

Муниципальное казенное учреждение «Управление народного
образования» Дальнереченского муниципального округа Приморского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа с. Виденка» Дальнереченского
муниципального округа Приморского края



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа с. Виденка» Дальнереченского муниципального округа Приморского края

Подписано цифровой подписью: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа с. Виденка» Дальнереченского муниципального округа Приморского края

ФИТНЕС-АЭРОБИКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Павлова Елена Владимировна,
тренер-преподаватель

с. Виденка

2026

РАЗДЕЛ № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в том, что фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Фитнес-аэробика – один из молодых видов спорта, быстро завоевавший по популярности во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки.

Занятия фитнес-аэробикой способствуют гармоничному развитию учащихся, учат их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Данная программа направлена на формирование здорового образа жизни, определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством фитнес-аэробики, развития чувства ритма, такта и координации, что является необходимой составляющей полноценного развития личности учащихся. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние учащихся. Программа включает новое направление в спорте; оздоровительный фитнес, в основе, которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у учащихся знаний и умений.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы – государственный язык РФ – русский.

Уровень освоения - базовый.

Адресат программы - обучающиеся МОБУ «СОШ с. Веденка» Дальнереченского муниципального округа в возрасте 8-14 лет.

Особенности организации образовательного процесса

По программе могут обучаться школьники (мальчики и девочки), имеющие медицинское разрешение для занятий по фитнес-аэробике. Набор и зачисление в группы осуществляется через портал Персонафицированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/> на основании личного заявления обучающегося или родителя (законного представителя) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет.

Состав группы постоянный. Наполняемость в группах согласно СанПин 2.4.3648-20. Количество обучающихся в группе 15-18 человек.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы – 324 часов.

Учебная нагрузка (в неделю) - 9 академических часов.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Форма обучения – очная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - сформировать ценностное отношение к собственному здоровью у учащихся МОБУ «СОШ с. Веденка» в возрасте 8-14 лет с помощью занятий фитнес–аэробики.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитывать самостоятельность в организации спортивной деятельности;
- воспитать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- формировать интерес к спорту в целом и к фитнесу и аэробике в частности;

- воспитывать позитивное отношение к трудолюбию и упорству в достижении результата;

- формировать нравственные, гражданские и эстетические качества личности учащегося.

Развивающие:

- содействовать формированию у учащихся правильной осанки;

- повысить уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма);

- способствовать развитию у учащихся творческих способностей;

- формировать стремление вести здоровый образ жизни, применяя элементы здоровье-сберегающей технологии;

- развить коммуникативную культуру учащихся.

Обучающие:

- расширить представление о здоровье и здоровом образе жизни;

- приобрести знания о технике выполнения упражнений шейпинга и аэробики;

- приобрести практический опыт выполнения упражнений фитнеса и аэробики;

- приобрести основные навыки построения занятий фитнесом и аэробикой;

- приобрести основные навыки включения в познавательную деятельность.

Данные образовательные задачи реализуются посредством выявления и развития спортивной одаренности учащихся, за счет создания творческой,

дружелюбной атмосферы в коллективе, а также благоприятных условий для развития спортивных способностей у учащихся.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Наименования разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности при занятиях фитнес - аэробикой	1	1	2	Опрос
2	Влияние спортивных тренировок на организм человека. Анатомические основы знаний	2	22	24	Опрос
3	Физиологические основы знаний осанки и навыков движения	2	24	26	Контрольные упражнения
4	Эстетики тела и пластики	1	20	21	Выполнения упражнений
5	Подвижные игры и эстафеты	1	25	26	Наблюдение
6	Общая физическая подготовка	2	30	32	Выполнение упражнений
7	Специальная физическая подготовки	2	28	30	Выполнение упражнений
8	Развитие музыкальности и чувства ритма	1	19	20	Наблюдение
9	Развитие гибкости и пластичности движения	1	21	22	Выполнение упражнений
10	Классическая аэробика	1	38	39	Выполнение упражнений
11	Степ-аэробика.	1	25	26	Выполнение

					упражнений
12	Стретчинг	2	30	32	Выполнение упражнений
13	Фитбол	1	21	22	Выполнение упражнений
14	Педагогический контроль (текущий контроль, промежуточная аттестация)		2	2	Выполнение контрольных упражнений
	Итого	18	306	324	

Содержание учебного плана

1 год обучения

Раздел 1: Введение в образовательную программу. Техника безопасности при занятиях фитнес – аэробикой

Теория: Понятие фитнеса и аэробики, их цель и задачи как вида спорта, отличительные особенности. Виды фитнеса и аэробики и их характеристика: степ, классическая, танцевальная, спортивная. Оборудование и инвентарь: коврики, гантели, палки гимнастические, обручи и т.д. Контроль общей физической подготовки (выполнение контрольных нормативов на силу, гибкость и выносливость). Инструктаж по технике безопасности. Правила эвакуации на случай пожара и прочих экстремальных ситуаций. Правила поведения учащихся на занятиях. Правила безопасности во время выполнения упражнений с целью предотвращения травм. Правила обращения с электроприборами. Правила обращения с оборудованием

Практика: Выполнение элементарных физических упражнений из ритмики и общей физической подготовки под музыкальное сопровождение.

Раздел 2: Влияние спортивных тренировок на организм человека. Анатомические основы знаний

Теория: Понятие личной гигиены. Состояние формы для тренировок (чистая). Необходимость приема водных процедур после тренировок. Понятие общественной гигиены. Разнообразие закаливания: обтирание, контрастный душ и др.

Теория: Физические качества человека: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координация. Мышечная масса. Природа человеческой силы. Причины необходимости физической нагрузки человеку, последствия ее отсутствия. Построение спортивной тренировки. Распределение нагрузки во время тренировки.

Практика: Двигательные тесты, сегментарная работа с телом, работа с фасциальными поездками.

Раздел 3: Формирование осанки и навыков движения

Теория: Понятие осанки. Параметры для определения правильной осанки. Факторы, от которых зависит осанка. Упражнения для поддержания правильной осанки и исправления незначительных дефектов.

Практика: Выполнение упражнений, способствующих формированию и развитию правильной осанки под музыкальное сопровождение.

Раздел 4: Эстетики тела и пластики.

Теория: Движения для развития пластики.

Практика: Показ движений тела.

Раздел 5: Подвижные игры

Теория: Виды подвижных игр.

Практика: Подвижные игры с элементами аэробики и фитнеса.

Раздел 6: Общая физическая подготовка

Теория: Методы определения физической нагрузки, методы силовой тренировки, методы развития гибкости, методы развития координации движений. Построение занятия по кардио-аэробике, интервальной тренировки, силового урока.

Практика: Основные базовые шаги (ходьба, переменные шаги, приставной шаг, виды шагов, подъемов), прыжки, махи.

Раздел 7: Специальная физическая подготовки

Теория: Определение специальная физическая подготовка. Техника выполнения упражнений с отягощением. Техника выполнения упражнений на пресс, отжимания и спину. Техника безопасности на занятиях при выполнении упражнений на скамейке, со скакалкой.

Практика: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: упражнения для мышц рук: отжимания из различных исходных положений, упражнения для мышц пресса, упражнения для мышц ног: приседания, выпады. Прыжки со скакалкой. Упражнения для спины и формирования осанки: поднимание рук, корпуса из положения лежа на животе упражнения на координацию. Упражнения на гибкость.

Раздел 8: Развитие музыкальности и чувства ритма

Теория: Музыкальная грамота. Навыки выразительного движения.

Практика: Положение тела, рук, ног под ритмическую музыку. Комбинирование упражнений под музыку. Обучение чувству ритма шагов, прыжков, поворотов под такт музыки.

Раздел 9: Развитие гибкости и пластичности движения

Теория: Упражнения на развитие гибкости спины: «корзинка», «кольцо», «мостик», «стойка на лопатках». Техника выполнения упражнений на развитие гибкости при равномерном спокойном темп. Техника дыхания.

Упражнения на растягивание мышц паха: «бабочка», «книжка», «поза Лотоса», наклоны вперед к ногам сидя на полу, полушпагат, махи вперед с увеличением нагрузки (нога согнута в острый угол ногой, согнутой в тупой угол ногой, прямой ногой). Техника выполнения упражнений на растягивание. Сложные и травмоопасные моменты при выполнении упражнений. Зависимость эффекта от темпа и резкости выполнения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие гибкости под музыкальное сопровождение в спокойном ритме.

Раздел 10: Классическая аэробика

Теория: Техника выполнения элементов под музыкальное сопровождение, самостоятельное использование базовых движений под предлагаемое музыкальное сопровождение.

Практика: Комплекс упражнений, позволяющий укрепить мышечный корсет, улучшить осанку, развить гибкость и чувство равновесия.

Раздел 11: Степ-аэробика

Теория: Техника выполнения степ-шагов.

Практика: Упражнения на совершенствование степ-шагов.

Раздел 12: Стретчинг

Теория: Техника совершенствования гибкости, развития подвижности.

Практика: Упражнения на растяжку.

Раздел 13: Фитбол

Теория: Техника выполнения упражнения с мячом.

Практика: Упражнения с мячом.

Раздел 14: Педагогический контроль (текущий контроль, промежуточная аттестация)

Теория: Подведение итогов.

Практика: Сдача нормативов.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

У обучающихся будут:

- развиты физические качества: сила, координация, ловкость, гибкость, выносливость, пластичность.
- сформирована потребность к здоровому образу жизни.
- развиты волевые качества: целеустремленность, трудолюбие, упорство, усердие.

Метапредметные:

У обучающихся будет:

- развит интерес к фитнес - аэробике.
- развиты психические процессы, коммуникативные и творческие способности.
- уметь осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников.
- развита устойчивая потребность к самообразованию.

Предметные:

Обучающиеся будут знать:

- основы фитнес аэробики и владеет основной терминологией фитнес аэробики.

- основные понятия анатомии, гигиены и профилактики травматизма.

Обучающиеся приобретут:

- навыки исполнительского мастерства: слышать музыку, движения выполнять согласно музыкальному ритму, владеть пластикой и динамикой движений, полно, правильно и эмоционально исполнять танцевальные комбинации.

- опытом творческой деятельности, способен импровизировать, самостоятельно создавать танцевальный образ.

- опытом по основам инструкторской практики по фитнес аэробике.

Обучающиеся будут уметь:

- планировать, анализировать, контролировать и оценивать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Ресурсное обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- скакалки- 20 шт.;
- коврики – по количеству учащихся;
- фитболы- по количеству учащихся;
- набивные мячи;

- шведские стенки – 3 шт.,
- гимнастическое оборудование;
- спортивные маты – по количеству учащихся;
- музыкальная колонка.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Дидактический материал: учебно-наглядные пособия (схемы, плакаты техники выполнения упражнений, презентации, видео-уроки).

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учётом ряда методических рекомендаций.

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ N 273),

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

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г. № 678-р,

- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утверждённой приказом Министерства просвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 (ред. от 21 апреля 2023 года),

- приказ Министерства образования Приморского края от 17.02.2026 № пр. 23а-135 « Об утверждении методических рекомендаций по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»,

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Устав МБУ ДО «ДЮСШ с.Веденка».

Интернет-ресурсы:

1. <https://news-service.uralschool.ru/v1/files/show?id=2365265>,
2. <https://www.jv.ru/news/aerobika-v-domasnih-usloviah-kak-nacat-lucsie-upraznenia>,
3. https://www.sportmaster.ru/media/workout/klassicheskaya-aerobika/?utm_referrer=https://www.google.com/,
4. <https://var-veka.ru/blog/tancevalnaya-aerobika.html>,
5. <https://www.jv.ru/video/course/26>

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Оценка состояния процесса выстраивается в соответствии с планируемым, коррекция процесса и выстраивание индивидуальной линии развития каждого учащегося. Применяемые формы контроля: наблюдение, контрольный тест, контрольный урок, урок - презентация.

Порядок аттестации учащихся включает в себя:

- **текущий контроль** (в том числе и входящую диагностику) освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- **промежуточную аттестацию** после освоения отдельной части или всего объема учебного предмета после учебного года обучения по программе;

- **итоговую аттестацию** после освоения всего объема дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Способы проверки результатов освоения программы: наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы: сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической подготовке, выполнение тестовых заданий.

Формы фиксации результатов: ведение журнала учёта работы объединения, дневник результатов, отзывы родителей.

Критерии оценки результативности освоения программы

Качественные критерии: постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри ДЮСШ, снижение утомляемости.

Количественные критерии: выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: *высокий, средний, низкий* и не должны противоречить следующим показателям:

Высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

Средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

Низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого учащегося, создать условия для их дальнейшего развития

2.3. Методические материалы

Методы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. метод упражнений;
2. игровой;
3. соревновательный;
4. круговой тренировки.

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:

1. Методы эмоционального стимулирования.
2. Методы формирования ответственности и обязательности.
3. Методы развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств обучающихся.

Формы организации образовательного процесса:

1. командная;
2. малыми группами;
3. в парах;
4. индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

1. учебно-тренировочные;
2. комбинированные;
3. индивидуальные;
4. соревновательные;
5. командные.

Педагогические технологии:

1. Технология индивидуального обучения.
2. Технология коллективного взаимообучения.
3. Технология разноуровневого обучения.
4. Технологии проблемного обучения.
5. Технология игровой деятельности.
6. Здоровьесберегающая технология.

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Дидактические материалы:

1. Инструктивные карты.
2. Задания.
3. Упражнения.

2.4. Календарный учебный график

Этап образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		180
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2026- 30.12.2026
	2 полугодие	08.01.2027- 31.05.2027

Возраст детей, лет	8-14
Продолжительность занятия, час	2 и 1
Режим занятия	5 раз/нед.
Годовая учебная нагрузка, час	324

2.5 Рабочая программа воспитания

1. Пояснительная записка

Программа направлена на воспитание школьников, обучающихся в рамках секции по «Фитнес-аэробики» посредством организации воспитательных мероприятий, направленных на изучение истории спортсменов родного края, культуры и традиций своего региона. Программа предусматривает участие детей в мероприятиях, способствующих развитию чувства гордости за свою малую родину, повышению интереса к историческому наследию и спорту родного края. Данная программа способствует формированию патриотической позиции и активного гражданского сознания у подростков, развивая личностные качества и создавая условия для самовыражения и творчества каждого участника секции.

2. Цель программы — формирование нравственных качеств личности, осознание своей принадлежности к российскому народу, развитие духовно-нравственных ценностей и повышение уровня физической подготовленности.

3. Задачи программы:

- Воспитание уважительного отношения к культуре и традициям народов России.
- Формирование осознанного понимания значимости исторического наследия.
- Развитие духовно-нравственных ценностей.
- Стимулирование спортивной активности и интереса к изучению спортсменов родного края.

- Развитие личностных качеств, востребованных в достижении поставленных целей.

Форма реализации программы: занятия, экскурсии, походы, встречи с интересными людьми, соревнования, тематические вечера и проекты.

Общее количество часов: 13 ч.

4. Планируемые результаты:

Обучающиеся смогут:

- Проявлять интерес к изучению спортсменов родного края.
- Уважительно относиться к известным спортсменам родного края.
- Использовать полученные знания в повседневной жизни.
- Активно участвовать в муниципальных соревнованиях.

5. Содержание плана воспитательной работы

Занятие 1-2: Участие в муниципальном соревновании «Шиповка юных»

Принять участие в четырехборье «Шиповка юных» среди спортсменов Дальнереченского муниципального округа, посвященное «Году единства народов России».

Занятие 3: Участие в соревновании по «Лапте» между группами ДЮСШ

Принять участие в командной игре «Лапта», стремиться к командному взаимодействию и к общей победе.

Занятие 4-5: Участие в муниципальном этапе по настольному теннису

Принять участие в муниципальном этапе по настольному теннису. Выявление лучших спортсменов в округе по настольному теннису.

Занятие 6: Беседы «спортсмены нашего села» Встречи со спортсменами

Приглашение спортсменов, проживающих в с. Веденка. Беседы о прошлых соревнованиях. Победы и неудачи.

Занятие 7-8: Участие в зимнем фестивале ВФСК ГТО

Принять участие в муниципальном этапе зимнего фестиваля ВФСК ГТО. Выявление спортсменов, набравших наибольшее количество баллов по физической подготовке.

Занятие 9-10: Участие в «Лыжне России 2027»

Принять участие в спортивно-массовом мероприятии «Лыжня России 2027» среди спортсменов Дальнереченского муниципального округа.

Занятие 11: Беседа о здоровом образе жизни

Беседа направлена на формирование таких навыков: От того насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве. Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку.

Занятие 12-13: Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО

Принять участие в муниципальном этапе летнего фестиваля ВФСК ГТО. Выявление спортсменов, набравших наибольшее количество баллов по физической подготовке.

2.6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем в часах	Сроки проведения
1.	Участие в муниципальном соревновании «Шиповка юных»	2	сентябрь
2.	«Лапта» между группами ДЮСШ	1	октябрь
3.	Участие в муниципальном этапе по настольному теннису	2	ноябрь

4.	Беседы «Спортсмены нашего села» Встречи со спортсменами	1	декабрь
5.	Участие в зимнем фестивале ВФСК ГТО	2	январь
6.	«Лыжня России 2027»	2	февраль
7.	Беседа о здоровом образе жизни	1	март
8.	Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО	2	апрель

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анатомия скорости. Практическое пособие по развитию скорости, реактивности и умению менять направления движения- Издательство Попурри, 2023г-384 с.

2. Лана Палей Лучше чем йога. Гимнастика на каждый день. -М.:АСТ, Мир и образование, 2025.-48 с.

3. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса. Иллюстрированное пособие по развитию силы, выносливости и координации движений. – Издательство Попурри, 2026.-224с.

4. Мельникова Т.И., Морозова Л.В. Фитнес в вузе. Часть 1
Электронная книга, 2025г

Ссылки на электронные ресурсы:

1. Симоненко П.В. «Сборник упражнений по аэробике» [Электронный ресурс] URL: <https://news-service.uralschool.ru/v1/files/show?id=2365265> (дата обращения: 08.06.2026).
2. <https://www.jv.ru/news/aerobika-v-domasnih-usloviah-kak-nacat-lucsie-upraznenia>,
3. https://www.sportmaster.ru/media/workout/klassicheskaya-aerobika/?utm_referrer=https://www.google.com/,

4. <https://var-veka.ru/blog/tancevalnaya-aerobika.html>,
5. <https://www.jv.ru/video/course/26>