

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

Программа принята на  
Педагогическом совете  
протокол № 1 от 30.08.2021



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБУДО ДУМ «Магнит»  
Л.А. Летучева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Танцевальный фитнес  
(наименование программы)

Направленность: художественная  
(наименование направленности программы)

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

Автор-составитель: Цыцарева Анна  
Вячеславовна, педагог  
дополнительного образования,  
первая квалификационная  
категория

г. Магнитогорск, 2021 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 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Задача № 5 (б) абзац 2); в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); 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»; Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «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(и), на котором(ых) осуществляется образование (обучение)* – русский.

*Срок освоения программы и объем программы:* 1 год.

1 год обучения: 68 часов.

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

В режиме полного (вынужденного) перехода на дистанционное обучение<sup>1</sup> 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;

---

<sup>1</sup> 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<br>п/п                        | Название раздела, темы                             | Количество часов |          |           | Формы<br>аттестации/<br>контроля |
|---------------------------------|--|------------------|----------|-----------|----------------------------------|
|                                 |  | Всего            | Теория   | Практика  |                                  |
|                                 | Вводное занятие                                    | <b>1</b>         | <b>1</b> | <b>0</b>  | беседа                           |
| <b>1.</b>                       | <b>Раздел 1. Общефизическая подготовка.</b>        | <b>12</b>        | <b>1</b> | <b>11</b> | -                                |
| 1.1                             | Упражнения для рук                                 | 4                | 0        | 4         | педагогическое наблюдение        |
| 1.2                             | Упражнения для ног                                 | 4                | 0        | 4         | педагогическое наблюдение        |
| 1.3                             | Упражнения для шеи и спины                         | 4                | 1        | 4         | педагогическое наблюдение        |
| <b>2.</b>                       | <b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</b> | <b>12</b>        | <b>2</b> | <b>10</b> | -                                |
| 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        |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |  | <b>1</b>         | <b>0</b> | <b>1</b>  | <b>контрольный урок</b>          |
| <b>3.</b>                       | <b>Раздел 3. Танцевальные элементы</b>             | <b>40</b>        | <b>4</b> | <b>36</b> | -                                |
| 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  | 12               | 1        | 11        | педагогическое наблюдение        |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |  | <b>1</b>         | <b>0</b> | <b>1</b>  | <b>контрольный урок</b>          |
| <b>Итоговая аттестация</b>      |  | <b>1</b>         | <b>0</b> | <b>1</b>  | <b>творческий показ</b>          |
| <b>Итого</b>                    |  | <b>68</b>        | <b>8</b> | <b>60</b> |                                  |

## **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;

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

|          |                    | дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |                            |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |   |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |                            |                          |             |             |             |             |    |   |
|----------|--------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----|---|
|          |                    | " Танцевальный фитнес "                                      |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |                            |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |   |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |                            |                          |             |             |             |             |    |   |
| группа   | календарные недели | сентябрь   |             |             |             | октябрь     |             |             |             | ноябрь      |             |             |             | декабрь     |             |             |             | январь      |             |                            |             | февраль     |             |             |             | март        |             |             |             | апрель      |             |             |             | май         |             |             |             | июнь  |             |             |             | июль        |             |             |             | август      |             |             |             | Всего учебных недель/часов | Всего часов по программе |             |             |             |             |    |   |
|          |                    | 01.09-05.09  | 06.09-12.09 | 13.09-19.09 | 20.09-26.09 | 27.09-03.10 | 04.10-10.10 | 11.10-17.10 | 18.10-24.10 | 25.10-31.10 | 01.11-07.11 | 08.11-14.11 | 15.11-21.11 | 22.11-28.11 | 29.11-05.12 | 06.12-12.12 | 13.12-19.12 | 20.12-26.12 | 27.12-02.01 | 03.01-09.01                | 10.01-16.01 | 17.01-31.01 | 24.01-30.01 | 31.01-06.02 | 07.02-13.02 | 14.02-20.02 | 21.02-27.02 | 28.02-06.03 | 07.03-13.03 | 14.03-20.03 | 21.03-27.03 | 28.03-03.04 | 04.04-10.04 | 11.04-17.04 | 18.04-24.04 | 25.04-01.05 | 02.05-08.05 | 09.05-15.05   | 16.05-22.05 | 23.05-29.05 | 30.05-05.06 | 06.06-12.06 | 13.06-19.06 | 20.06-26.06 | 27.06-03.07 | 04.07-10.07 | 11.07-17.07 | 18.07-24.07 | 25.07-31.07 |                            |                          | 01.08-07.08 | 08.08-14.08 | 15.08-21.08 | 22.08-28.08 |    |   |
| <b>1</b> | учебные недели     | 1  | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8           | 9           | 10          | 11          | 12          | 13          | 14          | 15          | 16          | 17          | 18          | 19                         | 20          | 21          | 22          | 23          | 24          | 25          | 26          | 27          | 28          | 29          | 30          | 31          | 32          | 33          | 34          | 35          | 36          | 37  | 38          | 39          | 40          | 41          | 42          | 43          | 44          | 45          | 46          | 47          | 48          | 49                         | 50                       | 51          | 52          | 38          |             |    |   |
|          | часы               | 0  | 0           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 1           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2                          | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2   | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2           | 2                          | 2                        | 2           | 2           | 2           | 2           | 68 | 8 |
|          |                    | - набор в объединения  |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             | - промежуточная аттестация |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             | - каникулярный период                                   |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |                            |                          |             |             |             |             |    |   |
|          |                    | - учебные занятия по расписанию                              |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             | - итоговая аттестация      |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             | Праздничные дни - согласно производственному календарю. |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |                            |                          |             |             |             |             |    |   |

## 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 обеспечения 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 ВООК.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-klassicheskij-tanec-dlya-nachinayuschih\\_fe74b58be0e.html](https://www.studmed.ru/aleksandrova-na-klassicheskij-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](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](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](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\\_bezopasnosti\\_v\\_sportzale](https://onfit.ru/school/tehnika_bezopasnosti_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](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](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](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=AmGQTBVYl0cc&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=9&v=AmGQTBVYl0cc&feature=emb_logo)

6. Основные движения // Мир восточного танца. – Режим доступа: [http://tanezevg.blogspot.com/p/blog-page\\_15.html](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](https://www.youtube.com/watch?v=wue93wn5UZE&feature=emb_logo)

*Кадровое обеспечение:*

Педагог дополнительного образования I категории – Цыцарева Анна Вячеславовна.  
Образование: среднее профессиональное Магнитогорский педагогический колледж, 1998 год (по специальности «Музыкальное образование»).

Повышение квалификации:

- ЧИРПО с 19.11.2018 по 30.11.2018 № 3136;
- АНО ДПО "Платформа" с 15.10.20 по 16.10.20 "Обучение по оказанию первой помощи пострадавшим в образовательной организации", 16 часов;
- АО "Академия "Просвещения" с 29.06.2020 по 20.10.2020 "Организация и осуществление дополнительного образования детей с ОВЗ и инвалидностью от 5 лет до 18 лет", 72 часа.

Стаж работы в данной должности – 5,7 лет.

### 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 I-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)<br>б) фитнес инструктор (2)<br>в) сложно-координационные упражнения (1)<br>г) 2 мин. (1) |
| 2. Оздоровительная аэробика | д) 12 мин. (2)<br>е) комфортная двигательная активность (2)<br>ж) соревновательная деятельность (1)              |

7. Установить соответствие

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

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)<br>б) выносливость (2)<br>в) соматоскопия (1) |
| 2. Физическая подготовка | г) тесты (2)<br>д) пробы (1)<br>е) сила (2)                        |

**7. Установить соответствие**

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| 1. Спортивная аэробика      | а) направлены на решение оздоровительных задач (2)<br>б) соревновательная деятельность (1)  |
| 2. Оздоровительная аэробика | в) специальная подготовка (1)<br>г) комфортная двигательная активность (2)<br>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 (смотри, 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., Андреев 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\\_tancza.pdf](https://nmdshi.uln.muzkult.ru/media/2018/09/17/1217333943/ZaKharov_R._Sochinenie_tancza.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>