

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ПОЛЯРИС»

ПРИНЯТА

Методическим советом
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 03 июня 2024г. №14

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
от 22 июля 2024г. № 482

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности

«Джампинг-фитнес»
(продвинутый уровень)

Возраст учащихся: 10-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Усова Иоланта Евгеньевна
педагог дополнительного
образования

г. Мончегорск
2024

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Джампинг — это групповая кардиотренировка на специальном батуте в форме шестиугольника, который имитирует поверхность воды.

Джампинг фитнес – художественный вид фитнеса, направленный на создание зрелищности и пластической выразительности. При разработке дополнительной общеобразовательной программы «Джампинг фитнес» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273,

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2)

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28)

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)

- Устав МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»,

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис».

Программа составлена в 2024 году, в соответствии с современными требованиями и состоянием науки.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в художественно-эстетическом, нравственном развитии;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;

-выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;

-формирование общей культуры учащихся.

Направленность программы: художественная.

Уровень программы: продвинутый.

Актуальность и педагогическая целесообразность

От гиподинамии в современном обществе страдают не только взрослые, но также дети. Причиной гиподинамии могут быть многочасовые занятия за партой, безвылазные игры в смартфоне, просиживание у компьютера и телевизора, сокращение времени для активной прогулки, дворовых игр.

В настоящее время значительно повысился интерес подростков и молодежи к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья. Джемпинг — это групповая кардиотренировка на специальном батуте в форме шестиугольника, который имитирует поверхность воды.

Именно фитнес-джемпинг занимает особое место среди оздоровительных тренировок. Благодаря фитнес-джемпингу подростки и молодежь скорее избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают всеми видами физических упражнений.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что это очень веселые, так и чрезвычайно полезные для детского организма занятия на батутах, направленные на улучшение тонуса всех мышц, развитие вестибулярного аппарата, координации и устойчивости, улучшение психоэмоционального состояния.

Помимо полезных укреплений, улучшений и развитий, прыгая на батутах, параллельно разучивая движения под веселую музыку, дети получают огромный заряд удовольствия и, в то же время, происходит очень полезная эмоциональная разрядка.

Отличительные особенности программы

Программа «Джемпинг-фитнес» продвинутого уровня разработана для учащихся прошедших программы базового уровня по фитнес-аэробике для возможности создания ярких концертных номеров в выбранном направлении и привлечению новых участников в Джемпинг движение.

Занятия при реализации программы строятся таким образом, чтобы предоставить возможность учащимся продемонстрировать свои достижения, правильность исполнения отдельных элементов и композиций как перед участниками своего коллектива, так и перед публикой на массовых мероприятиях во время показа концертных номеров на сцене.

Адресат программы: учащиеся 10-17 лет.

Количество учащихся в группе: 7-8 человек

Форма реализации программы: очная.

Объём программы: 108 часов.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий:

3 раза в неделю – по 1 часу, продолжительность занятия 45 минут.

Формы организации образовательного процесса: группа.

Виды занятий по программе: Практические и теоретические занятия, беседы, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы, презентация,

концерты, творческие отчеты, фестивали, конкурсы и другие виды учебных занятий и учебных работ.

В летний период для учащихся предусмотрены занятия по индивидуальным планам на лето.

Условия набора: на обучение, по данной программе зачисляются учащиеся, освоившие программы базового уровня «ОФП с элементами фитнес-аэробика» и «Эстрадный танец».

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования творческой, инициативной и целеустремленной личности в процессе обучения новому виду деятельности – джампинг-фитнесу.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Образовательные:

- познакомить с джампинг -фитнесом, как видом искусства;
- научить владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние;
- научить красиво и четко выполнять элементы джампинг – фитнеса;
- обучить основам хореографии и актёрского мастерства;
- научить решать творческие задачи в процессе работы над индивидуальными и коллективными проектами, создавать концертный номер;
- научить сочетать свой образ и стиль с творческим номером (проектом);
- научить детей безопасному использованию оборудования и правильной технике выполнения упражнений на батуте.

Развивающие:

- развивать способности к художественно-творческой деятельности, артистизм и эмоциональность, исполнительские качества;
- развивать силу, ловкость, быстроту реакции, пластичность, координацию, выносливость, сформировать правильную осанку;
- укреплять физическое здоровье, приобщить к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к творческой деятельности, занятиям джампинг – фитнесом;
- формировать навыки работы в коллективе, умение взаимодействовать с другими членами коллектива, способность к совместной творческой деятельности;
- воспитывать культуру общения с окружающими и культуру поведения на сцене во время выступления;
- формировать уверенность в себе, стремление преодолевать собственную скованность и закомплексованность;
- воспитывать смелость, активность, ответственность, настойчивость, выдержку, терпение, волю, трудолюбие, умение довести начатое дело до конца.

1.3. Ожидаемые результаты

Предметные результаты

- получают представление о направлении джампинг- фитнес;
- смогут исполнять танцевальные комбинации на батуте поставленные педагогом;
- смогут использовать терминологию джампинг- фитнеса;
- смогут правильно исполнять базовые прыжки джампинг -фитнеса;
- смогут выражать в пластике общее содержание музыки, её образные ассоциации.

Метапредметные результаты

- смогут ставить и формулировать для себя новые задачи в двигательной деятельности;
- овладеют основами самоконтроля и самооценки;
- овладеют основами принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Личностные результаты

- будут готовы к самообразованию на основе мотивации к достижению личных результатов;
- смогут продемонстрировать личный достигнутый уровень в джампинг-фитнесе.

1.4. Формы диагностики / контроля

Виды контроля: текущий контроль, промежуточный контроль и итоговый контроль.

Текущий контроль – это оценка качества освоения содержания компонентов какой-либо части (темы), раздела конкретной дополнительной общеразвивающей программы, в процессе ее изучения учащимися.

Промежуточный контроль – это оценка качества усвоения учащимися объема содержания дополнительных общеразвивающих программ за 1-е полугодие учебного года и за учебный год (при освоении многолетней программы) в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточный контроль – это процесс, устанавливающий соответствие знаний, умений и навыков учащихся за данный период, в соответствии с предполагаемыми результатами освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Итоговый контроль – это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительных общеразвивающих программ по завершении всего образовательного курса программы в соответствии с предполагаемыми результатами ее освоения.

Формы демонстрации результатов учащихся:

- теоретические и практические задания
- открытые занятия
- участие в концертах, творческих отчетах
- конкурсы, фестивали

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Что такое джампинг. Правила поведения и техники безопасности на занятии	1	1	-	опрос
2	Джампинг фитнес	48	8	40	
2.1	Базовые прыжки	6	1	5	наблюдение
2.2	Танцевальные прыжки	6	1	5	наблюдение
2.3	Невысокие прыжки	6	1	5	наблюдение
2.4	Компоненты сет	6	1	5	наблюдение
2.5	Партер	6	1	5	наблюдение
2.6	Гибкость и баланс	6	1	5	наблюдение
2.7	Силовые элементы	6	1	5	наблюдение
2.8	Высокие прыжки	6	1	5	наблюдение
3	Специальная, танцевально-художественная работа (постановочная, репетиционная, концертная деятельность)	56	2	54	
3.1	Постановка хореографического номера	30	2	28	наблюдение
3.2	Репетиционная работа над номером	26	-	26	наблюдение
4	Промежуточный контроль	1	-	1	тестирование
5	Итоговый контроль	1	1	-	опрос
6	Итоговое занятие	1		1	
	Общее количество часов за год	108	12	96	

Содержание учебного плана 1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Порядок, расписание, направленность и содержание работы групп. Значение медицинского допуска и осмотра. Что такое джампинг. Просмотр видеоролика про джампинг. Порядок, расписание, направленность и содержание работы групп. Значение медицинского допуска и осмотра. Инструктаж по ТБ. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения с инвентарем.

2. Джампинг фитнес

2.1. Базовые прыжки.

Тема №1. Упражнение «База»

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Стопы параллельно, колени мягкие, корпус в наклоне, лопатки приведены к позвоночнику. Прыгать, не отлетая вверх от батута, работать за счёт сгибателей бедра, с углом в 135 градусов в коленных и тазобедренных суставах.

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте.

Тема №2. Упражнение «Носок»

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Вес тела на опорной ноге, максимально поочередно вытянуть стопу вперёд. Варианты исполнения в сторону и в диагональ.

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте.

Тема №3. Упражнение «Пятка»

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Вес тела на опорной ноге, поочередно выставить стопу вперёд на пятку. Варианты исполнения в сторону и в диагональ.

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте.

Тема №4. Упражнение «Захлёт»

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Вес тела на опорной ноге, поочередно согнуть ногу назад, коснуться носком ягодицы.

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте.

Тема №5. Упражнение «Джек»

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Прыжок ноги вместе-ноги врозь.

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте.

Тема №6. Упражнение «Колено»

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Поочередное поднимание колена вверх. Носок смотрит вниз.

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте.

Тема №7. Упражнение «Кик»

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Поочередное поднимание колена с выносом голени вперёд. Носок вытянут. Возвращение ноги через согнутое колено.

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте.

2.2. Танцевальные прыжки.

Тема №1. Упражнение «Пони»

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Перескоки или прыжки на опорной ноге с хореографическим рисунком не опорной ноги в разных ракурсах. Варианты: вправо-влево; вперёд-назад; кросс-сайд; сайд-кросс.

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте.

Тема №2. Упражнение «Баунс»

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Перенос веса тела справа на лево с различной хореографией стоп.

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте.

Тема №3. Упражнение «Твист»

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Ротация корпуса в горизонтальной плоскости, стопы вместе или на ширине плеч.

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте.

Тема №4. Упражнение «Шейк»

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Ротация корпуса в горизонтальной плоскости, стопы не отрываются от батута.

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте.

2.3. Невысокие прыжки.

Тема №1. Упражнение «Припятка»

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Прыжок с касанием стоп ягодиц. Колени вместе, смотрят вниз, стопы вместе.

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте.

Тема №2. Упражнение «Лягушка»

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Прыжок колени в стороны, стопы соединены вместе. Носок натянут, пятки выводим вперёд.

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте.

Тема №3. Упражнение «Аер»

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Прыжок ноги врозь. Носок натянут.

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте.

Тема №4. Упражнение «Олень»

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Прыжок одна нога согнута в колене, другая прямая. Корпус держать ровно. Носок натянут.

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте.

2.4. Компонент сет.

Тема №1. Упражнение «Плие»

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Приседание в широкой стойке, бедро параллельно полу, колени в стороны.

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте.

Тема №2. Упражнение «Выпад»

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Выпад на одну ногу вперёд или в сторону. Тоже с другой ноги.

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте.

2.5. Партер.

Теория: методические указания и объяснения выполнения упражнений.

Практика: Упражнения, направленные на развитие и укрепление мышц брюшного пресса, спины, ног, рук из различных положений сидя, лёжа, на боку и из различных упоров.

2.6. Гибкость и баланс.

Теория: методические указания и объяснения выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на гибкость.

Целевая направленность в подготовительной и основной части занятия.

- растягивания мышц задней поверхности голени, в первую очередь, икроножной мышцы, на которую ложится большая нагрузка при выполнении шагов, подскоков, скачков в основной части занятий джампинг фитнесом;

- растягивание мышц передней поверхности бедра, в основном четырехглавой мышцы, так как ряд движений в основной части требует активной ее работы;
- растягивание мышц задней поверхности бедра, что позволит избежать травм при выполнении маховых движений ногами, подъема ног вперед, создаст благоприятные условия для выполнения упражнений на силу задней поверхности бедра;
- растягивание внутренних мышц бедра, которые участвуют в работе при выполнении движения в стороны на большой амплитуде.

Целевая направленность в заключительной части занятия:

- увеличение длины и эластичности соединительной ткани, что требует интенсивного статического и динамического растягивания;
- снижение болевых ощущений в области мышц после интенсивной работы в основной части занятия.

Упражнения на баланс и равновесие.

Стойки на одной ноге и двух ногах с закрытыми глазами на батуте. Стойки на одной ноге, наклонив тело параллельно полу и выпрямив вторую ногу («ласточка»). Стойка на одной ноге подтянуть бедро к груди и обхватить руками. Прыжки на одной ноге, стоя на батуте. Прыжки на 180 и 360 градусов.

2.7. Силовые элементы.

Тема №1. Упражнение «Стомпинг»

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Прыжки в складку с нейтральным положением позвоночника, бедро параллельно полу, стопы в тыльном сгибании, голень под углом 90 градусов относительно коленей.

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте 30 секунд.

Тема №2. Упражнение «Твист»

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Ротация корпуса в горизонтальной плоскости, стопы вместе ил на ширине тазовых костей.

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте.

Тема №3. Упражнение «Ребаунд»

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Группировка в воздухе. Колени максимально подтянуть к груди.

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте.

Тема №4. Упражнение «Ни-стенд»

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Упор или прыжок на колени в различных вариациях: на полупальцы, на плюсну стопы, с поддержкой ручки или без, с различным способом отпрыжки вверх

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте.

Тема №5. Упражнение «Хенд-стенд»

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Упор или прыжок на руки в различных вариантах на одну или две руки, с произвольной хореографией ног (в захлест/ прямые/ флажок).

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте.

Тема №6. Упражнение **«Плие, присед, выпад»**

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Сгибание одной или двух ног до параллели бедра с полом или ниже .

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте.

2.8. Высокие прыжки.

Тема №1. Упражнение **«Шпагат»**

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Прыжок в воздухе в шпагат. Толчком с двух ног подпрыгнуть и находясь в воздухе вытянуть ноги в шпагат. Руки в стороны или держаться за ручку батута.

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте.

Тема №2. Упражнение **«Страл или «разножка» »**

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Прыжок с двух ног с разведением максимально их в стороны, как только позволяет растяжка, и сведением в воздухе обратно с приземлением на две ноги вместе.

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте.

Тема №3. Упражнение **«Козак»**

Теория: методические указания и объяснения выполнения элементов. Вертикальный прыжок, при котором обе ноги поднимаются параллельно полу или выше с одной согнутой в колене ногой. Бёдра обеих ног вместе и параллельны полу. При приземлении ноги вместе.

Практика: практическое выполнение упражнения на батуте.

Варианты: Вертикальный прыжок с поворотом на 360 градусов – в воздухе показать положение казак, приземлиться на ноги вместе.

3. Специальная, танцевально-художественная работа (постановочная, репетиционная, концертная деятельность)

3.1. Постановка хореографического номера

Теория: Объяснение смысла и цели постановки номера, объяснение образов, актерской задачи, образности движений.

Практика: Постановка танцевального номера по частям, добавление перестроений, работы в парах, взаимодействия.

3.2. Репетиционная работа над номером

Практика: Репетиционная работа по частям и целостно, под счет, под музыку, работа над перестроениями и взаимодействием. Работа над образностью. Подготовка к концертам и конкурсам. Репетиционная работа после полной постановки номера, проходит как целого номера, так и отдельных его частей, добиваясь синхронности, однородности, хорошей техники, эмоциональности и т.д.

3.3 Концертная деятельность.

Теория правила поведения на сценических площадках. Внешний вид и сценический образ.

Практика: выступления на мероприятиях (концерты, фестивали, конкурсы и т.д.)

4. Промежуточный\итоговый контроль

Теория. Опрос теоретических знаний по темам. Тестирование.

Практика. Открытое занятие, творческий отчет, практические задания, конкурс, концерт, творческое задание. Приложение 2.

5. Итоговое занятие. Коллективная рефлексия.

Подведение общих итогов: положительные моменты и проблемы в работе в течение учебного года, награждения дипломами, благодарностями, грамотами сертификатами за участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях учащихся и родителей.

2.Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Материально-техническое обеспечение

Специализированный спортивный зал, оборудованный в соответствии с СанПиН;

оборудование	Количество штук
Музыкальный центр	1
Гимнастическая скамья	4
Зеркала	16
Утяжелители, гантели 05-1 кг	8
Бодибар	2
Блок для йоги (оборудование для растяжки)	12
Гимнастическая палка	4
Скакалка	8
Малый мяч	8
Батут	6
Степ-платформы	8
Хореографический станок	1
Гимнастический коврик	8

Методическое обеспечение

Методы обучения:

словесный, наглядный, практический.

Методы воспитания:

убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации учебного занятия:

беседа, конкурс, наблюдение, праздник, практическое занятие, соревнование, фестиваль, эстафета.

Педагогические технологии:

технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Критерии оценки результативности обучения

Критериями оценки усвоения программы является выполнение требований, предъявляемым к учащимся для каждого года обучения:

-уровень образовательных результатов, диагностика физического состояния (развитие суставно-мышечного аппарата, координация, гибкость, пластичность),

-уровень личностного развития;

-уровень творческой активности, результаты участия в концертной деятельности, конкурсах и фестивалях.

Уровни теоретической подготовки учащихся:

- высокий уровень – учащийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень – у учащегося объём усвоенных знаний составляет 79-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Уровни практической подготовки учащихся:

- высокий уровень – учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; выполняет практические задания самостоятельно, не испытывая особых трудностей, с элементами творчества;
- средний уровень – у учащегося объём усвоенных умений и навыков составляет 79-50%; выполняет задания в основном с помощью педагога;
- низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьёзные затруднения при выполнении практического задания, в состоянии выполнять лишь простейшие задания педагога.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Конкурсы, фестивали, спортивные праздники, соревнования, концерт, годовой отчёт, диагностические карты.

Список литературы

для педагогов:

1. «Jumping fitness TEAM COACH», методическое пособие тренер спортивных команд по виду спорта джампинг фитнес, Москва 2023.
2. Асмолов А.Г. Психология личности: Учебник. – М.: МГУ, 1990. – 367 с.
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для вузов/Т. С. Лисицкая. - 2-е изд., исп. и доп. – М.: Юрайт, 2018. - 242 с.
4. Сыромятникова И.С. Искусство грима и макияжа. – М.: РИПОЛ классик, 2005. – 272 с.
5. Стецура Ю.В. Путь к здоровью и красоте. – М.: Бао-пресс, 2006.
6. Степук Н.Г. Эффективная тренировка на 5 квадратных метрах. Будь всегда в форме. – М.: АСТ, 2020.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Берзина Л.А., Пеганов Ю.А. Позвоночник гибок - тело молодо. М.: Советский спорт, 1991. – 79 с.
2. Вейдер С. Пилатес для идеального пресса. Перевод с английского. – М.: Феникс, 2007.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М.: Гардарики, 2007.
4. Гик Е. Я., Гупало Е. Ю. Популярная история спорта. – М.: Академия, 2007.
5. Петров Н.Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. – М.: Феникс, 2007.
6. Савостьянов А.И. Физическое здоровье школьника (комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений). - М.: Педагогическое общество России, 2006.

Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Федерации джампинг фитнеса России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.jumpingfederation.ru>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.

Приложение №1

Календарный учебный график на месяц на 2024-2025 учебный год

Объединение: Джампинг-фитнес

Группа № -, 1 года обучения

Время проведения занятий: среда – , пятница – , суббота –

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3.

Форма занятия - групповая/индивидуальная

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	4	Беседа Дидактические игры	1	Вводное занятие. Дать понятие о джампинге. Просмотр видеоролика. Беседа о соблюдении техники безопасности и правил поведения во время занятий. Знакомство с батутами.	Опрос
2.	Сентябрь	6	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Базовые прыжки. Танцевальные прыжки.	Наблюдение Опрос
3.	Сентябрь	7	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Невысокие прыжки. Компоненты сет.	Наблюдение Опрос
4.	Сентябрь	11	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Партер. Гибкость и баланс.	Наблюдение
5.	Сентябрь	13	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Силовые элементы. Высокие прыжки.	Наблюдение
6.	Сентябрь	14	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Базовые прыжки.	Наблюдение Опрос

					Танцевальные прыжки.	
7.	Сентябрь	18	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Невысокие прыжки. Компоненты сет.	Наблюдение опрос
8.	Сентябрь	20	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Партер. Гибкость и баланс.	Наблюдение
9.	Сентябрь	21	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Силовые элементы. Высокие прыжки.	Наблюдение
10.	Сентябрь	25	Практическое занятие	1	Постановочная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение
11.	Сентябрь	27	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Базовые прыжки. Танцевальные прыжки.	Наблюдение Опрос
12.	Сентябрь	28	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Невысокие прыжки. Компоненты сет.	Наблюдение Опрос
13.	Октябрь	2	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Партер. Гибкость и баланс.	Наблюдение Опрос
14.	Октябрь	4	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Силовые элементы. Высокие прыжки.	Наблюдение Опрос
15.	Октябрь	5	Практическое занятие	1	Индивидуальная работа Постановочная работа.	Наблюдение Опрос

					Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	
16.	Октябрь	9	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Базовые прыжки. Танцевальные прыжки.	Наблюдение Опрос
17.	Октябрь	11	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Невысокие прыжки. Компоненты сет.	Наблюдение Опрос
18.	Октябрь	12	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Партер. Гибкость и баланс.	Наблюдение Опрос
19.	Октябрь	16	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Силовые элементы. Высокие прыжки.	Наблюдение Опрос
20.	Октябрь	18	Практическое занятие	1	Репетиционная работа Отработка образа постановки	Наблюдение Опрос
21.	Октябрь	19	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Базовые прыжки. Танцевальные прыжки.	Наблюдение Опрос
22.	Октябрь	23	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Невысокие прыжки. Компоненты сет.	Наблюдение Опрос
23.	Октябрь	25	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Партер. Гибкость и баланс.	Наблюдение Опрос
24.	Октябрь	26	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения	Наблюдение

					элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Силовые элементы. Высокие прыжки.	Опрос
25.	Октябрь	30	Практическое занятие	1	Индивидуальная работа Постановочная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
26.	Ноябрь	1	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Базовые прыжки. Танцевальные прыжки.	Наблюдение Опрос
27.	Ноябрь	2	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Невысокие прыжки. Компоненты сет.	Наблюдение Опрос
28.	Ноябрь	6	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Партер. Гибкость и баланс.	Наблюдение Опрос
29.	Ноябрь	8	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Силовые элементы. Высокие прыжки.	Наблюдение Опрос
30.	Ноябрь	9	Практическое занятие	1	Индивидуальная работа Постановочная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
31.	Ноябрь	13	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Базовые прыжки. Танцевальные прыжки.	Наблюдение Опрос
32.	Ноябрь	15	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов:	Наблюдение Опрос

					Невысокие прыжки. Компоненты сет.	
33.	Ноябрь	16	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Партер. Гибкость и баланс.	Наблюдение Опрос
34.	Ноябрь	20	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Силовые элементы. Высокие прыжки.	Наблюдение Опрос
35.	Ноябрь	22	Практическое занятие	1	Индивидуальная работа Постановочная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
36.	Ноябрь	23	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Базовые прыжки. Танцевальные прыжки.	Наблюдение Опрос
37.	Ноябрь	27	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Невысокие прыжки. Компоненты сет.	Наблюдение Опрос
38.	Ноябрь	29	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Партер. Гибкость и баланс.	Наблюдение Опрос
39.	Ноябрь	30	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Силовые элементы. Высокие прыжки.	Наблюдение Опрос
40.	Декабрь	4	Практическое занятие	1	Индивидуальная работа Постановочная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос

41.	Декабрь	6	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Базовые прыжки. Танцевальные прыжки.	Наблюдение Опрос
42.	Декабрь	7	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Невысокие прыжки. Компоненты сет.	Наблюдение Опрос
43.	Декабрь	11	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Партер. Гибкость и баланс.	Наблюдение Опрос
44.	Декабрь	13	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Силовые элементы. Высокие прыжки.	Наблюдение Опрос
45.	Декабрь	14	Практическое занятие	1	Индивидуальная работа Постановочная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
46.	Декабрь	18	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Базовые прыжки. Танцевальные прыжки.	Наблюдение Опрос
47.	Декабрь	20	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Невысокие прыжки. Компоненты сет.	Наблюдение Опрос
48.	Декабрь	21	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Партер. Гибкость и баланс.	Наблюдение Опрос
49.	Декабрь	25	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения	Наблюдение

					элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Силовые элементы. Высокие прыжки.	Опрос
50.	Декабрь	27	Практическое занятие	1	Индивидуальная работа Постановочная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
51.	Декабрь	28	Практическое занятие	1	Промежуточный контроль	Тестирование Наблюдение Опрос
52.	Январь	10	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Базовые прыжки. Танцевальные прыжки.	Наблюдение Опрос
53.	Январь	11	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Невысокие прыжки. Компоненты сет.	Наблюдение Опрос
54.	Январь	15	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Партер. Гибкость и баланс.	Наблюдение Опрос
55.	Январь	17	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Силовые элементы. Высокие прыжки.	Наблюдение Опрос
56.	Январь	18	Практическое занятие	1	Индивидуальная работа Постановочная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
57.	Январь	22	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Базовые прыжки. Танцевальные прыжки.	Наблюдение Опрос

58.	Январь	24	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Невысокие прыжки. Компоненты сет.	Наблюдение Опрос
59.	Январь	25	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Партер. Гибкость и баланс.	Наблюдение Опрос
60.	Январь	29	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Силовые элементы. Высокие прыжки.	Наблюдение Опрос
61.	Январь	31	Практическое занятие	1	Индивидуальная работа Постановочная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
62.	Февраль	5	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Базовые прыжки. Танцевальные прыжки.	Наблюдение Опрос
63.	Февраль	7	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Невысокие прыжки. Компоненты сет.	Наблюдение Опрос
64.	Февраль	8	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Партер. Гибкость и баланс.	Наблюдение Опрос
65.	Февраль	12	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Силовые элементы. Высокие прыжки.	Наблюдение Опрос
66.	Февраль	14	Практическое занятие	1	Индивидуальная работа	Наблюдение

					Постановочная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Опрос
67.	Февраль	15	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Базовые прыжки. Танцевальные прыжки.	Наблюдение Опрос
68.	Февраль	19	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Невысокие прыжки. Компоненты сет.	Наблюдение Опрос
69.	Февраль	21	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Партер. Гибкость и баланс.	Наблюдение Опрос
70.	Февраль	22	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Силовые элементы. Высокие прыжки.	Наблюдение Опрос
71.	Февраль	26	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Базовые прыжки. Танцевальные прыжки.	Наблюдение Опрос
72.	Февраль	28	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Невысокие прыжки. Компоненты сет.	Наблюдение Опрос
73.	Март	1	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Партер. Гибкость и баланс.	Наблюдение Опрос
74.	Март	5	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и	Наблюдение Опрос

					элементов: Силовые элементы. Высокие прыжки.	
75.	Март	7	Практическое занятие	1	Индивидуальная работа Постановочная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
76.	Март	12	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Базовые прыжки. Танцевальные прыжки.	Наблюдение Опрос
77.	Март	14	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Невысокие прыжки. Компоненты сет.	Наблюдение Опрос
78.	Март	15	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Партер. Гибкость и баланс.	Наблюдение Опрос
79.	Март	19	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Силовые элементы. Высокие прыжки.	Наблюдение Опрос
80.	Март	21	Практическое занятие	1	Индивидуальная работа Постановочная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
81.	Март	22	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Базовые прыжки. Танцевальные прыжки.	Наблюдение Опрос
82.	Март	26	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Невысокие прыжки.	Наблюдение Опрос

					Компоненты сет.	
83.	Март	28	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Партер. Гибкость и баланс.	Наблюдение Опрос
84.	Март	29	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Силовые элементы. Высокие прыжки.	Наблюдение Опрос
85.	Март	23	Практическое занятие	1	Индивидуальная работа Постановочная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
86.	Март	27	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Базовые прыжки. Танцевальные прыжки.	Наблюдение Опрос
87.	Март	29	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Невысокие прыжки. Компоненты сет.	Наблюдение Опрос
88.	Апрель	2	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Партер. Гибкость и баланс.	Наблюдение Опрос
89.	Апрель	4	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Силовые элементы. Высокие прыжки.	Наблюдение Опрос
90.	Апрель	5	Практическое занятие	1	Индивидуальная работа Постановочная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
91.	Апрель	9	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения	Наблюдение

					элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Базовые прыжки. Танцевальные прыжки.	Опрос
92.	Апрель	11	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Невысокие прыжки. Компоненты сет.	Наблюдение Опрос
93.	Апрель	12	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Партер. Гибкость и баланс.	Наблюдение Опрос
94.	Апрель	16	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Силовые элементы. Высокие прыжки.	Наблюдение Опрос
95.	Апрель	18	Практическое занятие	1	Индивидуальная работа Постановочная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
96.	Апрель	19	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Базовые прыжки. Танцевальные прыжки.	Наблюдение Опрос
97.	Апрель	23	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Невысокие прыжки. Компоненты сет.	Наблюдение Опрос
98.	Апрель	25	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов: Партер. Гибкость и баланс.	Наблюдение Опрос
99.	Апрель	26	Практическое занятие	1	Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и	Наблюдение Опрос

					элементов: Силовые элементы. Высокие прыжки.	
100.	Апрель	30	Практическое занятие	1	Индивидуальная работа Постановочная работа. Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
101.	Май	2	Практическое занятие	1	Репетиционная деятельность и сводные репетиции Техника безопасности при проведении репетиций. Правила поведения на сценической площадке. Отработка концертного номера, раскрытие идейного содержания драматургического произведения и воплощение сценического образа в соответствии с репертуарным планом.	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль
102.	Май	3	Практическое занятие	1	Репетиционная деятельность и сводные репетиции Техника безопасности при проведении репетиций. Правила поведения на сценической площадке. Отработка концертного номера, раскрытие идейного содержания драматургического произведения и воплощение сценического образа в соответствии с репертуарным планом.	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль
103.	Май	7	Практическое занятие	1	Репетиционная деятельность и сводные репетиции Техника безопасности при проведении репетиций. Правила поведения на сценической площадке. Отработка концертного номера, раскрытие идейного содержания драматургического произведения и воплощение сценического образа в соответствии с репертуарным планом.	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль
104.	Май	9	Практическое занятие	1	Концертная деятельность Правила поведения на сцене. Развитие чувства уверенности на сцене при выступлениях перед зрителем. Усовершенствование эмоциональности подачи танцевального материала, энергетики танца. Участие в концертах и мероприятиях различного уровня: учреждения, города, области	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль
105.	Май	10	Практическое занятие	1	Концертная деятельность Правила поведения на сцене. Развитие чувства уверенности на сцене при выступлениях перед зрителем. Усовершенствование эмоциональности подачи танцевального материала, энергетики танца. Участие в	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль

					концертах и мероприятиях различного уровня: учреждения, города, области	
106.	Май	14	Практическое занятие	1	Концертная деятельность Правила поведения на сцене. Развитие чувства уверенности на сцене при выступлениях перед зрителем. Усовершенствование эмоциональности подачи танцевального материала, энергетики танца. Участие в концертах и мероприятиях различного уровня: учреждения, города, области	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль
107.	Май	16	Практическое занятие	1	Раздел.9.Тема Итоговая контроль Опрос теоретических знаний по темам. Тестирование. Творческий отчет, практические задания, конкурс, концерт	Наблюдение Опрос Самоконтроль Взаимоконтроль Наблюдение
108.	Май	17	Практическое занятие	1	Раздел.10.Тема Итоговое занятие	Наблюдение Самоконтроль

Диагностический инструментарий для оценки результативности программы

Диагностический инструментарий позволяет оценить динамику уровня проявления активности и творчества, мотивация к занятиям, эмоциональный настрой, проявление самостоятельности, способность к творчеству, способность к адекватной самооценке. Для этого в середине и конце учебного года заполняется Протокол.

Для оценки знаний теоретической подготовки в конце года учащиеся проходят теоретическое тестирование.

Для оценки практических умений и навыков используются показательные выступления в конце учебного года.

Диагностическое практическое задание технической подготовки для промежуточного контроля.

Промежуточные контрольные нормативы:

- Прыжок Аер Джек.
- Поднимание туловища из положения, лежа на спине, согнув ноги, за 30 секунд.

Для фиксирования результатов успеваемости учащихся в рамках программы выбрана следующая 5-ти бальная система:

№	Практическое задание	«5»/высокий	«4»/ средний	«3»/низкий
1.	<p style="text-align: center;">Аер Джек.</p> 	ноги прямые расположены врозь, в одной плоскости с туловищем	не выдержана форма прыжка некорректное приземление	недостаточно натянутости тела не выдержана форма прыжка
2.	<p>Поднимание туловища из положения, лежа на спине, согнув ноги, за 30 секунд.</p> 	25-30 раз	20-24 раза	17-19 раз

Высокий уровень – учащийся овладел на 100%-80% умениями и навыками;

Средний уровень – учащийся овладел на 70%-60% умениями и навыками;

Низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50% объёма умений и навыков;

Итоговый контроль:

Показательное выступление в конце учебного года. Выполнение танцевальной композиции под музыкальное сопровождение. Для фиксирования результатов успеваемости, учащихся в протокол в рамках программы выбрана следующая 5-ти бальная система:

Баллы / уровень	Критерии оценок		
	музыкальность	артистичность	координация движений
3 балла / низкий	Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.	Мимика бедная, движения невыразительные.	Средний уровень точности исполнения упражнений, правильности сочетания рук и ног при танцевальных видах движения, исполнения ритмических композиций в разном темпе.
4 балла / средний	В движениях выражает общий характер музыки, темп. Начало и конец музыкального произведения совпадает не всегда.	Не всегда умеет передать гамму чувств через мимику и пантомиму. Движения не всегда эмоциональны.	Недостаточно точно исполняет танцевальные упражнения, ритмические композиции в быстром и медленном темпе.
5 баллов / высокий	Умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинает и заканчивает движения вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки.	Умеет передать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции. Умеет выразить свои чувства не только в музыке, но и в слове	Обладает точностью исполнения упражнений, правильным сочетанием рук и ног при танцевальных видах движений. Правильное и точное исполнение ритмических композиций в быстром и медленном темпе.

Высокий уровень – учащийся овладел на 100%-80% умениями и навыками;

Средний уровень – учащийся овладел на 70%-60% умениями и навыками;

Низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50% объема умений и навыков;

Протокол
Результатов промежуточного контроля учащихся
По программе «Джампинг-фитнес»
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис» за 20..-20..учебный год

Дата проведения: _____

Ф.И.О. педагога: _____

№ группы: _____

№	Фамилия, имя учащегося	Аер Джек	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, согнув ноги, за 30 секунд.	Всего	Уровень
	Результативность по темам диагностики (%)				

Всего _____ учащихся

Из них:

высокий уровень имеют _____ чел.,

средний уровень имеют _____ чел.,

низкий уровень имеют _____ чел.

Протокол
Результатов итогового контроля учащихся
По программе «Джампинг-фитнес»
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис» за 20..-20..учебный год

Дата проведения: _____

Ф.И.О. педагога: _____

№ группы: _____

№	Фамилия, имя учащегося	Практика			Теория	Всего	Уровень
		Музыкальность/ балл	Артистичность/ балл	Координация движений/балл			
	Результативность по темам диагностики (%)						

Всего _____ учащихся

Из них:

высокий уровень имеют _____ чел.,

средний уровень имеют _____ чел.,

низкий уровень имеют _____ чел.

Педагог дополнительного образования _____ (Ф.И.О.)

подпись

Тестирование теоретической подготовки

1. Джампинг фитнес-это?

Занятия на степ-платформах

Занятия на батутах

Занятия со скакалкой

2. Под какую музыку выполняются танцевальные постановки в джампинг фитнесе?

Медленная

Быстрая

Оба варианта подходят

3. Как называется дисциплина где количество участников 4-7 человек?

Лошадь

Пони

Конь

4. Есть ли номинация СОЛЮ в джампинг фитнесе?

Нет

Да

Не знаю

5. Какого элемента в джампинг фитнесе не существует?

Стомпинг

Казак

Колбаса

6. Благодаря кому появились тренировки на мини-батутах?

Арнольду Шварцнегеру

Альберту Картеру

Джеки Чану

7. Как зовут президента федерации джампинг-фитнеса?

Татьяна Касперович

Екатерина Касперович

Елизавета Касперович

8. В какой стране зародился вид спорта джампинг фитнес?

В Бразилии

В России

На Кубе

9. Какая обувь используется на занятиях джампинг фитнесом?

Кроссовки

Сапоги

Туфли

Вообще обувь не нужна

10. Что в переводе с английского означает «джампинг»?

Прыгающий

Спускаться

Отдыхающий