

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ**

**Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«МОСКОВСКИЙ ЦЕНТР ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ ДПО МЦВП

М. П. Андрианова

Приказ от «12» апреля 2024 года № 63



**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ  
КУРСА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

**С ИНВАРИАНТНЫМ МОДУЛЕМ  
«ЦЕННОСТИ МОСКОВСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

дополнительная профессиональная программа  
(повышение квалификации)

## Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

**1.1. Цель реализации программы:** совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области организационно-методических основ курса «Фитнес-аэробика в условиях общеобразовательной организации»

### 1.2. Совершенствуемые компетенции

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки «Педагогическое образование» 44.03.01
		Бакалавриат
		Код компетенции
1.	Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ОПК-2
2.	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8

### 1.3. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Уметь - знать	Направление подготовки «Педагогическое образование» 44.03.01
		Бакалавриат
		Код ФГОС
1.	<b>Знать:</b> организационные и методические аспекты проектирования курса «Фитнес-аэробика» в общеобразовательных организациях. <b>Уметь:</b> проектировать курс «Фитнес-аэробика» в разных вариантах его реализации (в рамках основной образовательной программы и программы дополнительного образования) .	ОПК-2
2.	<b>Знать:</b> История развития, содержание и характеристику вида спорта «Фитнес-аэробика», основы общей и специальной физической подготовки в фитнес-аэробике, методику обучения фитнес-аэробике (в том числе детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья). <b>Уметь:</b> обучать фитнес-аэробике, используя изученную в рамках программы методику; организовывать и проводить занятия по фитнес аэробике, (в том числе детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья), разрабатывать комплекс упражнений по фитнес аэробике.	ОПК-8

**1.4. Категория обучающихся:** уровень образования – высшее образование, направление – педагогическое образование; область профессиональной деятельности – дополнительное образование, общее образование

**1.5. Форма обучения:** очная (с использованием ЭО и ДОТ).

**1.6. Режим занятий:** 1 академический час – 45 минут; не более 6 академических часов в день, не менее 1 недели обучения.

**1.7. Трудоемкость программы:** 36 часов.

## Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего	Аудиторные занятия		Внеаудиторные занятия	Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Модуль 1. История развития, содержание и характеристика вида спорта «Фитнес-аэробика»	3	2		1	Тестирование
2.	Модуль 2. Основы общей и специальной физической подготовки в фитнес-аэробике	12	4	2	6	Практическая работа
3.	Модуль 3. Организационные и методические основы реализации курса «Фитнес-аэробика» в общеобразовательных организациях	21	7	8	6	Портфолио программ
4.	Итоговая аттестация					Зачет на основании результатов тестирования, практической работы и оценки портфолио программ
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	

### 2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование модулей	Всего часов	Виды УР	Учебные дни					
				1	2	3	4	5	6
1.	Модуль 1. История развития, содержание и характеристика вида спорта «Фитнес-аэробика»	3	Лекция	2					
			Практические занятия						
			Самостоятельная работа	1					
2.	Модуль 2. Основы общей и специальной физической подготовки в фитнес-аэробике	12	Лекция	2	2				
			Практические занятия	1	1				
			Самостоятельная работа		3	3			

3.	Модуль 3. Организационные и методические основы реализации курса «Фитнес-аэробика» в общеобразовательных организациях	21	Лекция			3	1		2
			Практические занятия				5	1	3
			Самостоятельная работа					5	1
Количество часов за неделю		36	-	6	6	6	6	6	6
Итого часов		36	-	6	6	6	6	6	6

### 2.3. Рабочая программа

Наименование разделов/ модулей, тем	Виды учебных занятий	Содержание
Модуль 1. История развития, содержание и характеристика вида спорта «Фитнес-аэробика»	<i>Лекция 2 часа</i>	История развития фитнес-аэробики. Развитие фитнес-аэробики в России. Содержание и характеристика вида спорта «Фитнес-аэробика». Ознакомление с современными направлениями фитнес-аэробики. Отличие фитнес-аэробики от спортивной аэробики. Основные требования к обеспечению безопасности учебно-тренировочного процесса по фитнес-аэробике. Приемы оказания помощи и страховки в фитнес-аэробике. Тестирование
	<i>Самостоятельная работа 1 час</i>	Работа с источниками информации по фитнес-аэробике. Чтение инструкций по технике безопасности. Тестирование
Модуль 2. Основы общей и специальной физической подготовки в фитнес-аэробике	<i>Лекция 2 часа</i>	Общая и специальная подготовка в фитнес-аэробике Физическое развитие и физические качества. Физические упражнения, классификация физических упражнений. Средства и методы общей физической подготовки в фитнес-аэробике. Развитие общих физических качеств, средствами различных видов спорта. Общие основы специальной физической подготовки. Влияние аэробных физических упражнений на состояние здоровья, их виды. Средства и методы развития специальных физических качеств. Система упражнений: основные и вспомогательные упражнения. Алгоритм выстраивания основных и вспомогательных упражнений в систему на основе средств комплексного воздействия их на организм и развитие физических качеств: - силы (сложные статические положения: упоры, углы, силовые перемещения, стойки на руках); - элементов гибкости (шпагаты, мосты); - скоростно-силовых качеств (акробатические элементы: перевороты, фляки, пируэты, сальто);

		- выносливости (выполнение произвольной композиции в целом). Музыкальное сопровождение в фитнес-аэробике
	<i>Практические занятия 2 часа</i>	Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке для развития одного из физических качеств (по выбору) по фитнес-аэробике
	<i>Лекция 2 часа</i>	Методика технической подготовки в фитнес-аэробике. Формирование техники, техническая подготовка в фитнес-аэробике. Этапы технической подготовки. Методика обучения техническим движениям. Техническое совершенствование базовых элементов в фитнес-аэробике и их разновидностей: движения ногами, движения руками, передвижения. Методика обучения технике базовых элементов в фитнес-аэробике. Методы разучивания соединений и комбинаций: линейный метод, игровой метод, метод слежения, блок-метод.
	<i>Самостоятельная работа 6 часов</i>	Практическая работа. Учебно-тренировочные занятия по фитнес-аэробике
Модуль 3. Организационные и методические основы реализации курса «Фитнес-аэробика» в общеобразовательных организациях	<i>Лекция 4 часа</i>	Проектирование программы курса «Фитнес-аэробика» в общеобразовательной организации. Варианты реализации курса «Фитнес-аэробика»: учебный курс в рамках академической части ООП модуль предметы «Физическая культура», учебный курс в рамках части, формируемой учебного плана ООП), курс внеурочной деятельности, дополнительное образование. Практические подходы к проектированию рабочей программы «Физическая культура» с модулем «Фитнес-аэробика», рабочей программы учебного курса «Фитнес-аэробика», курса внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика», общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Фитнес-аэробика». Инструктаж по проектированию программ. Примерная программа дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Фитнес-аэробика». Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Фитнес-аэробика») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования
	<i>Практическая</i>	Портфолио программ

	<i>работа 6 часов</i>	Проектирование рабочей программы «Физическая культура» с модулем «Фитнес-аэробика», рабочей программы учебного курса «Фитнес-аэробика», курса внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика», общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Фитнес-аэробика».
	<i>Самостоятельная работа 6 часов</i>	Портфолио программ Проектирование рабочей программы «Физическая культура» с модулем «Фитнес-аэробика», рабочей программы учебного курса «Фитнес-аэробика», курса внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика», общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Фитнес-аэробика».
	<i>Лекция 2 часа</i>	Особенности построения учебного занятия по фитнес-аэробике в условиях общеобразовательной организации. Формы занятий физической культурой и спортом. Особенности урочных и внеурочных форм занятий. Структура и логика построения современного занятия по фитнес-аэробике. Структурирование занятий по заданным параметрам и отображение его в форме технологической карты. Методика разработки технологической карты и формы. Технологические карты различных типов занятий. Алгоритм проектирования технологической карты занятий. Примерная структура урочного и внеурочного занятий в фитнес-аэробике. Особенности содержания и динамики физической нагрузки на занятиях по фитнес-аэробике. Основные способы регулирования нагрузки. Их характеристика. Основы нормирования режимов нагрузки и подбора ее параметров в зависимости от функционального (физического и психического) состояния занимающихся. Аэробная разминка, пиковая фитнес-аэробика, аэробная заминка, силовая часть. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования на занятиях в образовательной организации. Запрещенные упражнения фитнес-аэробике. Режим занятий и регулирование нагрузки. Применение средств и методов в аэробной разминке, в пиковой фитнес-аэробике и аэробной заминке. Использование силовых упражнений в силовой части занятия.

		Упражнения статодинамического характера. Дозирование нагрузок.
	<i>Практическая работа</i> <i>2 часа</i>	Разработка технологической карты учебного занятия по фитнес-аэробике по заданным параметрам в условиях общеобразовательной организации
	<i>Лекция</i> <i>1 час</i>	Особенности проведения занятий по фитнес-аэробике с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии. Методика проведения занятий фитнес-аэробикой с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Фитнес-аэробика в борьбе с избыточной массой тела. Стратегия поведения педагога при работе с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии.
<b>Итоговая аттестация</b>		
Зачет на основании результатов тестирования, практической работы и оценки портфолио программ		

### РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка качества освоения программы осуществляется в формах текущего контроля и итоговой аттестации.

#### 3.1. Текущий контроль

##### 3.1.1. Тестирование 1

Требования – не менее 4 правильных ответов.

Критерии оценивания и оценивание: 4 правильных ответа – тест пройден, менее 4 правильных ответов – тест не пройден, предоставляется 3 попытки.

4 балла – зачтено, тест пройден, менее 4 баллов – не зачтено, тест не пройден.

Ответьте на вопросы:

1. Дайте характеристику фитнес-аэробике — как виду спорта?
2. По каким дисциплинам проводятся соревнования по фитнес-аэробике?
3. В каких возрастных категориях соревнуются спортсмены в фитнес-аэробике?
4. Каковы основные особенности построения соревновательной композиции в фитнес-аэробике?

##### 3.1.2. Практическая работа

Проект комплекса упражнений по специальной физической подготовке по фитнес-аэробике

**Требования:** не менее 1 комплекса упражнений.

**Критерии оценивания и оценивание:**

При составлении комплекса упражнений соблюдается принцип «постепенности» (от простого к сложному), принцип «сверху-вниз», краткость, точность и доступность терминологии. При составлении комплекса упражнений должно указываться его название, Темп выполнения, количество повторений и пр.

При соответствии комплекса упражнений вышеуказанным критериям ставится 1 балл - зачтено, при несоответствии – 0 баллов – не зачтено.

Пример:

Комплексы и комбинации упражнений из основных движений  
функциональной тренировки

№ п/п	Название упражнения	Темп выполнения	Количество повторений	Примечание
1.	Приседания	2X2	8	

2.	Приседания	1X1	16	Выполнить 2 подхода
3.	Отжимания	2X2	4-8	Тест
4.	Отжимания	1X1	8-16	Выполнить 2 подхода
5.	Разгибание спины (приведение лопаток)	2X2	16	Выполнить 2 подхода

### 3.1.3. Портфолио программ

В рамках программы слушатель должен собрать портфолио программ.

**Требования к портфолио программ:** портфолио должно включать:

1. Проект рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» с модулем «Фитнес-аэробика» (уровень общего образования по выбору).
2. Проект рабочей программы учебного курса «Фитнес-аэробика» в рамках учебного плана ООП (уровень общего образования по выбору).
3. Проект рабочей программы курса внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» (уровень общего образования по выбору)
4. Проект общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Фитнес-аэробика»

Структура рабочих программ должна соответствовать требованиям ФГОС (включать разделы: содержание; планируемые результаты; тематическое планирование, в котором отражены темы, объем часов и ссылки на интернет-ресурсы для ее изучения; для курса внеурочной деятельности в тематическом планировании должны отражаться формы занятий).

Структура программы дополнительного образования должна соответствовать требованиям п. 9 ст. 2 ФЗ «Об образовании в РФ», т.е. содержать комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также форм аттестации).

#### **Критерии оценивания и оценивание:**

1. Портфолио содержит 4 проекта программ (Проект рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» с модулем «Фитнес-аэробика» (уровень общего образования по выбору); Проект рабочей программы учебного курса «Фитнес-аэробика» в рамках учебного плана ООП (уровень общего образования по выбору); Проект рабочей программы курса внеурочной деятельности «Фитнес-аэробика» (уровень общего образования по выбору); Проект общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Фитнес-аэробика».

Наличие каждого проекта программы оценивается в 1 балл. Максимально возможный балл – 4.

2. Структура программ соответствует заявленным требованиям. Соответствие каждой программы данному критерию оценивается в 1 балл. Максимально возможный балл – 4.

Максимально возможный результат за выполнение портфолио составляет 8 баллов.

Минимально возможный результат за выполнение портфолио составляет 4 балла.

Оценивание: зачет/незачет.

### **3.2. Итоговая аттестация**

Зачет на основании результатов тестирования, практической работы и оценки портфолио программ. Общее количество баллов должно составлять – не менее 9.

Оценивание:

Зачет – 9-13 баллов.

Не зачет – менее 9 баллов.

## **РАЗДЕЛ 4. «ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ»**

### **4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы:**

#### **Нормативно-правовые акты и документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] <https://base.garant.ru/70291362/> (Дата обращения 25.08.2023).

2. Приказ Министерства спорта РФ от 26 января 2022 г. № 56 «Об утверждении правил вида спорта "Фитнес-аэробика"» [Электронный ресурс] <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403372748/> (Дата обращения: 22.03.2024).

#### **Методические документы:**

1. Кукоба Т.Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Кукоба Т.Б.. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94691.html> (дата обращения: 02.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Приказ Министерства спорта РФ от 15 декабря 2023 г. № 1010 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» [Электронный ресурс] <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/408253061/> (Дата обращения 25.03.2024).

#### **Основная литература:**

1. Горбанева Е. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 138 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Сайт Федерация фитнес-аэробики России - <https://ffarsport.ru/fitnessschool> (Дата обращения: 22.03.2024).

2. Сайт Московское региональное отделение общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз» - <https://mrsss.ru/>

### **4.2. Материально-технические условия реализации программы.**

Цифровая образовательная платформа: [https:// dpo.mcvp.ru](https://dpo.mcvp.ru)

Веб-браузер Яндекс.

Сервис видеоконференцсвязи яндекс-телемост.

Компьютер/ноутбук, выход в интернет.

### **4.3. Кадровое обеспечение программы**

Преподаватели, имеющие высшее базовое образование по направлениям «Физическая культура и спорт», имеющих подготовку по направлению «Образование и педагогические науки», регулярно повышающих профессиональную квалификацию (не реже 1 раза в 3 года), привлекаемых к реализации программы на основании трудового договора.

**«Ценности московского образования»  
Инвариантный модуль  
(2 ч.)**

**Раздел 1. «Характеристика программы»**

**1. Цель реализации модуля 1:** совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области ценностей московского образования.

**1.1. Совершенствуемые/новые компетенции**

№	Компетенции	Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (бакалавриат)
		Код компетенции
1.	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	ОПК-1

**1.2. Планируемые результаты обучения**

№	Знать - уметь	Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
		Код компетенции
1.	<p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные документы, задачи и механизмы, определяющие ценности и цели московского образования</li> <li>2. Управленческие инструменты как средства достижения целей московского образования</li> <li>3. Стратегию ориентации в основных документах, задачах, механизмах, инструментах, направленных на реализацию ценностей и целей московского образования</li> </ol> <p><b>Уметь:</b> Ориентироваться в основных документах, задачах, механизмах, инструментах, направленных на реализацию ценностей и целей московского образования</p>	ОПК-1

**1.3. Категория обучающихся:** уровень образования - высшее образование, область профессиональной деятельности – основное общее, среднее общее образование.

**1.4. Модуль реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.**

**1.5. Трудоемкость обучения:** 2 часа.

**Раздел 2. «Содержание программы»**

**2.1 Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование	Внеаудиторные учебные занятия	Форма контроля	Трудоемкость
-------	--------------	-------------------------------	----------------	--------------

	разделов (модулей) и тем	Видео лекции/лекции презентации	Практические занятия		
1.1	Основные документы, задачи и механизмы, определяющие ценности и цели московского образования.	0,5	0,5	Тест №1.1	1
1.2	Управленческие инструменты как средства достижения целей московского образования.	0,5	0,5	Тест №1.2	1

## 2.2 Учебная программа

Темы	Виды учебных занятий/работ	Содержание
Тема 1.1 Основные документы, задачи и механизмы, определяющие ценности и цели московского образования.	Видео лекции/лекции презентации, 0,5 часа	Государственная программа города Москвы «Развитие образования города («Столичное образование»)). Приоритетные задачи московской системы образования. Основные механизмы повышения эффективности системы образования Москвы (Рейтинг вклада школ в качественное образование, аттестационная справка директора и др.). Городские проекты. Результаты системы образования города Москвы. Стратегия ориентации в основных документах, задачах, механизмах, направленных на реализацию ценностей и целей московского образования
	Практическая работа, 0,5 часа	Систематизация содержания лекции на основании стратегии ориентации в основных документах, задачах, механизмах, направленных на реализацию ценностей и целей московского образования <b>Тест №1.1</b>

Тема 1.2. Управленческие инструменты как средства достижения целей московского образования.	Видео лекции/лекции презентации, 0,5 часа	Содержание управленческой компетентности сотрудников образовательных организаций города Москвы (управленческие функции и инструменты для их реализации; управленческое решение; техники и приемы командной работы; способы предвидения и предотвращения конфликтных ситуаций). Социальные коммуникации как фактор эффективного взаимодействия всех участников образовательных отношений (принципы, способы передачи информации в ОО; построение грамотного взаимодействия участников образовательных отношений) Стратегия ориентации в основных инструментах, направленных на реализацию ценностей и целей московского образования
	Практическая работа, 0,5 часа	Систематизация содержания лекции на основании стратегии ориентации в основных инструментах, направленных на реализацию ценностей и целей московского образования <b>Тест №1.2</b>

### Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

В качестве контроля выступает промежуточная аттестация в форме тестирования. «Зачет» выставляется при условии выполнения не менее 60% верных ответов.

#### Тест №1.1

##### Пример вопросов тестирования:

- Цель реализации Государственной программы города Москвы «Столичное образование»:
  - Создание средствами образования условий для формирования личной успешности жителей города Москвы
  - Максимальное удовлетворение запросов жителей города Москвы на образовательные услуги
  - Развитие государственно-общественного управления в системе образования
  - Обеспечение соответствия качества общего образования изменяющимся запросам общества
- Основной целью существования рейтинга школ является:
  - Поиск школ-лидеров для предоставления им повышенного финансирования, с помощью которого они смогут создать и развить свою уникальную атмосферу для предоставления качественного образования и массового развития таланта
  - Мотивация каждой школы на работу в интересах каждого ребенка, семьи, города
  - Осуществление статистического мониторинга состояния образования

#### Тест №1.2

##### Пример вопросов тестирования:

- Выберите ключевые составляющие личной эффективности?
  - результативное достижение личных целей
  - способность человека с меньшими затратами ресурсов (труда, времени) достигать большего результата
  - физическое здоровье

Г. знания и опыт

2. Что является оценкой эффективности исполнения управленческого решения?

- А. Степень достижения цели
- Б. Состав источников финансовых ресурсов
- В. Количество исполнителей решения
- Г. Количество альтернатив

#### **Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»**

##### **4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

**Интернет-источники:**

1. **Школа. Москва** [Электронный ресурс] (URL: <https://shkolamoskva.ru/>) (дата обращения 23.01.2024 г.)
2. **Московская электронная школа** [Электронный ресурс] (URL: <https://school.mos.ru/>) (дата обращения 23.01.2024 г.)

##### **4.2. Материально-технические условия реализации модуля**

Для реализации модуля необходимо следующее материально-техническое обеспечение: мультимедийное оборудование (компьютер с выходом в Интернет).

**Ссылка для доступа к модулю:**

<https://sdo.corp-univer.ru/course/view.php?id=1467>