Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский творческий центр «Васильевский остров»
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол № 1
от 31.09.2026

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 43 от 31 августа 2026 г.

Чуклина Нина Михайловна
Подписано цифровой подписью: Чуклина Нина Михайловна
Дата: 2026.08.31 17:03:43 +03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа

«Фитнес-танцы максимум»

Возраст обучающихся: 18+
Срок освоения: 1 год

Разработчик: **Скаленко Анна Александровна**,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа **«Фитнес-танцы максимум»** (далее Программа) имеет **физкультурно-спортивная** направленность.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБУ ДО ДЮТЦ «Васильевский остров».

Адресат Программы.

Программа разработана для взрослых старше 18 лет не имеющих ограничений по здоровью и независимо от уровня способностей.

Актуальность Программы

Программа для аудитории 18+ отвечает современным запросам взрослых людей на гармоничную заботу о себе — она объединяет физическую активность, эмоциональную разгрузку и возможности для творческого самовыражения. Программа ориентирована прежде всего на родителей — для них особенно важно восполнять ресурс, снижать уровень стресса, компенсировать дефицит движения и поддерживать хорошую физическую форму в условиях высокой бытовой и социальной нагрузки.

Занятия решают сразу несколько прикладных задач: профилактика гиподинамии и связанных с ней рисков, укрепление мышечного корсета и улучшение осанки, развитие выносливости и общей работоспособности. Одновременно фитнес‑формат с танцевальными элементами эффективно влияет на психоэмоциональное состояние: ритмичная активность помогает снимать напряжение, стабилизировать эмоциональный фон и получать позитивный заряд.

Уровень освоения Программы – *общекультурный.*

Объём и срок освоения Программы

Срок освоения – 1 год.
Общее количество часов – 30.
Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утверждёнными СанПин 2.4.3648-20.

Цель программы: сформировать у участников устойчивую практику двигательной активности.

Задачи:

Обучающие:

- Сформировать базовые представления о безопасной физической нагрузке в формате танцевального фитнеса: техника выполнения основных движений, принципы дозирования нагрузки, правила самоконтроля пульса и самочувствия.
- познакомить с набором базовых элементов и связок танцевального фитнеса (шаги, повороты, перемещения, работа корпусом);
- научить соединять базовые элементы в простые комбинации под музыку;
- познакомить с понятиями «темп», «ритм», «динамика движения»;
- научить соотносить движения с музыкальным сопровождением;
- сформировать навыки правильной осанки и корректной работы мышц в разных типах упражнений (кардио- элементы, силовые акценты, растяжка).

Развивающие:

- Развивать общую выносливость, силу основных мышечных групп, гибкость и подвижность суставов, координацию движений и чувство равновесия;

- развивать чувство ритма и способность синхронизировать движения с музыкой;
- научить удерживать темп и менять динамику в зависимости от музыкального рисунка;
- развивать телесную осознанность: умение чувствовать работающие мышцы, различать напряжение и расслабление, корректировать технику по ощущениям.
- развивать способность планировать собственную двигательную активность и поддерживать регулярность занятий (навыки самоорганизации).

Воспитательные:

- Воспитывать культуру безопасного движения: привычку разминаться, соблюдать технику, учитывать индивидуальные ограничения и не сравнивать себя с другими;
- формировать позитивное отношение к собственному телу, принятие индивидуального темпа прогресса и установку «движение — это ресурс, а не испытание»;
- воспитывать навыки взаимодействия в группе: уважение к личному пространству, поддержку других участников, готовность к совместным творческим задачам;
- формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и регулярной физической активности.

Планируемые результаты

Предметные

Учащиеся будут:

- знать базовые правила безопасности и самоконтроля на занятиях танцевальным фитнесом;
- понимать признаки переутомления и когда нужно снизить нагрузку;
- уметь выполнять набор базовых шагов и элементов танцевального фитнеса, соединять их в короткие комбинации (8–16 тактов) и повторять под музыку без потери техники;
- уметь соотносить движение с ритмом и темпом музыки, менять скорость и амплитуду в соответствии с музыкальным рисунком;
- демонстрировать правильную осанку и базовую технику движений в кардио блоках, силовых акцентах и элементах растяжки.

Метапредметные

учащиеся научатся:

- планировать посещение занятий, подбирать удобную одежду и обувь;
- учитывать самочувствие; применять простые методы самоконтроля (пульс, шкала воспринимаемой нагрузки);
- запоминать последовательности движений, корректировать выполнение по обратной связи;
- взаимодействовать в группе, соблюдать правила пространства и ритма, участвовать в совместных творческих заданиях без конкуренции;
- оценивать своё состояние до/после занятия, замечать прогресс в выносливости, координации и уверенности, корректировать ожидания и цели.

Личностные

- У учащихся сформируется устойчивая мотивация к движению: регулярное посещение занятий, принятие их как источник ресурса, а не как обязанность;
- учащиеся научаться принимать свои индивидуальные особенности, снизится тревожности по поводу «неидеального» исполнения;
- у учащихся за счёт регулярной двигательной практики произойдет снижение уровня стресса, улучшение настроения и качества сна;
- у учащихся появится уверенность в своих физических возможностях: ощущение «я справляюсь»;

- у учащихся сформируется навык взаимодействия в группе: готовность пробовать новое и участвовать в небольших показательных выступлениях/мини постановках без страха ошибки.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы

Реализация Программы осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса

Каждое занятие выстроено по чёткой структуре, которая снижает тревожность новичков и повышает эффективность нагрузки:

1. **Разминка (10–15 мин)** — суставная гимнастика, динамическая растяжка, активация мышц, подготовка сердечно-сосудистой системы.
2. **Основная часть (30–40 мин)**:
   - освоение базовых шагов и элементов (по частям, с нарастанием сложности);
   - сборка коротких связок (4–8 тактов) с многократным повторением;
   - чередование кардио-элементов, силовых акцентов и работы над осанкой;
   - творческие мини-блоки: импровизация на 16 тактов, «зеркало» с партнёром, подбор динамики под разные музыкальные фрагменты.
3. **Заминка и растяжка (10–15 мин)** — статическая растяжка основных групп мышц, дыхательные упражнения, рефлексия «самочувствие до/после».

Условия приёма на обучение

В группу принимаются взрослые старше 18 лет без специальной хореографической подготовки. **Обязательна справка от врача** об отсутствии противопоказаний к умеренным физическим нагрузкам.

Условия формирования групп

Группа формируется разновозрастная. На первом занятии — оценка уровня подготовки (опыт танцев/фитнеса, ограничения по здоровью, цели) через короткую беседу и простые тесты (ходьба/приседания в комфортном темпе, оценка самочувствия по шкале), что помогает распределить нагрузку и адаптировать комбинации. Уровень программных требований может быть уменьшен или расширен в зависимости от интересов и возможностей учащихся.

Количество обучающихся в группе

Группа считается набранной, когда в ней есть 6 учащихся. Максимальное количество учащихся 12 человек.

Формы организации занятий

Форма организации занятий – групповая. Программой предусмотрены аудиторные занятия в пределах учебного класса под непосредственным руководством педагога.

Формы проведения занятий

Классическое групповое занятие в зале. Стандартная форма: 45 минут, чёткая структура (разминка — основная часть — заминка).

Тематическое занятие по блоку навыков. Фокус на одной задаче: например, «Ритм и координация» (много работы с шагами и сменой направления), «Сила и осанка» (акценты, работа корпусом, мало прыжков), «Импровизация и свобода движения» (свободные этюды под разные стили музыки). Такая форма помогает глубже проработать отдельные компетенции.

Мини-постановка (творческий модуль). Участники собирают короткий танцевальный фрагмент из уже освоенных элементов. Форма развивает уверенность, закрепляет навык соединения движений и даёт понятный «результат» (можно записать видео без публичного показа, только для группы).

Занятие с дифференцированной нагрузкой. В рамках одного формата педагог даёт 2–3 уровня сложности каждого движения (базовый/средний/продвинутый). Участники самостоятельно выбирают комфортный вариант. Это снижает тревожность новичков и удерживает более подготовленных.

Форма организации деятельности учащихся на занятии:

- Фронтальная форма (вся группа одновременно).
- Дифференцированная форма (уровни сложности внутри одного задания).
- Индивидуальная форма (самостоятельная отработка с обратной связью).
- Парная форма («Зеркало», «Повтор с изменением»).
- Малогрупповая форма (3–4 человека).

Материально-техническое оснащение

Зал с зеркалами (для самоконтроля техники) и достаточным свободным пространством (не менее 3–4 м² на человека).

Покрытие пола — амортизирующее, нескользящее (линолеум/спортивный паркет).

Оборудование: коврики (по желанию), стулья для опоры, небольшие мячи/фитнес-резинки для разминки, колонка с качественным звуком.

Освещение и вентиляция: равномерный свет, хорошая циркуляция воздуха, температура 20–23 °C.

Кадровое обеспечение.

Педагог, имеющий специальное образование в данной области и обладающий всеми специфическими знаниями курса.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Знакомство.	1	0,5	0,5	Анкетирование о здоровье и опыте. Шкала воспринимаемой нагрузки (RPE)
2.	Работа над развитием двигательной координации	7	1	6	Педагогическое наблюдение Мини-рефлексия в конце занятия: «Что получилось лучше, чем в прошлый раз?», «Что было сложно?», «Какой элемент хочу повторить дома?»
3.	Фитнес направления	10	1	9	Педагогическое наблюдение. Функциональные мини-тесты.

4.	Танцевальная композиция	10	0,5	9,5	Педагогическое наблюдение. Поэлементный разбор связки: выполнение фрагмента из 4–8 тактов по частям Критерии: чёткость шагов, работа корпуса, синхронность с темпом, отсутствие «зажатости».
5.	Итоговое и контрольное занятия	2	0	2	Открытое занятие, мини-концерт
	ИТОГО:	**30**	**3**	**27**	

Календарный учебный график

Год обучения	**Дата начала обучения по программе**	**Дата окончания обучения по программе**	**Всего учебных недель**	**Количество учебных дней**	**Количество учебных часов**	**Режим занятий**
1			30	30	30	1 раз в неделю по 1 часу

Рабочая программа

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория

Основные правила поведения на занятиях, правила по технике безопасности.

Практика.

Анкетирование о здоровье и опыте. Шкала воспринимаемой нагрузки (RPE).

2. Работа над развитием двигательной координации

Теория.

Строения тела, основы техники безопасности. Правильная постановка корпуса и работа мышц при занятие фитнесом. Разогрев тела. Навык вытягивать и сокращать мышцы. Объяснение исполнения основных хореографических упражнений. Дополнение знаний, умений и навыков учащихся более сложными движениями хореографии разных стилей.

Практика.

Упражнения:

на развитие ощущения тела;

помогающие учащимся развить возможности своего тела, стать более пластичным и гибким;

направленные на развитие физических данных, выносливости, силы.

Упор на обучение работе в паре, малой группе и группах большого формата. Работа над развитием навыков изоляции. Дыхательная гимнастика. Суставная гимнастика.
Разучивание и многократное повторение упражнений на развитие пластики тела. Включение основных элементов классического танца, современного танца и джаз-танца.

3. Фитнес-направления

Теория

Способы поддержания физической активности во взрослом возрасте Разнообразие фитнес направлений: кардио и классическая аэробика, зумбе, восточные танцы, боди балет.
Роль фитнеса в поддержании здорового тела взрослого человека.

Практика.

Выполнение заданий, направленных на развитие базовых аэробных навыков. Работа над выносливостью и точностью движения в каждом направлении. Отработка и контроль упражнений в паре. Многократное повторение и отработка упражнений всех направлений в группе, на месте и в продвижении (по диагонали, по кругу).

4. Танцевальная композиция.

Теория

Актёрская выразительность тела, выбор репертуара.

Практика.

Разучивание элементов, движений в выбранном стиле. Разучивание, постановка и отработка танцевальной композиции. Разучивание элементов, комбинаций, создание нужного образа. Постановка хореографической композиции.

Работа с предметами /репетиция с костюмами. Отработка перед зеркалом. Создание этюдов с воображаемым и реальным предметами, по заданию педагога. Передача предметов учащимися своему партнеру. Работа с костюмами и деталями костюма (шляпы, платья, трости).

5. Контрольные и итоговые занятия.

Практика.

Концертное выступление. Сравнительная таблица результатов: стартовые и финальные показатели (RPE).

Календарно-тематическое планирование
на 20___/20___ учебный год
по программе «Фитнес-танцы максимум»
педагог _____
Группа № _____ 1 год обучения

Согласовано

«_____» _____20_____ года

зав. отдела _____
/_____/

№ занятия	Дата занятия планируемая	Дата занятия фактическая	Название раздела и темы	Кол-во часов
1.			Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Знакомство.	1
2.			**Работа над развитием двигательной координации.** Основы ритмики.	1
3.			**Работа над развитием двигательной координации.** Стретчинг: сбалансированная растяжка.	1
4.			**Работа над развитием двигательной координации.** Суставная гимнастика.	1
5.			**Фитнес-направления.** Низкоударное кардио: шаги и перемещения.	1
6.			**Работа над развитием двигательной координации.** Упражнения на изоляцию (голова + корпус + руки).	1
7.			**Танцевальная композиция.** Базовые шаги (марш, степ-тап), работа с ритмом музыки, первые простые связки.	1
8.			**Фитнес-направления.** Боди балет: позиции и корпус.	1
9.			**Танцевальная композиция.** Знакомство с танцевальной постановкой, образа и музыкой	1
10.			**Фитнес-направления.** Зумба: знакомство с ритмами.	1
11.			**Работа над развитием двигательной координации.** Упражнения на изоляцию (голова + корпус + руки).	1
12.			Контрольное занятие.	1
13.			**Работа над развитием двигательной координации.** Дыхание и осанка: связь с движением.	1
14.			**Фитнес-направления.** Восточные танцы: базовые элементы.	1
15.			**Танцевальная композиция.** Связки под восточную музыку	1
16.			**Танцевальная композиция.** Соединение движений и элементов танца.	1
17.			**Танцевальная композиция.** Работа с аксессуарами: платок, монисты.	1
18.			**Фитнес-направления.** Боди балет: базовые элементы.	1

19.			**Фитнес-направления.** Аэробика с акцентом на осанку.	1
20.			**Танцевальная композиция.** Связки из 3–4 движений под музыку	1
21.			**Фитнес-направления.** Танцевальные шаги для выносливости.	1
22.			**Работа над развитием двигательной координации.** Стретчинг: баланс между растяжкой и тонусом.	1
23.			**Танцевальная композиция.** Мини-этюды, развитие вариативности	1
24.			**Фитнес-направления.** Зумба-композиция: связки под меренге и сальсу.	1
25.			**Танцевальная композиция.** Постановочная работа.	1
26.			**Фитнес-направления.** Восточные танцы: импровизация и синтез.	1
27.			**Работа над развитием двигательной координации.** Аэробная композиция: постановка номера.	1
28.			**Танцевальная композиция.** Сборка полноценной связки из нескольких элементов, работа над выразительностью и синхронностью в группе.	1
29.			**Танцевальная композиция.** Задания на импровизацию в рамках изученных элементов, соединение разных стилей и ритмов.	1
30.			**Итоговое занятие. Мини-концерт.**	1
			Итого:	**30**

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	**Сроки**
Посещение массовых мероприятий ДЮТЦ, района, города	В течение года
Участие в праздничных программах ДЮТЦ, района, города	В течение года
Концерт	Апрель-май

Взаимодействие педагога с учащимися

Формы взаимодействия	**Тема**	**Сроки**
Очные встречи, обсуждения в чате.	Организационное собрание.	Октябрь В течение года
Совместные мероприятия	Посещение праздничных мероприятий, района и города, концертных программ ГБУ ДО ДЮТЦ «Васильевский остров». Спектакли театра танца «Культурная столица» Посещение отчётных мероприятий ГБУ ДО ДЮТЦ «Васильевский остров».	В течение года Апрель Май

Индивидуальные и групповые консультации.	• Индивидуальные беседы о здоровом образе жизни. • Беседа о правильности выполнения упражнений. • Индивидуальные консультации по развитию физических и танцевальных способностей	В течение года

Оценочные и методические материалы

Принципы контроля в этой Программе

- **Безопасность прежде всего:** любой контроль начинается с самочувствия и шкалы RPE. Если участник отмечает высокий уровень усталости или дискомфорт — нагрузка снижается, а не проверяется «на максимум».
- **Фокус на прогрессе, а не на сравнении:** критерии строятся вокруг личной динамики (стабильность, уверенность, комфорт), а не соревновательности.
- **Гибкость:** если участник пропустил занятия, промежуточный контроль переносится, а вместо «пропущенного зачёта» даётся индивидуальное задание на отработку 1–2 элементов.

Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе.

Предварительный (входной) контроль

Нужен, чтобы зафиксировать стартовые возможности и безопасно адаптировать нагрузку.

Формы:

- **Анкетирование о здоровье и опыте:** наличие противопоказаний, травм, уровень привычной активности, цели и ожидания. Это обязательный фильтр безопасности.
- **Экспресс-тесты на базовую функциональность:** ходьба/приседания в комфортном темпе 30–60 сек, оценка подвижности суставов (наклон, отведение плеча), баланс на одной ноге 10–15 сек.
- **Шкала воспринимаемой нагрузки (RPE):** участник оценивает по шкале 0–10, насколько ему комфортно двигаться сегодня. Это помогает сразу скорректировать темп.

Текущий контроль проводится на каждом занятии.

Самый важный для фитнес-танцев: он позволяет вовремя снижать нагрузку и видеть прогресс в технике.

Формы:

- **Педагогическое наблюдение:** педагог фиксирует, удерживает ли участник осанку, попадает ли в ритм, есть ли признаки переутомления (учащённое дыхание, потеря координации).
- **Поэлементный разбор связки:** выполнение фрагмента по частям (сначала без музыки, потом под счёт, затем под музыку). Критерии: чёткость шагов, работа корпуса, синхронность с темпом, отсутствие «зажатости».
- **Парный взаимоконтроль по чек-листу:** в паре участники отмечают 1–2 простых критерия (например, «стопы смотрят вперёд», «колени над стопами», «дыхание ровное»). Это снижает тревожность и учит замечать технику.
- **Мини-рефлексия в конце занятия:** 2–3 вопроса: «Что получилось лучше, чем в прошлый раз?», «Что было сложно?», «Какой элемент хочу повторить дома?».

Промежуточный контроль (раз в 3–4 занятия)

Позволяет увидеть устойчивый прогресс и скорректировать программу.

Формы:

- **Демонстрация освоенной связки:** без оценивания «на отлично», с фокусом на стабильности и комфорте. Критерии: техника базовых шагов, попадание в ритм, дыхание, сохранение осанки, уверенность.
- **Функциональные мини-тесты:** количество приседаний/шагов за 30 сек в комфортном темпе, повтор теста на баланс, субъективная оценка выносливости по шкале RPE до/после стандартной нагрузки.

- **Анкета удовлетворённости и самочувствия:** 5–7 коротких вопросов о мотивации, уровне стресса, качестве сна, удовольствии от занятий.

Итоговый контроль (по завершении программы)
Фиксирует общий эффект и помогает оценить удовлетворённость участников.
Формы:

- **Открытое мини-занятие или мини-показ:** участники исполняют 1–2 знакомые связки в комфортной обстановке. Акцент не на «идеале», а на уверенности и удовольствии от движения.
- **Итоговое анкетирование:** самочувствие, изменения в уровне энергии и стресса, регулярность посещений, готовность продолжать.
- **Сравнительная таблица результатов:** стартовые и финальные показатели по 3–4 параметрам (например, RPE, баланс, количество шагов за 30 сек, субъективная оценка «уровень уверенности в движении»).

- **«Уверенно»** — техника стабильная, попадание в ритм, дыхание ровное, участник справляется с нагрузкой без напряжения.
- **«Частично»** — есть прогресс, но есть 1–2 ошибки (потеря ритма, напряжение в плечах, небольшие неточности в шагах); участник справляется при снижении темпа или упрощении.
- **«Нарабатывается»** — навык в стадии освоения, требуется больше повторений и упрощений; участник проявляет старание, сохраняет безопасность и комфорт.

Параметры и критерии диагностики результативности освоения программы «Фитнес-танцы максимум».

Показатели результативности освоения программы в соответствии с планируемыми результатами:
предметными - О1, О2, О3, О4, О5;
метапредметными - Р1, Р2, Р3, Р4, Р5;
личностными - В1, В2, В3, В4, В5.

Параметры		**Критерии**		
		«Уверенно»	**«Частично»**	**«Нарабатывается»**
О1	Знание базовых правил безопасности и самоконтроля на занятиях танцевальным фитнесом,	без ошибок	допускает 1- 2 ошибки	знание в стадии освоения, требуется больше повторений
О2	Понимание признаков переутомления и когда нужно снизить нагрузку.	без ошибок	допускает 1- 2 ошибки	не умееет скорректировать нагрузку с учетом переутомления
О3	Умение выполнять набор базовых шагов и элементов танцевального фитнеса, соединять их в короткие комбинации и повторять под музыку без потери техники.	без ошибок	допускает 1- 2 ошибки	навык в стадии освоения, требуется больше повторений и упрощений

О4	Умение соотносить движение с ритмом и темпом музыки, менять скорость и амплитуду в соответствии с музыкальным рисунком.	без ошибок	допускает 1- 2 ошибки	навык в стадии освоения, требуется больше повторений и упрощений
О5	Демонстрация правильной осанки и базовой техники движений в кардио блоках, силовых акцентах и элементах растяжки.	без ошибок	допускает 1- 2 ошибки	навык в стадии освоения, требуется больше повторений и упрощений
Р1	Самоорганизация: планировать посещение занятий, подбирать удобную одежду и обувь, учитывать самочувствие.	На занятия всегда приходит без опозданий в удобной одежде и обуви, четко озвучивает педагогу проблемы с самочувствием, если они есть.	Иногда опаздывает на занятия без уважительной причины.	Опоздания в системе. Одежда и обувь не всегда подходят к занятию. Не может четко озвучить проблемы со здоровьем.
Р2	Применение простых методов самоконтроля (пульс, шкала воспринимаемой нагрузки).	Использует различные методы самоконтроля без ошибок	Использует различные методы самоконтроля, допуская 1 – 2 ошибки.	Навык в стадии освоения.
Р3	Работа с информацией: воспринимать инструкции педагога, запоминать последовательности движений, корректировать выполнение по обратной связи.	Работает четко по инструкции педагога	При работе по инструкции педагога, не все связки запоминает сразу, допускает 1- 2 ошибки.	Не запоминает всю последовательность движений, но проявляет сиарательность
Р4	Коммуникация и сотрудничество: взаимодействовать в группе, соблюдать правила пространства и ритма, участвовать в совместных творческих заданиях без конкуренции.	Уверенно взаимодействует в группе, соблюдает правила пространства и ритма, с удовольствием участвует в совместных творческих заданиях.	соблюдает правила пространства и ритма, участвует в совместных творческих заданиях.	Не уверенно взаимодействует в группе, нарушает правила пространства и ритма, старается избегать творческих заданий.

Р5	Рефлексия: оценивать своё состояние до/после занятия, замечать прогресс в выносливости, координации и уверенности, корректировать ожидания и цели.	Может уверенно оценивать своё состояние до/после занятия, замечать прогресс в выносливости, координации и уверенности, корректировать ожидания и цели.	Умеет оценить своё состояние до/после занятия, не всегда.	Навык в стадии освоения, участник проявляет старание
В1	У учащихся сформируется устойчивая мотивация к движению: регулярное посещение занятий, принятие их как источник ресурса, а не как обязанность	Посещает 80 – 100 % занятий без напоминаний. В рефлексии называет конкретные эффекты: «стало легче засыпать», «снизился уровень стресса», «чувствую опору в теле».	Посещает 60 – 79 % занятий; реагирует на напоминания. Иногда проскальзывают «надо» и «должен», но в целом отношение позитивное.	Пропускает более 40 % без предупреждения; часто ищет причины не прийти. В рефлексии нет личных смыслов, только внешние причины.
В2	Принятие своих индивидуальных особенностей, снижение тревожности по поводу «неидеального» исполнения	Не сравнивает себя с другими в негативном ключе. осознанно выбирает вариант движения под свои возможности.	Начинает замечать свои плюсы, если на них указывают. Принимает предложение педагога сделать проще, но сам не инициирует.	Игнорирует реальные ограничения и пытается делать «как все», даже с риском для техники; либо обесценивает себя.
В3	Снижение уровня стресса, улучшение настроения и качества сна	Фиксирует улучшение: «стал засыпать быстрее», «утром меньше ощущения “тяжёлой головы”». Чётко называет эмоции и их динамику.	Использует техники только по напоминанию педагога, замечает стресс постфактум. Отмечает отдельные улучшения («иногда засыпаю быстрее»), но связь с занятиями видит не всегда.	Не видит связи между занятиями и сном, не фиксирует динамику.
В4	Уверенность в своих физических возможностях: ощущение «я справляюсь»	Сам просит упрощение или усложнение, исправляет мелкие неточности по ходу, не замирает при отвлечении.	Признаёт прогресс, если на него указывают. Иногда колеблется между «хочу как все» и «мне тяжело».	Даже простые элементы делает только с подсказками, постоянно сомневается, часто останавливается и переспрашивает, техника нестабильна.

В5	Навык взаимодействия в группе: готовность пробовать новое и участвовать в небольших показательных выступлениях/мини постановках без страха ошибки.	Сразу пробует новый элемент, допускает, что первые попытки будут неидеальными; просит показать ещё раз, если непонятно; сам предлагает варианты адаптации (например: «Можно я сделаю без поворота?»).	Пробует, но с паузой, просит чёткие инструкции и ориентиры; первые 1–2 повтора делает неуверенно, затем стабилизируется.	Избегает нового, отказывается пробовать, ищет причины («у меня не получится», «это слишком сложно»), повторяет только уже знакомое.

Методические материалы

Используемые на занятиях педагогические технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- технология сотрудничества;
- развивающее обучение.

Методы и приёмы обучения

Словесные:

- рассказ педагога;
- опрос; движенческие.

Практические:

- творческие задания;
- Импровизация в парах и группах.

Применение ИКТ:

- Работа с ЭОР (использование мультимедийных материалов, презентаций, фрагментов фильмов, работа с электронными источниками: сайты, словари, энциклопедии).

Методами обучения взрослых являются:

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
- объяснение методики исполнения движения;
- демонстрация иллюстраций (видеоматериал).

Таким образом, основные методы, применяемые при обучении:

- качественный показ;
- словесное (образное) объяснение;
- сравнение;
- контраст;
- повторение и закрепление.

Шкалы RPE (Rating of Perceived Exertion)

1. **Для быстрой оценки в начале и конце занятия**

***** Оцените своё состояние прямо сейчас по шкале от 0 до 10, где 0 — полный покой, 10 — абсолютный максимум.

Балл	Ощущение нагрузки	Что это означает на практике
0	Нет нагрузки.	Стою спокойно, дыхание обычное, мышцы расслаблены
1 - 2	Очень лёгкая.	Разминка, суставная гимнастика, медленные движения; можно спокойно петь
3 - 4	Лёгкая.	Базовые шаги в спокойном темпе; можно говорить полными предложениями.

5 - 6	Умеренная.	Основная часть, связки средней сложности; говорить можно, но фразами по 3–5 слов
7 - 8	Тяжёлая.	Интенсивные связки, ускорения, больше динамики; говорить сложно, только отдельные слова
9	Очень тяжёлая.	Почти максимум усилий; сложно поддерживать технику и ритм, хочется снизить темп
10	Максимальная.	Не могу продолжать; техника ломается, дыхание сбивается, нужна пауза

2. Шкала RPE с дыханием и речью (удобно для контроля без пульсометра)

* Ориентируйтесь на дыхание и речь: если можете говорить полными фразами — нагрузка умеренная (4–5), если только короткими фразами — это уже 6–7, если говорить трудно — снижайте темп.

Уровень	Дыхание	Речь	Рекомендации для занятия
2	Спокойное, почти не заметно	Можно петь, говорить свободно	Отлично для разминки и заминки
4	Чуть учащённое, но комфортное	Говорить полными предложениями без одышки	Хороший темп для освоения новых шагов
6	Заметно учащённое	Фразы по 3 – 5 слов, между ними пауза на вдох	Оптимально для основной части у большинства участников
8	Частое, глубокое, чувствуется работа грудной клетки	Только отдельные слова, хочется сделать паузу	Подходит для коротких интенсивных отрезков (8–16 тактов)
10	Сбивчивое, не хватает воздуха	Невозможно говорить	Немедленно снизить темп, перейти на шаги, сделать паузу и восстановить дыхание

Информационные источники

Литература для педагога

1. Амосов, Н. М. Физическая активность и здоровье / Н. М. Амосов. — М. : Знание, 1987. — 63 с.
2. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия : [пер. с англ.] / К. Купер. — 2-е изд., доп., перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 222, с. — (Наука — здоровью). — ISBN 5-278-00116-X. elib.nlb.by +3
3. Лисицкая, Т. С. Аэробика : в 2 т. Т. 1. Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. — М. : Федерация аэробики России, 2002. — 229 с. : цв. ил., портр. — ISBN 5-9500020-2-4. search.rsl.ru +1
4. Робинсон, Л. Пилатес: путь к здоровью / Л. Робинсон, Г. Томпсон ; [пер. с англ.]. — М. : Эксмо, 2005.
5. Смит, Дж. Танцевальный фитнес / Дж. Смит. — М. : АСТ, 2007.
6. Фомина, Н. А. Музыкально-двигательные занятия в фитнесе / Н. А. Фомина. — Волгоград : Учитель, 2009.
7. Костровицкая, В. 100 уроков классического танца / В. Костровицкая. — М., 2009.
8. Уральская, В. Народная хореография / В. Уральская, Ю. Соколовский. — М., 1972.

Литература для обучающихся

1. Энциклопедия русского балета. — Москва, 1997.
2. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. — Санкт-Петербург, 2001.
3. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова. — Санкт-Петербург, 1996.

Интернет источники.

1. Labocadance.ru. Статья «Что такое зумба?» — подробно про историю, разновидности (Zumba Fitness, Zumba Gold, Zumba Step) и базовые движения. *Оформление:* Labocadance.ru. Что такое зумба? // Labocadance.ru: сайт. — URL: (дата обращения: 28.08.2026).
2. Ecofitness.ru. Материал «Зумба: что это такое простыми словами, виды и польза» — разбор структуры занятия (разминка, основная часть, заминка) и принципов интервальной нагрузки. *Оформление:* Ecofitness.ru. Зумба: что это такое простыми словами, виды и польза // Ecofitness.ru: сайт. — URL: (дата обращения: 28.08.2026).
3. Sportmaster.ru. Статья «Что такое боди-балет» — объяснение отличий от классического балета, описание элементов (плие, релеве, батманы) и пользы для осанки и гибкости. sportmaster.ru. *Оформление:* Sportmaster.ru. Что такое боди-балет // Sportmaster.ru : сайт. — URL: sportmaster.ru (дата обращения: 28.08.2026).
4. Levitafamily.ru**.** Материал «Боди-балет для начинающих: с чего начать взрослой женщине» — практические советы для новичков: как выстроить занятие дома, как использовать опору (стул), какие комплексы движений освоить в первую очередь. levitafamily.ru. *Оформление:* Levitafamily.ru. Боди-балет для начинающих: с чего начать взрослой женщине // Levitafamily.ru : сайт. — URL: levitafamily.ru (дата обращения: 28.08.2026).
5. **Dathletics.com**. Материал «Belly dance (Беллиданс) — что это такое в фитнесе?» — разбор специфики направления: изолированная работа частей тела (бёдра, живот, грудная клетка), базовые элементы («волна», «восьмёрка», «качалка»), особенности нагрузки и рекомендации по одежде. dathletics.com. *Оформление:* Dathletics.com. Belly dance (Беллиданс) — что это такое в фитнесе? // Dathletics.com : сайт. — URL: dathletics.com (дата обращения: 28.08.2026).
6. **Fitness-family.ru**. Статья «Восточные танцы в фитнес-клубе — польза для фигуры и здоровья» — разбор структуры урока (разминка, основная часть с изучением элементов, заминка), физических эффектов (работа с позвоночником, укрепление мышц-стабилизаторов, влияние на женское здоровье) и практических советов. fitness-family.ru. *Оформление:* Fitness-family.ru. Восточные танцы в фитнес-клубе — польза для фигуры и здоровья // Fitness-family.ru : сайт. — URL: fitness-family.ru (дата обращения: 28.08.2026).