // Танцевально-спортивный клуб «Вариации Века». – Режим доступа: https://yandex.ru/turbo/var-veka.ru/s/blog/tancevalnaya-aerobika.html?utm_source=turbo_turbo

2. Танцевальная аэробика — инструкция, как правильно выполнять упражнения с максимальным эффектом / Спорт // Мир йоги. – Режим доступа: <https://chinogid.ru/sport/tancevalnaya-aerobika.html>

3. Техника безопасности в спортзале / Школа фитнеса // Все о фитнесе. – Режим доступа: https://onfit.ru/school/tehnika_bezопасnosti_v_sportzale

Раздел 1. Общефизическая подготовка.

1. Комплекс упражнений для укрепления различных групп мышц / Фитнес // Школа танцев и фитнеса. – Режим доступа: <https://godancenow.wordpress.com/category/фитнес/>

2. Танцевальная аэробика в домашних условиях для начинающих / Фитнес // Портал allslim.ru – Режим доступа: <https://allslim.ru/204-tantsevalnaya-aerobika-dlya-pohudeniya.html>

3. Комплекс упражнений на фитболе / Фитнес // Портал allslim.ru – Режим доступа: <https://allslim.ru/1514-uprazhneniya-na-fitbole.html>

4. 8 лучших упражнений на растяжку мышц для начинающих / Фитнес // Портал allslim.ru – Режим доступа: <https://allslim.ru/1512-8-luchshih-uprazhnenij-na-rastyazhku.html>

5. 50 упражнений для растяжки мышц всего тела // Сайт Лайфхакер. – Режим доступа: <https://lifehacker.ru/uprazhneniya-dlya-rastyazhki/>

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

1. Комплекс упражнений для осанки в домашних условиях / Фитнес // Портал allslim.ru – Режим доступа: <https://allslim.ru/1513-uprazhneniya-dlya-osanki.html>

2. Ульянова А. Танцевальный фитнес. Мощная энерго-затратная тренировка. - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?time_continue=24&v=bw3UNSMgppU&feature=emb_logo

3. Гибкая спина. Как развить гибкость спины. Упражнения для гибкой спины. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=5nPKxDmpqNA&feature=emb_logo

Раздел 3. Танцевальные элементы.

1. Тренировка по стретчингу. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=gnLcpsHAirk&list=PL8c1cRG1MX5t-Vj7UhXGxkj7nuvDDCNYO&index=5>

2. Демидов Е. Танцевальные элементы классического танца. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=tD8sZPMslAU&feature=emb_logo

3. Stretch-тренировка: упражнения на растяжку для мышц всего тела // Сайт AndrologMed. – Режим доступа: <https://yandex.ru/turbo/andrologmed.ru/h/sport/stretcing-kompleks-uprazhnenij-dla-nacinausih-doma>

4. Фламенко - страстный испанский танец / Танцы / Фламенко // Творческий Центр «Звуки Времен». – Режим доступа: <https://soundtimes.ru/tantsy/flamenko>

5. Танец «Фламенко». – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?time_continue=9&v=AmGQTBV10cc&feature=emb_logo

6. Основные движения // Мир восточного танца. – Режим доступа: http://tanezevg.blogspot.com/p/blog-page_15.html

7. Простые танцевальные движения из восточных танцев // Поисквик liveinternet.ru – Режим доступа: <https://www.liveinternet.ru/users/nina62/post296214255>

8. Основные движения восточного танца. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=wue93wn5UZE&feature=emb_logo

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования Высшей квалификационной категории (Приказ МОиН ЧО от 09.06.2022 № 01/1244 (действует до 31.05.2027)) – Анна Вячеславовна Цыцарева.

Среднее профессиональное педагогическое образование: Магнитогорский педагогический колледж, 1998 год (по специальности «Учитель музыки, музыкальный руководитель»).

Повышение квалификации:

- ГБУ ДПО ЧИРПО с 11.12.2023г. по 18.12.2023г. «Реализация бережливых технологий в системе образования», 36 часов;

- ООО "Профессиональная академия" с 26.03.2024 по 28.03.2024 "Оказание первой помощи пострадавшим", 20 часов.

2.3 Формы аттестации учащихся

Формы промежуточного контроля:

- контрольный урок.

Контрольный урок включает в себя комплекс теоретических знаний (проверяемых в форме устного опроса, беседы, тестирования) и практических умений и навыков по пройденному материалу. Оценка практических навыков в ходе контрольного урока может проводиться в виде открытых уроков, просмотров танцевальных номеров, творческих показов.

Формы итогового контроля:

- творческий показ.

Творческий показ представляет собой открытое мероприятие по демонстрации исполнительских умений и навыков среди обучающихся одного или нескольких коллективов. Оно может включать конкурсную часть.

- творческий показ (фото/видео демонстрация) – при дистанционном обучении.

2.4 Оценочные материалы

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Промежуточная аттестация 1-го полугодия:

Теоретические знания проверяются в форме тестирования.

Примерный перечень тестовых заданий:

1. Физическая подготовка - это

а) возможность функциональных систем организма

б) процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека

в) использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить

г) необходимая степень готовности к спортивным достижениям

2. Аэробика - это

а) направление гимнастики

б) вид единоборств

в) современное танцевальное движение

г) атлетизм

3. К основным базовым шагам не относятся

- а) приставной шаг
- б) мамбо
- в) крестовидный**
- г) открытый

4. Аэробный тренинг направлен на развитие

- а) силы
- б) выносливости**
- в) ловкости
- г) координации**

5. ЧСС при занятиях оздоровительной аэробикой в аэробной части должна находиться на уровне

- а) 110-120 уд/мин
- б) 120-140 уд/мин**
- в) 130-160 уд/мин
- г) 150-180 уд/мин

6. Установить соответствие

Виды аэробики	Варианты ответов
1. Спортивная аэробика	а) судья по технике (1) б) фитнес инструктор (2) в) сложно-координационные упражнения (1)
2. Оздоровительная аэробика	г) 2 мин. (1) д) 12 мин. (2) е) комфортная двигательная активность (2) ж) соревновательная деятельность (1)

7. Установить соответствие

Двигательные способности	Варианты ответов
1. Скоростные	Виды спорта а) спортивная и художественная гимнастика (5) б) баскетбол, борьба, акробатика (3) в) спринт (1) г) лыжные гонки, марафон, оздоровительная аэробика (4) д) тяжелая атлетика, борьба (2)
2. Силовые	
3. Координационные	
4. Выносливость	
5. Гибкость	

Критерии оценивания тестового задания:

«зачтено» - от 4 до 7 правильно выполненных заданий из 7-ми предложенных;

«не зачтено» - от 0 до 3 правильных выполненных заданий из 7-ми предложенных.

Контрольное задание определение уровня физической подготовленности. Практическое задание включает просмотр умения выполнять правильно позы, положения, двигательные элементы и упражнения, пройденные за отчетное полугодие:

№	Виды испытаний (тесты)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Поднимание туловища (кол-во раз за 1 мин.)		34	40	47

2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		10	12	14
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)		+8	+11	+16

Критерии оценивания:

- «отлично». Обучающийся обладает отличным уровнем физической подготовленности. Демонстрирует отличный уровень развития тестируемых двигательных способностей. Владеет правильной техникой выполнения заданий, принимает меры для профилактики травматизма.

- «хорошо». Обучающийся обладает хорошим уровнем физической подготовленности. Демонстрирует уровень развития тестируемых двигательных способностей. Не всегда владеет правильной техникой выполнения заданий, принимает меры для профилактики травматизма.

- «удовлетворительно». Обучающийся обладает удовлетворительным уровнем физической подготовленности. Демонстрирует уровень развития тестируемых двигательных способностей. Не всегда владеет правильной техникой выполнения заданий.

- «неудовлетворительно». Обучающийся не обладает достаточным уровнем физической подготовленности. Не выполняет задания.

Промежуточная аттестация 2-го полугодия:

Теоретические знания проверяются в форме тестирования.

Примерный перечень тестовых заданий:

1. Методами аэробной тренировки не являются

- а) метод пирамидальной прогрессии
- б) метод линейной прогрессии
- в) фристайл (свободный)
- г) **круговой**

2. Стретчинг – это комплекс упражнений

- а) **на повышение эластичности мышц**
- б) на развитие ловкости
- в) на развитие координации
- г) на развитие силы

3. Выделите лишнее

- а) музыкальное предложение состоит из 4 частей (музыкальных фраз)
- б) на каждую фразу приходится 8 счетов
- в) блок – 4 музыкальные фразы 32 счета
- г) **32 счета – единицы измерения**

4. Травм опасными движениями не являются

- а) быстрые круговые вращения головой
- б) поднимание туловища из положения «лежа на спине, ноги прямые»

в) наклоны в стороны

г) глубокие приседы, со сгибанием колена опорной ноги под острым углом.

5. Выделите лишнее: преподаватель аэробики должен

а) знать базовые элементы, средства аэробики

б) правильно и эстетично их демонстрировать

в) пользоваться яркой косметикой

г) создавать рабочую обстановку

6. Установить соответствие

1. Физическое развитие	а) антропометрия (1) б) выносливость (2) в) соматоскопия (1)
2. Физическая подготовка	г) тесты (2) д) пробы (1) е) сила (2)

7. Установить соответствие

1. Спортивная аэробика	а) направлены на решение оздоровительных задач (2) б) соревновательная деятельность (1)
2. Оздоровительная аэробика	в) специальная подготовка (1) г) комфортная двигательная активность (2) д) высокий уровень технической, физической и тактической подготовки (1)

Критерии оценивания тестового задания:

«зачтено» - от 4 до 7 правильно выполненных заданий из 7-ми предложенных;

«не зачтено» - от 0 до 3 правильных выполненных заданий из 7-ми предложенных.

Практическое задание включает просмотр танцевальных движений и исполнение одного танцевального этюда (игрового или сюжетного).

Примерный перечень танцевальных этюдов для просмотра на выбор:

1. Леди дэнс (включает разминку, танцевальные элементы, комплекс растяжек, а также силовые упражнения).

2. Испанский танец «Фламенко» (включает движение рук и запястий, покачивание бедер, повороты, чувство ритма, эмоциональность исполнения).

3. Восточные танцы (включает движение бедер, рук и грудной клетки, удары, сбросы, тряски, замки).

4. Танцевальная аэробика (выполнение комплекса самых разных упражнений под зажигательную музыку).

Критерии оценивания:

- «отлично». Обучающийся обладает отличным уровнем физической подготовленности. Демонстрирует отличный уровень развития тестируемых двигательных способностей. Владеет правильной техникой выполнения заданий, принимает меры для профилактики травматизма.

- «хорошо». Обучающийся обладает хорошим уровнем физической подготовленности. Демонстрирует уровень развития тестируемых двигательных способностей. Не всегда владеет правильной техникой выполнения заданий, принимает меры для профилактики травматизма.

- «удовлетворительно». Обучающийся обладает удовлетворительным уровнем физической подготовленности. Демонстрирует уровень развития тестируемых двигательных способностей. Не всегда владеет правильной техникой выполнения заданий.

- «неудовлетворительно». Обучающийся не обладает достаточным уровнем физической подготовленности. Не выполняет задания.

Итоговая аттестация (по результатам всего периода обучения):

Отчётный концерт включает в себя номера, подготовленные на основе пройденного материала с учётом разнообразия различных стилей и техник, сложности и темпа исполнения.

Примерный список номеров для отчётного концерта:

1. Испанский танец «Фламенко».
2. Восточный танец.

Критерии оценивания:

- «зачет». Обучающийся обладает отличным уровнем физической подготовленности. Демонстрирует отличный уровень развития тестируемых двигательных способностей. Владеет правильной техникой выполнения заданий, принимает меры для профилактики травматизма.

- «незачет». Обучающийся не обладает достаточным уровнем физической подготовленности. Не выполняет задания.

2.5 Методические материалы

Методы обучения:

Методы работы на занятиях:

Объяснительно-иллюстративные: объяснение, рассказ, беседа, лекция, демонстрация, инструктаж, оперативный комментарий.

Практические: метод освоения движения, метод обучения посредством расчленения движений, творческие задачи, повторение, самостоятельная работа, игровые ситуации, показ.

Методы стимулирования и мотивации деятельности: соревнование, создание «ситуации успеха», эмоциональное воздействие, поощрение, порицание, требование, перспектива, общественное мнение, личный пример педагога.

Интерактивные методы – взаимодействие, сотрудничество, поиск, диалог, игра между людьми или человеком и информационной средой.

Формы организации образовательного процесса:

- групповая (дается общая тема);
- мелкогрупповая (отрабатывается трудный материал или сольные партии);
- индивидуальная (работа с одаренными детьми).
- тренинги профессионального, образовательного, ценностного самоопределения на цифровых тренажёрах;
- цифровое тестирование; олимпиадные состязания;
- просветительские программы; беседа в сетевой группе;
- видео-, аудио-урок;
- урок-лекция; вебинар;
- видео-конференция; чат;
- виртуальная экскурсия;
- виртуальный мастер-класс;

Урок является основной формой учебного процесса. Урок характеризуется единством дидактической цели, объединяющей содержание деятельности преподавателя и учащихся, определённой структурой, диктуемой каждый раз конкретными условиями и закономерностями усвоения учебного материала. Как часть учебного процесса урок может содержать: организационный момент, восприятие, осознание и закрепление в памяти

информации; овладение навыками (на основе усвоенной информации) и опытом творческой деятельности; усвоение системы норм и опыта эмоционального отношения к миру и деятельности в нём; контроль и самоконтроль преподавателя и учащихся.

Формы организации учебного занятия:

учебно-тренировочные занятия, репетиционные занятия, проверочные занятия, соревновательная деятельность (смотр, конкурс, соревнования, показательное выступление), игры, беседы, устные опросы.

Образовательные (педагогические) технологии:

- **Здоровьесберегающие технологии**, направленные на укрепление и сохранение здоровья обучающихся;
- **Технологии дифференцированного обучения**, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности обучающихся. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности.
- **Технологии личностно-ориентированного подхода** в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов.
- **Технология игрового моделирования**, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении.
- **Тестовая технология**, применяемая для мониторинга уровня теоретической и практической подготовленности.
- **Технология развивающего обучения** - выполнение танцевально-спортивных связок в различных стилях, с различным инвентарем (степ-платформы, фитболы, ленты и т.д.) с акробатическими элементами в группах, сольно.
- **Технология электронного обучения** - организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников (п.1 ст.16 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ).
- **Дистанционные образовательные технологии** - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при 4 опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (п.1 ст.16 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

Алгоритм учебного занятия:

1. Приветствие, постановка целей и задач урока;
2. Разминка, основанная на базовых элементах;
3. Повторение ранее изученных комбинаций под музыку;
4. Изучение новой танцевальной комбинации, освоение техники движения;
5. Тренировка;
7. Расслабляющие упражнения на все группы мышц;
6. Подведение итогов занятия.

Алгоритм дистанционного учебного занятия (онлайн):

1. Приветствие, постановка целей и задач урока;
2. Разминка, основанная на базовых элементах;
3. Повторение ранее изученных комбинаций под музыку;
4. Изучение новой танцевальной комбинации, освоение техники движения;
5. Тренировка;

7. Расслабляющие упражнения на все группы мышц;
6. Подведение итогов занятия.

2.6 Список литературы

1. Тимофеева, Ольга Владимировна Основы методики проведения занятий оздоровительной направленности [Электронный ресурс]: методическое пособие / О. В. Тимофеева, О. А. Сухостав; Омский гос. пед. ун-т. - Омск: [б. и.], 2013. - 72 с. : ил. - Библиогр.: с. 61-62.
2. Любимова Г.И. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс "Оздоровительная аэробика") [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс: рабочая программа для бакалавров 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки / Г. И. Любимова; [отв. ред. И. В. Манжелей]; Тюменский гос. ун-т, Ин-т физ. культуры, Центр оздоровит. физ. культуры. - Тюмень: ТюмГУ, 2016. - 32 с. - Библиогр.: с. 31-32. - Режим доступа:
3. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреевко Т.А. - Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=615114>
4. Миронов В. М. Гимнастика. Методика преподавания.: Учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль и др.; Под общ. ред. В.М. Миронова. - М.: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 335с.
5. Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий.: Учебное пособие / - Мякинченко Е.Б., Шестаков М.П., 2006., - 304 с.
6. Фитнес : [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с. – Режим доступа: <http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34794/1/978-5-7996-1516-1.pdf>
7. Примерная рабочая программа по дисциплине «Танцевальный фитнес». Глазов, ГГПИ, 2016
8. Бондаренко Л. Ритмика и танец. – Киев, 1972.
9. Захаров Р.В. Сочинение танца: Страницы педагогического опыта — М. Искусство, 1983. – 237 с. – Режим доступа: https://nmdshi.uln.muzkult.ru/media/2018/09/17/1217333943/ZaKharov_R_Sochinenie_tanca.pdf
10. Андерсон Б. Растяжка для каждого. – Минск, 2010. – Режим доступа: <https://mexalib.com/view/135664>
11. Портал Dj-land.ru: прогрессивная музыка и танцы. – Режим доступа: <http://dj-land.ru>
12. Книги по танцам на сайте R-dance.club. – Режим доступа: <https://r-dance.club>