

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КУРАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
МБОУ Курагинская СОШ № 7
протокол № 1
«31» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ Курагинская



СОШ № 7
А.В. Ципушников
приказ № 03-02-91
от 26 мая 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИТНЕС-ЛЕТО»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень программы - базовый

Возраст обучающихся – 6 - 10 лет

Срок реализации программы – 10 часов

Автор или составитель:
педагог дополнительного
образования
Пахомова Наталья Александровна

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 30.07.2020 г. №845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность Программы физкультурно-спортивная.

Программа направлена на здоровьесберегающую деятельность и формирование экологической культуры учащихся:

- формирование культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье, о ценности духовного и нравственного здоровья;
- формирование навыков сохранения собственного здоровья, овладение здоровьесберегающими технологиями в процессе обучения во внеурочное время;

- формирование представлений о ценности занятий физической культурой и спортом (фитнес-аэробика), понимания влияния этой деятельности на развитие личности человека.

Новизна Программы заключается в личностно-ориентированном обучении. Роль педагога состоит в том, чтобы создать каждому обучающемуся все условия, для наиболее полного раскрытия и реализации его способностей. Создать такие ситуации с использованием различных методов обучения, при которых каждый обучающийся прилагает собственные творческие усилия и способности при решении поставленных задач.

Актуальность Программы заключается в том, чтобы в процессе получения дополнительного образования обучающиеся приобрели знания и умения в области здоровьесберегающих технологий. Кроме этого обеспечивается более разнообразная и вариативная воспитательная среда с целью создания обучающимся условий для свободного выбора форм, способов самореализации на основе освоения общечеловеческих ценностей.

Отличительные особенности Программы. Занятия предполагают как изучение теоретического материала, так и в большей степени ориентированы на развитие практических умений и навыков самостоятельной организации здорового образа жизни обучающимися.

Данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на социальную адаптацию обучающихся в обществе, на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Адресат Программы. Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной Программы 8 – 10 лет. Педагогическая целесообразность связана с возрастными особенностями детей данного возраста 8 – 10 лет: любознательность, наблюдательность; возрастающий интерес к своему организму и, как следствие, здоровью, красоте и эстетике тела. А также связана с осознанием обучающимися потребности в качестве жизни: выносливостью, силой, гибкостью. Количество обучающихся в группе определяется требованиями СанПин 2.44.3172-14 от 4 июля 2014 года.

Срок реализации Программы и объем учебных часов.

Сроки реализации программы – 10 часов в неделю.

Формы обучения по Программе с учетом особенностей обучающихся может осуществляться в очной, при необходимости в очно-заочной форме. Формы организации занятий: индивидуальные, групповые в случаях невозможности работы в очной форме предусмотрена очно-дистанционная работа. Для ее реализации будут использованы средства дистанционной коммуникации.

Режим занятий

Количество учебных занятий составляет 6 раза в неделю продолжительностью 1-2 академических часа.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель - сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни посредством овладения ими основ фитнес-аэробики;

-развить и скорректировать физические качества у учащихся средствами фитнес-аэробики.

Задачи:

личностные:

– формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; – овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; – владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;

метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; – определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; – продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации; – формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

предметные результаты:

- сформировать у обучающихся знания о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; владеть умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
- прививать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости); – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- уметь взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- развивать основные физические качества.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№раздела и темы	Название раздела и тем	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Упр.* ОФП*. Подъем туловища, прыжок на скакалке, бег (в среднем, высоком, низком темпе), отжимание.	1		1	Педагогическое наблюдение
2.	Кувырки и перекаты; упр.* в равновесии; прыжки с поворотами.	2		2	
3.	ОРУ* для мышц верхних конечностей. ОРУ* для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений. Промежуточная аттестация	2		2	
4.	Упр.* для развития быстроты, выносливости и координации, ходьба с изменением скорости и длины шага.	2		2	
5.	Техника выполнения новых элементов без смены и со сменой лидирующей ноги.	2		2	
6.	Итоговая аттестация	1		1	

Содержание учебного плана Программы.

Способы двигательной деятельности. Фитнес-аэробика.

Тема №1 Введение. Упр.* ОФП*. Подъем туловища, прыжок на скакалке, бег (в среднем, высоком, низком темпе), отжимание. Теория. (1 час) Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами аэробики. Правила техники безопасности во время занятий тренингом с использованием гантелей, медболов, во время занятий классической аэробикой.

Тема № 2 Кувырки и перекаты; упр.* в равновесии; прыжки с поворотами.

Практика. (9 часов) Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб. Элементы без и со сменой лидирующей ноги; движения руками; под музыкальное сопровождение. Самостоятельные игры и развлечения. Элементы без и со сменой лидирующей ноги; движения руками; под музыкальное сопровождение.

Спортивные игры и развлечения.

Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (нелатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Функциональная тренировка (тренинг): общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации - ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

личностные:

- у обучающихся сформировано чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов, эстетические потребности, ценностей и чувств;
- у обучающихся сформированы мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения; они овладели навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- сформированы этические чувства: доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- у обучающихся сформированы умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- обучающиеся владеют знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; проявляют положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявляют дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- сформированы установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;

метапредметные:

- обучающиеся овладели способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- у обучающихся сформированы умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- сформированы умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; – продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- обучающиеся готовы конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умеют вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владеют базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умеют осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- у обучающихся сформировано понимание красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

предметные результаты:

- у обучающихся сформированы знания о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- обучающиеся владеют умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
- у обучающихся привиты навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости); – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- обучающиеся умеют взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики, развивают основные физические качества.

5.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во уч.нед	Кол-во уч.дн	Кол-во уч.час	Режим занятий	Срок проведения аттестации
1	2024 - 2025	09.06.2025	14.06.2025	1	6	10	Пн.11.20 Вт.10.30 Ср.09.15 Чт.11.20 Пт.10.30 Сб.13.15	Промежуточная аттестация 11.06.2025 итоговая аттестация 14.06.2025

6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Результат реализации Программы во многом зависит от подготовки помещения, материально-технического оснащения и учебного оборудования. Размещение учебного оборудования должно соответствовать требованиям и нормам СанПина и правилам техники безопасности работы. Особое внимание следует уделить тренировочному месту обучающихся. Для обучения по Программе используется помещение спортивного зала МБОУ Курагинская СОШ № 7, следующее оборудование:

- гантели – 10 комп.
- каремат – 10 шт.
- наклонная скамья – 2 шт.,
- скамья для жима с груди – 2 шт.

Информационное обеспечение (интернет –ресурсы):

О. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.: ил. – Библиогр.: - С. 457 – 527.

Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зацюрский. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).

Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

Шиши К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с.; ил.

Эндокринная система, спорт и двигательная активность: пер. С англ. / под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с.

Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Михалина Г. М. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.

Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. -СпортАкадемПресс. -М., 2002

Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Примерная программа дисциплины для специальности 022500 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Евсеев С.П., Аесенова О.Э. – М.: РИО РГУФК, 2004. – 34 с.

Физическая культура. Программа для учащихся 8-11 классов на основе дифференциации физкультурно-спортивных интересов учащихся. / Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И., Ольшевская Л.Е., Гулиев Н.А., Тронько С.В., Слезов Ю.Г., Капустин А.С., Гальчин М.Е.//Под общ. ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК 1998, 68 с.

Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): прогн. курса по выбору для специальности 032101.65: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта: утв. эксперт. учеб. -метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24

А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №6. Центр «Школьная книга» М.2005г.

Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.

Кадровое обеспечение. Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим специальное педагогическое образование.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

В процессе обучения систематически ведется учет подготовленности путём наблюдения за обучающимися во время учебных занятий; контроля соблюдения техники безопасности.

Формы предоставления и демонстрации образовательных результатов - протокол наблюдений за выполнением предложенных упражнений.

Оценочные материалы. В течение освоения Программы проводится аттестация, целью которой является определение степени освоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих умений и навыков и улучшению практических результатов. Зачет ставится при среднем и высоком показателях качества выполнения упражнений. Оценочные процедуры включают:

- **входной контроль** - оценка стартового уровня физических возможностей обучающихся при поступлении в объединение по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;
- **текущий контроль** - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы обучающихся осуществляется на занятиях в течение всего учебного года;
- **промежуточный контроль** - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года)
- **итоговый контроль** - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе. Самая распространенная оценочная система связана с уровнями освоения содержания программы – высоким, средним и низким (либо оптимальным, достаточным и недостаточным).

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения Программы.

Диагностические средства.

Шкала критериев для оценки качества выполнения упражнений

Базовые элементы	«5»	«4»	«3»
1.Набивание мяча 2.Прыжки на скакалке 3.Поднимание туловища из положения лёжа 4.Отжимание 5.Кувырок 6.Упр.на равновесие «Ласточка»	- Технически правильное положение рук, ног и стоп, тела; - Уровень интенсивности программы - Количество повторений (к моменту окончания курса показатели должны возрасти, индивидуально)	- Технически правильное положение рук, (не завершённое движение) ног и стоп; ,(не завершённое движение) - Уровень интенсивности программы - Количество повторений на начало курса и по окончании курса не изменилось	- Не правильная положение рук, (не завершённое движение) ног и стоп (не завершённое движение) - Уровень интенсивности программы - Количество повторений на начало курса и по окончании курса снизилось

«3»- средний показатель качества выполнения упражнений

«4» – повышенный показатель качества выполнения упражнений

«5»– высокий показатель качества выполнения упражнений

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных задач рекомендуется применять методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, мотивации и стимулирования, методы контроля и коррекции.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом предмете. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Методы контроля: устный, практический, комбинированный, реализуемые в различной форме.

Метод педагогического наблюдения используется в процессе практических занятий. В поле зрения учителя - поведение обучающегося, активность, эмоциональное состояние, дисциплина выполнения ими заданий.

Метод объективной оценки применяется для оценки качественных сдвигов у обучающихся. Он осуществляется с помощью системы контрольных упражнений по видам подготовки и системы контрольных заданий по техническим показателям в соревнованиях.

В основе организации занятий по программе лежат следующие принципы:

Принцип сознательности и активности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. О. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.: ил. – Библиогр.: - С. 457 – 527.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
3. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
4. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зацюрский. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).
5. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
6. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с.; ил.
7. Эндокринная система, спорт и двигательная активность: пер. С англ. / под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с.
8. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Михалина Г. М. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
9. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. -СпортАкадемПресс. -М., 2002
10. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Примерная программа дисциплины для специальности 022500 Физическая культура для лиц с

отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Евсеев С.П., Аесенова О.Э. – М.: РИО РГУФК, 2004. – 34 с.

11. Физическая культура. Программа для учащихся 8-11 классов на основе дифференциации физкультурно-спортивных интересов учащихся. / Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И., Ольшевская Л.Е., Гулиев Н.А., Тронько С.В., Слезов Ю.Г., Капустин А.С., Гальчин М.Е.//Под общ. ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК 1998, 68 с.