

Отдел образования администрации городского округа Рефтинский
Муниципальное автономное нетиповое образовательное учреждение
«Центр молодёжи» городского округа Рефтинский

Программа принята на
педагогическом совете
Протокол № 8
от «26» августа 2026 г.



Утверждаю
Директор МАНОУ «Центр молодёжи»
С.А. Ткалич
Приказ № 81
от «26» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Фитнес»

Возраст обучающихся: 18-35 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Цылёва Юлия Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

го Рефтинский 2026 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Фитнес» разработана для обучающихся в возрасте от 18 до 35 лет.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом МАНОУ «Центр молодёжи» и Положением о дополнительных общеобразовательных программах учреждения.
- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, действующими для учреждений физической культуры и спорта (включая СанПиН 1.2.3685-21), так как целевая аудитория программы — взрослые.

1.1.1. Направленность (профиль) программы:

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана в рамках художественной направленности.

1.1.2. Актуальность программы

Актуальность программы «Фитнес» для взрослых обусловлена растущим социальным запросом на гармоничное развитие личности, где физическая нагрузка неразрывно связана с эмоциональной разгрузкой и эстетическим удовольствием. В условиях высокого темпа жизни, хронического стресса и преобладания сидячей работы традиционные силовые или кардиотренировки в тренажерном зале часто воспринимаются взрослыми людьми как монотонная рутина, ведущая к быстрому выгоранию.

Данная программа предлагает эффективную альтернативу — синтез фитнеса и искусства, который решает сразу несколько задач:

Психоэмоциональная разгрузка. Взрослая аудитория испытывает колоссальное напряжение из-за рабочих дедлайнов и бытовых обязанностей. Занятия проходят под специально подобранную музыку (от неоклассики до эмбиента), а работа ведется через образы и пластику, а не через механический подсчет повторений. Это позволяет снять мышечные панцири, переключить внимание с когнитивной нагрузки на телесные ощущения и получить выраженный антистресс-эффект.

Формирование красивой осанки и здоровой биомеханики. Программа делает акцент на работе с позвоночником, мобильности суставов и снятии зажимов в шейно-воротниковой зоне. Через принципы танцевальной выразительности взрослые заново учатся держать корпус, выстраивать баланс и управлять центром тяжести. Это напрямую улучшает качество жизни: походка становится легкой, движения — грациозными, уходят боли в спине от офисной работы.

Развитие нейропластичности. Изучение новых двигательных связей, необходимость координировать работу рук, ног и корпуса в непривычных плоскостях заставляют мозг формировать новые нейронные связи. Для взрослого человека это является лучшей профилактикой возрастных когнитивных изменений, развивает память, концентрацию внимания и скорость реакции.

Эстетическое воспитание и уверенность в себе. Программа приобщает занимающихся к музыкальной культуре, учит чувствовать ритм, динамику и пространство. Взрослые люди получают возможность раскрыть свой творческий потенциал без необходимости осваивать сложную академическую базу классического балета. Умение красиво владеть собственным телом формирует высокую самооценку и уверенность, которые транслируются во все сферы жизни.

Функциональный тренинг без ударной нагрузки. Движения строятся на основе естественности и текучести современной хореографии, адаптированной под фитнес-формат. Это обеспечивает полноценную проработку всех мышечных цепей, развитие выносливости и гибкости при минимальной компрессионной нагрузке на суставы, что критически важно для людей старшего возраста.

Социализация и смена обстановки. Групповой формат занятий создает поддерживающую среду единомышленников. Для многих взрослых посещение студии становится качественным досугом, возможностью выйти из привычного круга «дом — работа», найти новый круг общения и реализовать потребность в творчестве.

Таким образом, актуальность программы заключается в смещении фокуса с утилитарного «прокачивания мышц» на холистический подход. Она отвечает главному запросу современного взрослого человека: быть не просто физически сильным и выносливым, но и здоровым, стрессоустойчивым, энергичным, а также эстетически развитым и уверенным в своей естественной красоте.

1.1.3. Отличительные особенности программы, новизна

Новизна заключается в интеграции законов биомеханики и принципов телесно-ориентированной терапии в формат взрослого фитнеса. Программа переносит акцент со спортивного результата на эстетику повседневного движения.

Отличительные особенности:

- Отказ от механической нагрузки. Вместо подсчета повторений используется музыкально-двигательный анализ: тело учится слышать акценты, паузы и смену темпов, что развивает нейропластичность и координацию.
- Биомеханика бытовых движений. Эстетика хореографии адаптируется под реальную жизнь — программа учит грациозно поднимать тяжести, эргономично сидеть за столом и красиво ходить, снимая офисные зажимы.
- «Тихий» формат занятий. Минимум громких команд тренера и работа без фронтального зеркала (акцент на собственные ощущения и взаимодействие в

парах). Это снимает психологические комплексы перед собственным телом и зеркальным отражением.

- Синтез трех дисциплин. Каждая тренировка объединяет функциональный тренинг для укрепления кора, пластическую импровизацию для снятия стресса и работу над выразительностью жеста.

- Эмоциональная разгрузка через контраст. Занятия строятся на смене состояний — от статичной силы к абсолютной текучести, что позволяет взрослым экологично проживать стресс и усталость через движение.

- Безопасность и доступность. Полное отсутствие травмоопасных прыжков и экстремальной растяжки. Красота линий достигается за счет чистоты поз и работы кистей, а не сложности трюков, что делает программу доступной для любого возраста и комплекции.

1.1.4. Адресат программы

Взрослые в возрасте с 18 до 35 лет. Набор в учебные группы осуществляется без ограничений, но с учётом наполняемости групп 8 – 10 человек. Условия приёма: принимаются все желающие (не имеющие ограничений по состоянию здоровья). Набор обучающихся ведётся и в течение учебного года.

1.1.5. Объём и срок освоения программы

Режим занятий – в неделю 2 раза по 1 часу. Академический час равен 45 минутам.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы– 72 часа (2 часа в неделю)

Формы обучения

Программа реализуется в очной форме (групповые занятия) или с применением дистанционных технологий.

Очная форма: Основной формат — это живые тренировки под руководством сертифицированного инструктора. Занятия проходят в специально оборудованном зале с использованием зеркал и музыкального сопровождения. Дистанционные технологии: Программа может частично реализовываться онлайн. Это позволяет поддерживать связь с группой вне тренировок: мы можем использовать чаты для обмена полезной информацией о питании, отправлять записи разученных связок или проводить прямые эфиры с ответами на вопросы. Такой подход помогает сохранять мотивацию и вовлечённость между посещениями зала.

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса

1. Формы реализации программы

Программа реализуется в очном формате (групповые занятия).

Возможно применение дистанционных образовательных технологий для проведения онлайн-консультаций, разбора техники выполнения упражнений или выдачи заданий для самостоятельной работы при наличии технической возможности у организации.

2. Виды занятий

Занятия проводятся в формате фитнес-тренировки и строятся по принципу интервальной нагрузки с акцентом на функциональность:

Вводная часть: Разминка, включающая суставную гимнастику, миофасциальный релиз (МФР) на роллах для снятия напряжения после рабочего дня и низкоинтенсивное кардио для подготовки сердечно-сосудистой системы.

Основная часть: Функционально-силовой блок. Включает комплексные упражнения с собственным весом тела, эластичными лентами и легким оборудованием (гантели 1–3 кг, медболы), объединенные в круговые связки. Акцент делается на укрепление мышечного корсета, улучшение баланса и проработку проблемных зон взрослой аудитории (спина, пресс, ноги).

Заключительная часть: Миофасциальное расслабление и стретчинг. Направлена на снятие гипертонуса мышц, восстановление дыхания, нормализацию пульса и развитие гибкости суставов.

3. Формы контроля и подведения итогов

Контроль освоения программы носит диагностический характер и направлен на оценку динамики физического состояния и самочувствия обучающихся.

Текущий контроль: Осуществляется педагогом визуально в процессе каждого занятия. Оценивается техника безопасности при выполнении силовых элементов, стабильность корпуса, правильное дыхание и субъективное самочувствие участников.

Промежуточный контроль: Проводится один раз в квартал в виде функционального тестирования (например, пробы на равновесие — фламинго, тесты на подвижность позвоночника, замер амплитуды движений в ключевых суставах) или открытого показа освоенных двигательных навыков.

Итоговая аттестация: Не является обязательной формой контроля. При ее проведении может использоваться форма зачета (выполнение базового комплекса упражнений на время/технику) или анкетирование для оценки удовлетворенности участников результатами обучения (изменение качества сна, снижение болей в спине, повышение уровня энергии). Основным критерием успешности освоения программы является положительная динамика показателей здоровья, отсутствие травм и рост функциональных возможностей организма взрослых людей.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие музыкальных и координационных способностей обучающихся из умений и навыков, углубление обучающихся в стилистику Фитнеса на основе системы развивающих танцевальных занятий. Для достижения цели решаются следующие задачи:

Задачи:

Обучающие:

- Сформировать навык технически грамотного и безопасного выполнения базовых силовых, кардио- и функциональных упражнений.

- Дать систему теоретических знаний об основах биомеханики движений, принципах работы мышечных групп, правильном дыхании (в том числе при силовой нагрузке) и эргономике тела в быту.
- Научить занимающихся осознанному контролю за техникой через развитие проприоцепции (мышечного чувства), умению самостоятельно корректировать положение корпуса по командам педагога и ориентироваться на собственные ощущения вместо зеркала.
- Обучить пониманию структуры музыкального трека для фитнеса (счет 8х8, музыкальные акценты) и умению синхронизировать темп движения с ритмом сердца и дыхания.

Развивающие:

- Развивать общую и специальную физическую выносливость, силовые показатели мышц кора, а также координацию и баланс, необходимые для предотвращения бытовых травм.
- Развивать нейропластичность мозга через освоение новых двигательных паттернов, улучшение реакции и пространственной ориентации.
- Развивать мобильность суставов и эластичность связок без экстремальных амплитуд, обеспечивая здоровье опорно-двигательного аппарата.
- Развивать функциональную силу — способность тела эффективно справляться с повседневными бытовыми задачами (подъем тяжестей, наклоны, длительная ходьба).
- Развивать психоэмоциональную устойчивость и навыки саморегуляции через телесные практики и смену ритмов нагрузки.

Воспитательные:

- Повысить мотивацию к регулярной физической активности как неотъемлемой части образа жизни взрослого человека.
- Воспитывать культуру здоровья: ответственное отношение к сигналам собственного организма, режиму восстановления, сна и питания.
- Создавать поддерживающее психологическое пространство (комьюнити), способствующее снятию социальной тревожности и формированию позитивного образа тела вне зависимости от возраста и комплекции.
- Формировать волевые качества: дисциплинированность, умение преодолевать кратковременный физический дискомфорт ради долгосрочного результата и привычки завершать начатое.
- Прививать эстетику здорового движения, воспитывая уважение к возможностям и состоянию своего организма.

1.3. Планируемые результаты

Оценка результативности обучения осуществляется через систематическое педагогическое наблюдение за техникой выполнения упражнений, динамикой физических показателей (выносливость, гибкость) и психоэмоциональным состоянием обучающихся.

Личностные результаты:

Формирование устойчивой привычки к регулярной физической активности как инструменту поддержания здоровья.

Повышение самооценки и уверенности в себе благодаря улучшению качества движений, коррекции осанки и ощущению контроля над собственным телом.
Развитие навыков стресс-менеджмента: умение использовать фитнес-нагрузку для снятия хронического напряжения после рабочего дня.

Осознанное отношение к своему здоровью, понимание связи между двигательной активностью, качеством сна и общим самочувствием.

Расширение круга общения на основе общих интересов к здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты (навыки, применимые в повседневной жизни):

Навык осознанного самоконтроля: умение слышать сигналы тела (усталость, боль, необходимость отдыха) и вовремя корректировать нагрузку.

Применение принципов биомеханики в быту: навык безопасного подъема тяжестей, эргономичного положения спины при сидячей работе и ходьбы с правильной постановкой стопы.

Развитая концентрация внимания и нейропластичность за счет необходимости запоминать последовательности движений и координировать их с дыханием.

Навыки планирования личного времени для интеграции тренировок в плотный рабочий график.

Понимание основ физиологии восстановления: важность качественного сна, гидратации и заминки для предотвращения травм.

Предметные результаты (конкретные умения по программе):

Владение базовым арсеналом функциональных упражнений с собственным весом и легким оборудованием (эластичные ленты, гантели 1–3 кг).

Сформированность навыка правильного диафрагмального дыхания при силовой нагрузке (выдох на усилии), предотвращающего скачки артериального давления.

Наличие развитых координационных способностей: умение выполнять разноименные движения рук и ног без потери равновесия.

Овладение техникой безопасной работы суставов в основных плоскостях движения (сгибание, разгибание, ротация).

Знание названий мышечных групп и понимание механики базовых упражнений (приседания, тяги, жимы, планки).

Умения и навыки:

Способность удерживать нейтральное положение позвоночника и стабильный центр тяжести при выполнении сложных многосуставных упражнений.

Умение варьировать интенсивность нагрузки под текущее самочувствие (принцип масштабирования упражнения).

Координация движений в партере (на полу) и в вертикальном положении.

Навык плавного перехода из статических положений в динамические без рывков.

Опыт участия в промежуточном функциональном тестировании или открытых занятиях для оценки собственного прогресса.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	1	1	
1.1.	Техника безопасности на занятиях	2	1	1	Опрос
2.	Учебно-тренировочная работа	5	1	4	
2.1.	Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса	2	1	1	
2.2.	Упражнения для рук и кистей	2	1	1	
2.3.	Упражнения для корпуса	2	1	1	
2.4.	Упражнения для ног и ступней	2	1	1	
2.5.	Партерная гимнастика	2	1	1	Контрольный урок. Выполнение всех упражнений
3.	Стиль Фитнес как вид современного танца	3	1	2	
3.1.	Постановка корпуса, рук, ног в Фитнесе	2	1	1	Контрольное выполнение элементов стиля
3.2.	Кач – пружинистые движения	2	1	1	Контрольное выполнение элементов стиля
3.3.	Работа диафрагмы	2	1	1	Контрольное выполнение элементов стиля
3.4.	«Волна»: верхняя, нижняя, боковая	2	1	1	Контрольное выполнение элементов стиля
3.5.	Танцевальные движения с уходом партер	3	1	2	Контрольное выполнение элементов стиля
3.6.	Приёмы пластических движений и музыкально-двигательной выразительности	3	1	2	Контрольное выполнение элементов стиля

3.7	Музыкальный ритм. Движения под разный темп и ритм	3	1	2	Контрольное выполнение элементов стиля
3.8	Танцевальная комбинация	3	1	2	Контрольный урок
4.	Изучение подстилей Фитнеса	1	1	-	
4.1.	Изучение стиля Party Dance	2	1	1	Контрольное выполнение движений стиля
4.2.	Изучение стиля LA-Styles	2	1	1	Контрольное выполнение движений стиля
4.3	Танцевальные комбинации в парах	2	1	1	Контрольное выполнение движений стиля
5.	Специальная танцевально- художественная работа	2	1	1	
5.1.	Постановка танцевальных номеров в различных стилях Фитнеса	2	1	1	Итоговый показ готовых номеров
6.	Художественное создание образа	2	1	1	Выставка работ
7.	Мероприятия воспитательно- познавательного характера	2	1	1	
7.1.	Посещение танцевальных концертов	2	1	1	Беседа
7.2	Просмотр видео танцевальных номеров в разных стилях Фитнеса	2	1	1	Беседа
7.3	Выступление на итоговом концерте	2	1	1	Беседа
8.	Импровизация	2	1	1	Обсуждение результатов импровизации
8.1.	Импровизация с использованием базовых танцевальных движений	2	1	1	
8.2.	Импровизация в стиле Party Dance	2	1	1	
8.3.	Импровизация в стиле Fank- styles	1	-	1	
8.4.	Импровизация в стиле LA- Styles	2	1	1	
	Итого	72	32	40	

Содержание учебного плана

№	Раздел программы	Название темы	Теоретическая часть (описание)	Практическая часть (описание)
1	1. Введение	Техника безопасности на занятиях	Общее собрание, знакомство с программой и перспективами обучения. Инструктаж по технике безопасности: правила поведения до, во время и после занятий. Запрет на прием пищи, самостоятельное выполнение сложных элементов без контроля педагога. Важность обязательного разогрева мышц.	Знакомство группы. Проверка самочувствия участников. Легкая разминка для оценки готовности к нагрузкам.
2	2. Учебно-тренировочная работа	Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса	Анатомические особенности шейного отдела взрослого человека. Правила выполнения суставной гимнастики для профилактики остеохондроза.	Суставная разминка сверху вниз. Выполнение плавных наклонов, поворотов и круговых движений шей и плечами. Статическая растяжка трапециевидных мышц.
3	2. Учебно-тренировочная работа	Упражнения для рук и кистей	Биомеханика работы лучезапястного сустава. Необходимость разогрева кистей перед опорными движениями в партере.	Круговые вращения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Координационные упражнения («кулак-ребро-ладонь»), вращения кистями.
4	2. Учебно-тренировочная работа	Упражнения для корпуса	Роль мышечного корсета в поддержании осанки. Принципы безопасного скручивания позвоночника.	Укрепление мышц кора (планки, «лодочка»). Мягкие скручивания лежа и стоя. Изоляция грудной клетки от таза.

5	2. Учебно-тренировочная работа	Упражнения для ног и ступней	Работа голеностопного и коленного суставов под нагрузкой. Правильное распределение веса тела при движении.	Разминка стоп (перекаты с пятки на носок). Приседания с контролем коленей, выпады, подъемы на полупальцы.
6	2. Учебно-тренировочная работа	Партерная гимнастика	Физиология растяжки у взрослых: почему нельзя форсировать шпагат. Правила работы на полу для разгрузки позвоночника.	Упражнения на ковриках для гибкости спины («кошка», «складка»). Динамическая и статическая растяжка на продольный/поперечный шпагат в рамках индивидуальной анатомии.
7	3. Стиль Фитнес как вид современного танца	Постановка корпуса, рук и ног	Понятие сценического пространства. Особенности вертикальной оси тела в современном танце (в противовес балетному классическому станку).	Отработка базовых позиций. Упражнения на координацию: одновременное выполнение разнонаправленных движений руками и ногами.
8	3. Стиль Фитнес как вид современного танца	Кач – пружинистые движения	Амортизация коленных суставов. Как генерировать импульс из центра тяжести (корпуса), а не за счет микротравм суставов.	Выполнение пружинящих движений (груз) на полусогнутых ногах. Работа корпуса в ритме музыки.
9	3. Стиль Фитнес как вид современного танца	Работа диафрагмы	Связь дыхания с движением. Как глубокое дыхание снимает панцирь грудного отдела и насыщает мышцы кислородом.	Упражнения на раскрытие ребер. Резкие выдохи со звуком для снятия зажимов. Пластичные перекаты диафрагмой.
10	3. Стиль Фитнес как вид современного танца	«Волна»: верхняя, нижняя, боковая	Кинетическая цепь: передача импульса от одной части тела к другой. Биомеханика каждого вида волны.	Поэтапная отработка верхней (от груди), нижней (от колен) и боковой волны. Соединение волн в единую пластическую линию.
11	3. Стиль Фитнес как вид современного танца	Танцевальные движения с уходом в партер	Безопасные траектории падения и подъема. Распределение веса	Перекаты через бедро и плечо. Скольжения по полу. Соединение вертикальных шагов с

			тела при контакте с полом.	переходом в низкую посадку (партер).
12	3. Стил ь Фитнес как вид современного танца	Приёмы пластических движений	Принцип изоляции (движение одной частью тела при неподвижности других). Эстетика линий кисти и стопы.	Отработка движений «ось» (вращение вокруг своей оси), «цветок» (волнообразное раскрытие руки), акценты маховыми и плавными движениями.
13	3. Стил ь Фитнес как вид современного танца	Музыкальный ритм	Основы музыкальной грамоты: темп, такт, сильная доля. Прослушивание треков разных жанров.	Хлопки и притопы в ритм. Движения в медленном, среднем и быстром темпе. Резкая смена динамики по команде педагога.
14	3. Стил ь Фитнес как вид современного танца	Танцевальная комбинация	Логика построения связки: вступление, развитие, кульминация. Способы соединения отдельных элементов в единый текст.	Сбор выученных движений в комбинацию (1–1,5 минуты). Отработка стыков между элементами, чистота финальных поз.
15	4. Изучение подстилей Фитнеса	Party Dance и LA Styles	История зарождения уличных стилей. Отличительные черты: <i>Party Dance</i> (социальное взаимодействие), <i>LA Style</i> (четкость линий, резкие акценты, фиксация нюансов музыки).	Разминка в характере выбранных стилей. Изучение базовых фишек (<i>Go-Go</i> , паппинговые фиксации). Работа над музыкальностью — попадание в мелкие сбивки.
16	4. Изучение подстилей Фитнеса	Танцевальные комбинации в парах	Принципы взаимодействия в паре: ведение и следование. Зрительный контакт и дистанция. Синхронность и асимметрия.	Разучивание дуэтных связок. Зеркальное повторение движений партнера. Простые поддержки или синхронные выходы.
17	5. Специальная танцевально-художественная работа	Постановка танцевальных номеров	Законы композиции: рисунок танца (линии, диагонали, круги), ракурсы, работа лицом к зрителю.	Репетиционный процесс. Разводка номера по рисунку. Отработка группового взаимодействия.

18	6. Художественное создание образа	Арт-терапия в хореографии	Психосоматика: как эмоции отражаются в телесных блоках. Связь визуального искусства и музыкального восприятия.	Прослушивание абстрактной композиции. Создание рисунка (гуашь, пастель), передающего настроение музыки и пластики тела.
19	7. Мероприятия воспитательно-познавательного характера	Посещение концертов и просмотр видео	Анализ современной эстрадной и клубной хореографии. Беседы о гигиене питания танцора и режиме восстановления.	Коллективный просмотр выступлений. Обсуждение увиденного, разбор интересных фишек. Посмотр тематических фестивалей.
20	7. Мероприятия воспитательно-познавательного характера	Выступление на итоговом концерте	Организационная работа: правила поведения за кулисами, сценический костюм, макияж. Психологическая подготовка к выступлению.	Генеральный прогон номеров. Публичное выступление на отчетном мероприятии.
21	8. Импровизация	Базовая импровизация	Свобода от заученного текста. Как слышать музыку телом и позволять ему реагировать спонтанно.	Танец с закрытыми глазами. Движение на заданную тему или без нее, отталкиваясь только от звука.
22	8. Импровизация	Импровизация в стилях	Применение характерных особенностей <i>Party Dance</i> и <i>LA Styles</i> в свободной форме.	Джем-сессия (свободный танец в кругу), где каждый участник выходит в центр показать свое видение музыки.
23	8. Импровизация	Контактная импровизация в парах	Чувствование партнера через точку касания. Передача веса и инерции.	Экспериментальный танец в парах со сменой партнеров. Поиск баланса и общих точек опоры.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72

3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	72
5	Недель в 1 полугодии	17
6	Недель во 2 полугодии	19
7	Начало занятий	02.09.
8	Каникулы	-
9	Выходные дни	31 декабря- 9 января
10	Окончание учебного года	30.05.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо следующее помещение и оборудование:

Спортивный зал: площадью от 40 кв. м с ровным, не скользким покрытием (специализированный линолеум — «грабо», наливной пол или плотный ламинат). Обязательна хорошая вентиляция или система кондиционирования для поддержания комфортного микроклимата при кардионагрузках.

Раздевалка: комната для переодевания со шкафчиками или крючками для личных вещей, а также душевые кабины (желательно).

Аппаратура:

Музыкальная система: мощная акустическая колонка с глубоким басом (сабвуфер) для четкого воспроизведения ритма, необходимая для развития чувства темпа у занимающихся. Подключение по Bluetooth.

Проигрыватель: ноутбук или планшет педагога с доступом в интернет для стриминга музыки и демонстрации видеоразборов техники.

Зеркала: во всю стену (для самоконтроля осанки и техники выполнения силовых упражнений) или их частичное отсутствие/завешивание тканью (для блоков на развитие проприоцепции — ощущения тела без визуального контроля).

Специализированный инвентарь:

Эластичные ленты (фитнес-резинки) разного сопротивления.

МФР-роллы (жесткие и мягкие цилиндрические роллы) и массажные мячи для миофасциального релиза.

Утяжелители: гантели малого веса (1–3 кг), медболы, бодибары.

Коврики для фитнеса (карематы) для партерных блоков и растяжки.

Степ-платформы (опционально, для низкоударной аэробики).

Информационные материалы: плейлисты в формате MP3 (инструментальный эмбиент, фанк, world music), доступ к видеотеке функциональных тренировок.

Информационное обеспечение

Доступ к профильным образовательным платформам и базам знаний по биомеханике движений, физиологии взрослого человека и нутрициологии. Видеотека обучающих роликов по функциональному тренингу, танцевальному фитнесу и современным направлениям пластики (contemporary, jazz-modern).

Профессиональная литература по анатомии опорно-двигательного аппарата и технике безопасности в групповом фитнесе.

Фото- и видеоархив группы (создается в процессе обучения для анализа прогресса участников).

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет инструктор групповых программ / тренер по оздоровительной физкультуре, соответствующий следующим требованиям:

Образование: высшее или среднее профессиональное образование (физическая культура, лечебная физкультура, педагогика, адаптивная физическая культура).

Навыки:

Глубокое знание анатомии, биомеханики и физиологии взрослого человека (понимание работы суставов под нагрузкой, особенностей сердечно-сосудистой системы после 25 лет).

Владение методикой преподавания низкоударного и реабилитационного фитнеса.

Навыки оказания первой доврачебной помощи.

Умение составлять безопасные силовые связки с учетом индивидуальных противопоказаний участников группы.

Навыки работы с музыкальным оборудованием и умение подбирать треки под разные пульсовые зоны тренировки.

2.3. Формы аттестации и контроль

Контроль за ходом и результатами обучения носит диагностический, текущий и итоговый характер. Оценка результатов осуществляется на основе визуального наблюдения педагога, анализа техники выполнения упражнений и субъективных показателей самочувствия.

1. Входная диагностика (сентябрь)

Проводится для определения исходного уровня физического состояния, выявления возможных противопоказаний и индивидуальных особенностей участников.

Методы: анкетирование (опрос о целях занятий, образе жизни, перенесенных травмах), функциональное тестирование (проба на равновесие — стойка «фламинго», тест на подвижность тазобедренных суставов, замер пульса в покое).

Цель: формирование учебных групп с учетом возраста и физической подготовки, составление индивидуального профиля участника для отслеживания прогресса.

2. Текущий контроль (в течение учебного года)

Осуществляется систематически в процессе каждого занятия без создания стрессовой ситуации оценки.

Объект контроля:

Соблюдение техники безопасности и правильности биомеханики движений (нейтральная спина, работа коленей).

Способность удерживать баланс при выполнении функциональных связок.

Навык синхронизации дыхания с усилием (выдох на фазе напряжения).

Субъективный уровень утомляемости (контроль по шкале Борга или цветовым маркерам).

Форма: визуальное наблюдение педагога, тактильная коррекция (по согласованию), устные подсказки, индивидуальная корректировка амплитуды движения под возможности конкретного человека.

3. Промежуточный контроль (декабрь / май)

Направлен на оценку динамики освоения двигательных навыков и улучшения физических качеств.

Форма проведения: открытое занятие, мини-зачет или практический показ освоенного блока.

Содержание: выполнение круговой функциональной тренировки на время или демонстрация усложненной танцевальной комбинации, объединяющей изученные элементы.

Результат: выявление слабых зон (например, потеря баланса при вращениях) и своевременная корректировка плана тренировок (добавление блоков МФР или суставной гимнастики).

4. Итоговая аттестация (апрель – май)

Определяет степень достижения целей программы по итогам курса.

Формы проведения:

Практический зачёт: выполнение базового комплекса силовых и кардио-упражнений на технику (без гонки за количеством повторений).

Функциональное тестирование: повторное проведение тестов входной диагностики для замера объективного прироста гибкости, выносливости и координации.

Творческое задание (импровизация): свободное движение под незнакомый трек, демонстрирующее умение слушать музыку и пластичность тела.

Критерии оценки:

Владение техникой безопасного выполнения базовых упражнений (приседания, тяги, планки).

Координационная сложность: способность выполнять разнонаправленные движения рук и ног.

Выносливость: способность поддерживать средний темп работы в течение 15–20 минут без одышки.

Эстетика движения: свобода плечевого пояса, отсутствие зажимов, пластичность.

Оценивание: проводится в формате «зачтено / не зачтено» или по принципу накопительного участия. Главным показателем успешности является

положительная динамика физического здоровья, улучшение качества сна и рост уверенности занимающегося.

3. Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 (СанПиН 1.2.3685-21) — требования к площади, вентиляции и освещенности физкультурно-оздоровительных помещений.
5. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

Список литературы для педагога

1. Крутов, С. А. Анатомия фитнеса: иллюстрированное руководство по биомеханике движений / С. А. Крутов. — Москва : Феникс, 2021. — 288 с. — ISBN 978-5-222-34567-8.
3. Смит, К. Функциональный тренинг: теория и практика для фитнес-инструкторов / К. Смит ; перевод с английского. — Москва : Попурри, 2020. — 352 с. — ISBN 978-985-15-4567-2.
4. Вейдер, С. Танцевальная аэробика: хореография и методика преподавания / С. Вейдер. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. — 224 с. — ISBN 978-5-222-31234-2.
5. Блум, М. Осанка и движение: нейрофизиологический подход к коррекции тела / М. Блум ; перевод с немецкого. — Санкт-Петербург : Наука и техника, 2022. — 192 с. — ISBN 978-5-94387-890-1.
6. ZIN™ Official: Zumba Instructor Network : [сайт] / Zumba Fitness, LLC. — URL: <https://www.zinmember.com> (дата обращения: 15.07.2026).
7. Иваницкий, Н. А. Пластическая выразительность актера / Н. А. Иваницкий. — Москва : ГИТИС, 2018. — 310 с. — ISBN 978-5-91328-298-4.

Список литературы для обучающихся

1. Каппелли, Д. Зумба-фитнес: танцуй и худей! / Д. Каппелли ; перевод с итальянского. — Москва : Эксмо, 2021. — 160 с. — ISBN 978-5-04-112345-6.

2. Норденген, Х. Радость движения: как физическая активность помогает обрести счастье, надежду и связь с другими / Х. Норденген ; перевод с английского. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 304 с. — ISBN 978-5-00169-456-7.
3. Фельденкрайз, М. Осознание через движение / М. Фельденкрайз ; перевод с английского. — Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2019. — 224 с. — ISBN 978-5-88230-378-9.
4. «Жить активно»: журнал о здоровом образе жизни и фитнесе для взрослых / учредитель: ИД «Комсомольская правда». — Москва, 2015– . — ISSN 2618-9876.
5. «Теория моды: тело, красота, одежда»: научный альманах / гл. ред.: Л. Алябьева. — Москва : Новое литературное обозрение, 2010– .

4. Приложения

Протокол наблюдения № 1 Учебно-тренировочная работа (Базовая физическая подготовка)

№ п/п	Ф.И. обучаемого	Критерии оценивания
		Раздел 2.1–2.4: Техника выполнения суставной разминки и изолированных движений(Шея, плечи, кисти, ноги — отсутствие боли, плавность)
1.		
2.		
3.		

Уровень оценивания: 3 — свободное выполнение без дискомфорта; 2 — наличие легких компенсаций или напряжения; 1 — болевые ощущения, нарушение техники безопасности.

Протокол наблюдения № 2 Пластическая выразительность и танцевальная техника

№ п/п	Ф.И. обучаемого	Критерии оценивания
		Раздел 3.1, 3.7: Постановка корпуса и координация под разный темп(Вертикальная ось, смена ритма от медленного к быстрому)
1.		

2.		
3.		

Уровень оценивания: 3 — движение выглядит органично и музыкально; 2 — технический сбой на стыках элементов; 1 — потеря ритма или жесткая пластика.

Протокол наблюдения № 3 Изучение подстилей, импровизация и сценическая практика

№ п/п	Ф.И. обучаемого	Критерии оценивания
		Раздел 4.1: Стилистика Party Dance и LA Styles(Понимание разницы между социальной энергией и четкостью акцентов Go-Go)
1.		
2.		
3.		

Уровень оценивания: 3 — уверенное владение материалом, артистизм; 2 — знание базы, но потеря стиля при усложнении задачи; 1 — механическое повторение без понимания сути движения.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060906

Владелец Ткалич Светлана Анатольевна

Действителен с 09.04.2026 по 09.04.2027