

ПРИНЯТО

Педагогический совет

Протокол №01 от 26.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Лицея-интерната

«Подмосковный»

К.Э. Симонян

Приказ №12 от 01.09.2025г.



Частное образовательное учреждение

«Лицей-интернат «Подмосковный»

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дополнительного образования (общеразвивающая)

физкультурно-спортивной направленности

«Фитнес»

**Возраст обучающихся:** 11-17 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Уровень программы:** базовый

Составители:

*Педагоги дополнительного образования*

*Тишанинов Илья Викторович,*

*Краснов Александр Сергеевич*

п. Каралово, 2025 г.

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы .....	6
1.4. Учебно-тематический план.....	7
1.5. Содержание учебно-тематического плана.....	8
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий .....</b>	<b>19</b>
2.1. Календарный учебный график .....	19
2.2. Формы аттестации/контроля.....	24
2.3. Оценочные материалы .....	24
2.4. Методическое обеспечение программы.....	26
2.5. Условия реализации программы.....	28
2.6. Воспитательный компонент.....	29
<b>3. Список литературы.....</b>	<b>32</b>

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Фитнес" разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Локальные акты образовательной организации:
- Устав образовательной организации ЧОУ Лицей-интернат "Подмосковный";
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в ЧОУ Лицей-интернат "Подмосковный";
- Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в ЧОУ Лицей-интернат "Подмосковный".

**Направленность (профиль):** физкультурно-спортивная.

### **Актуальность программы:**

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяют оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить

нагрузки и производить широкий круг физических действий. 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 построена с учётом физиологических особенностей растущего организма девочек младшего и среднего и старшего школьного возраста, и 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.

#### **Отличительные особенности программы:**

Занятия соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности. Фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Фитнес-аэробика способствует гармоничному развитию обучающихся, всестороннему совершенствованию их двигательных способностей, укреплению здоровья, воспитанию устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формированию навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни.

#### **Новизна программы:**

Состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов базовой фитнес – аэробики. В программу включены занятия по стретчингу, гигиене и правильному питанию. Особое внимание уделяется социализации личности в коллективе, она призвана решать проблему дифференцированного подхода в подготовке учащихся. Программа направлена не только на развитие у учащихся мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

**Адресат программы:**

Данная программа рассчитана на разновозрастной коллектив переменного состава от 11-17 лет. В творческое объединение могут быть приняты как девочки, так и мальчики.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Наполняемость группы:** 10-15 человек.

**Объем программы:** 36 часов.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

**Форма(ы) обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Основными формами организации образовательного процесса освоения программы являются: теоретические и практические занятия, профилактические, оздоровительные и воспитательные мероприятия. Групповые теоретические занятия проводятся в форме учебного занятия, демонстраций наглядных пособий и элементов фитнеса и аэробики. В зависимости от образовательных задач на занятиях используются различные методы обучения, а именно, преодоление пассивности учащихся через создание проблемных ситуаций, демонстрация наглядных пособий и видеоматериалов, объяснение, беседы и экскурсии. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ физического воспитания, методики обучения и техники выполнения базовых элементов фитнеса, классической и танцевальной аэробики, ознакомление с основами анатомии, физиологии, психологии

## **1.2. Цель и задачи программы**

Цель программы: формирование у обучающихся ценностного отношения к собственному здоровью посредством удовлетворения индивидуальных потребностей в занятиях фитнесом и аэробикой.

Задачи программы:

**Образовательные:**

- 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.

**Развивающие:**

- развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;
- усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках программы дополнительного образования, опыта физкультурно-спортивной и интеллектуально – творческой деятельности.

**Воспитательные:**

- формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

**Предметные образовательные результаты:**

Учащиеся будут знать:

- основы фитнес аэробики и владеет основной терминологией фитнес аэробики.
- основные понятия анатомии, гигиены и профилактики травматизма.
- историю развития фитнеса в России.

Учащиеся будут владеть:

- навыком исполнительского мастерства: слышит музыку, движения выполняет согласно музыкальному ритму, владеет пластикой и динамикой движений, полно, правильно и эмоционально исполняет танцевальные комбинации;
- опытом творческой деятельности, способен импровизировать, самостоятельно создавать танцевальный образ;
- опытом по основам инструкторской практики по фитнес аэробике.

Учащиеся будут уметь:

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

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в тренировочном процессе и

познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов

#### **Личностные результаты:**

У обучающихся будут:

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

#### **1.4. Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел 1. Введение в программу</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1.	Техника безопасности на занятиях фитнесом и аэробикой.	2	1	1	тестирование анкетирование,
1.2.	Влияние спортивных тренировок на организм человека	2	1	1	
2.	<b>Раздел 2. Функциональный тренинг</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	
2.1	Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:	3,5	0,5	3	наблюдение, зачёт, сдача нормативов

2.2.	Упражнения на развитие силы (силовой выносливости).	4,5	0,5	4	
2.3.	Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц	4,5	0,5	4	
2.4	Упражнения для мышц живота.	3,5	0,5	3	
3.	<b>Раздел 3. Аэробика</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	
3.1.	Классическая аэробика	4,5	0,5	4	наблюдение, зачёт, сдача нормативов
3.2.	Степ-аэробика	4,5	0,5	4	
4.	<b>Раздел 4. Фитнес</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	
4.1.	Фитнес-йога	7	1	6	наблюдение, зачёт, сдача нормативов
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

### 1.5. Содержание учебно-тематического плана

#### Раздел 1. Введение в образовательную программу.

##### Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях фитнесом и аэробикой.

**Теория:** Понятие фитнеса и аэробики, их цель и задачи как вида спорта, отличительные особенности. Виды фитнеса и аэробики и их характеристика: степ, аква, 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 поведения во время экскурсий. Правила обращения с электроприборами. Правила обращения с оборудованием

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

##### Тема 1.2. Влияние спортивных тренировок на организм человека.

**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. 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:** Анкетирование и тестирование по теме.

## **Раздел 2. Функциональная тренировка (тренинг)**

Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

### **Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:**

**Теория:** *Для верхних конечностей:* поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

*Для нижних конечностей:* сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

*Для туловища:* повороты, наклоны из различных исходных положений.

**Практика:** Выполнение упражнений.

### **Тема 2.1. Упражнения на развитие силы (силовой выносливости).**

**Теория:** Упражнения для мышц нижних конечностей: приседания, выпады, наклоны.

**Практика:** Выполнение упражнений:

#### **"Приседание"**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* тазобедренный, коленный, голеностопный. *Воздействие на основные мышечные группы:* четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

*Используемое оборудование:* с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

*Движение:И.П.:* стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед.

На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

### **"Выпады".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* тазобедренный, коленный, голеностопный.

*Воздействие на основные мышечные группы:* четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

*Используемое оборудование:* с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

*Движение:И.П.:* стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в И.П.

*Вариации:* выпады вперёд и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

### **"Наклоны" (становая тяга).**

*Упражнение:* односуставное.

*Рабочий сустав:* тазобедренный.

*Воздействие на основные мышечные группы:* мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. *Оборудование:* с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч.

*Движение:И.П.:* стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

## **Тема 2.2. Упражнения для мышц спины:**

**Теория:** Упражнения для мышц спины: тяга в наклоне, разгибание спины, лёжа на животе.

**Практика:** Выполнение упражнений:

### **"Тяга в наклоне".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:* широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча.

*Оборудование:* без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи.

*Движение:И.П.:* стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

### **"Разгибание спины, лёжа на животе" (гиперэкстензия).**

*Упражнение:* односуставное.

*Рабочий сустав:* тазобедренный.

*Воздействие на основные мышечные группы:* разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

*Движение:И.П.:* лёжа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

## **Тема 2.3. Упражнения для мышц верхних конечностей и грудных мышц**

**Теория:** Упражнения для мышц спины: тяга стоя к груди, жим лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре, жим стоя.

**Практика:** Выполнение упражнений:

### **Тяга стоя к груди.**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:* дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц

*Движение:И.П.:* стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

### **"Жим лежа".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:* большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

*Оборудование:* гантели, бодибар

*Движение: И.П.:* лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.П.

*Методические указания:* лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90°, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

### **"Сгибание и разгибание рук в упоре"**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:* большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

*Движение: И.П.:* упор лёжа, широкая постановка рук. Облегченное и.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в И.П.

*Методические указания:* лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

### **"Жим стоя".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:* дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча.

*Движение: И.П.:* стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в И.П.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

## **Тема 2.4. Упражнения для мышц живота.**

**Теория:** Упражнения для мышц живота: сгибание и разгибание туловища, диагональное скручивание, планка, полный сед.

**Практика:** Выполнение упражнений:

**"Сгибание и разгибание туловища".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* межпозвонковые соединения.

*Воздействие на основную мышечную группу:* прямая мышца живота.

*Движение: И.П.:* лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.

на выдохе – выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.П.

*Методические указания:* поясница прижата к полу (коврику), исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

**"Поднимание таза вверх" (обратные сгибания туловища).**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* межпозвонковые соединения.

*Воздействие на основную мышечную группу:* прямая мышца живота.

*Движение:И.П.:* лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90°. На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в И.П.

*Методические указания:* исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

**"Диагональное скручивание".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* межпозвонковые соединения.

*Воздействие на основную мышечную группу:* прямая мышца живота и косые мышцы живота.

*Движение: И.П.:* лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.П.

*Методические указания:* поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

**«Планка»**

*Выполнение:И.П.:* упор лёжа на предплечьях, удержание и.п.

*Методические указания:* не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегчённый вариант – с колен.

### **«Полный сед»**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав.

*Воздействие на основную мышечную группу:* прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра.

*Движение:* И.П.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.П.

*Методические указания:* исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

### **Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений:**

В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

## **Раздел 3. Аэробика**

### **Тема 3.1. Классическая аэробика.**

**Теория:** Базовые шаги (элементы) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

**Практика:** Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.

Марш на месте и с перемещениями вперед, назад	March
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	V-Step

Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте	Mambo
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)	Basic-step

**Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).**

Шаг в сторону, приставить вторую ногу	Step Touch
Два приставных шага в сторону	Double Step Touch
Шаг в сторону, подъем колена	Knee Up
Шаг в сторону, два подъема колена	Double Knee Up
Шаг в сторону, подъём прямой ноги вперёд	Kick
Шаг в сторону, два подъёма прямой ноги вперёд	Double Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону	Lift side
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону	Double Lift side
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, два захлёста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Double Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте	Open Step
Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперёд носком или пяткой)	Toe Touch (Heel Touch)
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.	Grapevine
Шаг вперёд, подъём колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлест голени), два шага назад	Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные
Шаг вперёд, 3 подъема колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлест голени), два шага назад	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse

### **Тема 3.2. Степ-аэробика**

**Теория:** выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов

(элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.

**Практика:** Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Два шага на платформу, два шага на пол	Basic Step
Два шага на платформу	Basic Up
Два шага на пол	Basic Down
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другой шагаем на полу на месте	Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini-Mambo)
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point-Mambo
исходное положение стоя сбоку от платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over
исходное положение - платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	Straddle Up
исходное положение - стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	Straddle Down
Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол	Up Up Lunge

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание стеча), два шага на пол	Tap Up
Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	Knee Up
Шаг на платформу, подъём прямой ноги вперед, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъём прямой ноги в сторону, два шага на пол	Lift side
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол	Back Lift
Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол	Repeat Knee Up



	(Kick, Curl, Lift side)
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону , подъем колена , шаг на платформу , подъем колена , два шага на пол	L-Step
Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол	Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step)
Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол	Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift)
Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол	Sailor Step (шаг моряка)
Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)-Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Double Stomp
Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол	Tango Step
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Tripple Stomp
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha-cha
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)	Shasse Mambo
Касание платформы, шаг на пол	Step Tap

## Раздел 4 . Фитнес.

### Тема 4.1. Фитнес-йога.

Теория: Фитнес-йога – самый простой и наиболее облегченный вариант классики йоги, особый вид растяжки, умело совмещающий элементы силовых нагрузок и стретчинга. Тб на йоге. Дыхательные упражнения, обучение расслаблению. Специальные

упражнения на растяжку всех групп мышц. Упражнения на развитие осанки, гибкости + дыхание и асаны. Комплекс ОФП +асаны. Изучение ассан. Дыхательные упражнения.

Ассаны силовые

Практика6 Выполнение комплекса упражнений

.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

**Место проведения:**

**Время проведения занятий:**

**Год обучения: 1 год**

**Количество учебных недель:**

**Количество учебных дней:**

**Сроки учебных периодов: 1 полугодие : сентябрь- декабрь**

**2 полугодие:- февраль-май**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Примечание
1	ТБ на занятия по фитнесу	1	Теоретическое занятие (лекция)	тестирование	сентябрь	
2	. Изучение шагов классической аэробики	1	Комплексное занятие	наблюдение	сентябрь	
3.	Изучение шагов классической аэробики	1	Комплексное занятие	наблюдение	сентябрь	
4.	Изучение шагов. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	1	Комплексное занятие	наблюдение	сентябрь	
5.	Изучение шагов. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	1	Комплексное занятие	наблюдение	октябрь	

6.	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	1	Комплексное занятие	наблюдение	октябрь	
7.	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	1	Комплексное занятие	наблюдение	октябрь	
8.	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	1	Комплексное занятие	наблюдение	октябрь	
9.	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	1	Комплексное занятие	наблюдение	октябрь	
10.	Итоговое занятие	1	зачёт	сдача нормативов	ноябрь	
11.	Составление комбинации из изученных упражнений. ТБ ТБ во время занятий на степ – платформе. Ознакомление с базовыми шагами степ- аэробики.	1	Комплексное занятие	наблюдение	ноябрь	
12.	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	1	Комплексное занятие	наблюдение	ноябрь	

13.	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	1	Комплексное занятие	наблюдение	ноябрь	
14.	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	1	Комплексное занятие	наблюдение	ноябрь	
15.	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	1	Комплексное занятие	наблюдение	ноябрь	
16.	Выполнение упражнений и базовых комплексов степ-аэробики без музыкального	1	зачёт	сдача нормативов	декабрь	
17.	Выполнение комбинаций из изученных элементов степ-аэробики помузыкальное сопровождение.	1	Комплексное занятие	наблюдение	декабрь	
18.	Подбор музыкального сопровождения к комбинациям степ – аэробики с учетом интенсивности и ритма, выполнимому музыкальное сопровождение.	1	Комплексное занятие	наблюдение	декабрь	
19.	Выполнение комбинаций из изученных элементов степ-	1	Комплексное занятие	наблюдение	декабрь	

	аэробики музыкальное сопровождение.					
20.	Тб на йоге	1	Теоретическое занятие (лекция)	тестирование	февраль	
21.	Комплекс упражнений	1	Комплексное занятие	наблюдение	февраль	
22.	Дыхательные упражнения, обучение расслаблению	1	Комплексное занятие	наблюдение	февраль	
23.	Специальные упражнения на растяжку всех групп мышц	1	Комплексное занятие	наблюдение	февраль	
24.	Комплекс упражнений	1	Комплексное занятие	наблюдение	март	
25.	Упражнения на развитие осанки, гибкости + дыхание и асаны	1	Комплексное занятие	наблюдение	март	
26.	Комплекс ОФП +асаны.	1	зачёт		март	
27.	Изучение ассан	1	Комплексное занятие	наблюдение	март	
28.	Дыхательные упражнения. Ассаны силовые.	1	Комплексное занятие	наблюдение	март	
29.	Круговая тренировка.	1	Комплексное занятие	наблюдение	апрель	
30.	Круговая тренировка.	1	Комплексное занятие	наблюдение	апрель	
31.	Круговая тренировка.	1	Комплексное занятие	наблюдение	апрель	
32.	Круговая тренировка.	1	Комплексное занятие	наблюдение	апрель	
33.	Круговая тренировка.	1	Комплексное занятие	наблюдение	апрель	
34.	Круговая тренировка.	1	Практическое занятие	зачёт	май	

35.	Круговая тренировка.	1	Практическое занятие	зачёт	май	
36.	Итоговое занятие	1	Практическое занятие	наблюдение	май	
		36				

## 2.2. Формы аттестации/контроля

**Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:**

- соревнования и турниры,
- сдача нормативов.

**Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:**

- наблюдение,
- опросы,
- анкетирование.

Освоение программы предусматривает проведение вводного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Вводный и текущий контроль: выполнение обучающимися нормативов по ОФП и СФП и собеседование по теоретическим вопросам. Промежуточная аттестация проводится в форме выполнения контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовленности; опрос. Итоговый контроль проводится по завершении освоения общеразвивающей программы.

## 2.3. Оценочные материалы

**Вопросы теоретического содержания:**

- Какие упражнения Вы знаете для формирования правильной осанки?
- Какие упражнения Вы знаете для развития гибкости?
- Какие упражнения Вы знаете для растягивания?
- Чем отличается фитнес от аэробики?
- Какие движения в аэробике считаются травмоопасными?
- Назовите основные правила безопасности занятий фитнесом и аэробикой.
- Для чего на уроках фитнеса и аэробики Вы используете упражнения для формирования осанки?
- Какие элементы разминки являются способствующими развитию выворотности?
- Какие элементы разминки являются способствующими развитию мышц спины?
- Какие элементы являются разминочными для стопы?
- Охарактеризуйте форму одежды для занятий фитнес-аэробикой.

**Практические задания:**

*Показать заданный элемент или выполнить требуемое упражнение*

- «Кольцо»
- «Мостик»
- «Корзинка»



- Шпагат
- «Книжка»
- «Поза Лотоса»
- Шаги: степ шаг (приставной), «буквой М», ви степ («уголок»)
- Силовые качества: пресс – более 30 раз в минуту, отжимания – более 15 раз
- Покажите два упражнения на укрепление пресса.
- Покажите два упражнения на укрепление бедра сбоку.
- Покажите два упражнения на укрепление икроножных мышц.
- Покажите два упражнения на укрепление икроножных мышц.
- Покажите два упражнения на укрепление бедра сбоку.
- Покажите два упражнения на укрепление внутреннего бедра.
- Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению шага крестом.  
Покажите его.
- Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению колеса. Покажите его.
- Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению махов. Покажите его.
- .Покажите два упражнения на укрепление бедра сзади.
- Покажите два упражнения на укрепление бедра спереди
- Покажите два упражнения на укрепление внутреннего бедра.
- Покажите два упражнения на укрепление икроножных мышц.
- Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению махов.
- Покажите его.
- Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению упражнения
- «крокодил». Покажите его.
- Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению шага крестом.  
Покажите его.
- Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению темпин-джека.  
Покажите его.
- Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению отжиманий.  
Покажите его.
- Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению колеса.  
Покажите его.

### **Нормативы по общей физической подготовке**

Виды упражнений	1-й год
1.Исх. пол. Упор лежа на полу Вып. Сгибание и разгибание рук	8-20
2.И. п. Лежа на животе, руки за голову Вып. Поднимание туловища назад	10-24
3. И. п. Лежа на спине, руки вдоль туловища Вып. Подъем прямых ног до прямого угла	8-16

## 2.4. Методическое обеспечение программы

### Методики и технологии:

Теоретической основой данной программы является концепция личностно - ориентированного образования и принципы педагогики деятельностного развития. Методической основой построения программы является последовательная смена состояний развития личности, ее самоопределения и самореализации. Обучение по данной программе основано на следующих принципах:

- системность;
- доступность;
- наглядность;
- последовательность;
- непрерывность;
- индивидуализация.

Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Сочетание таких предметов как спортивная хореография и физкультура помогает объемному осмыслению теоретических понятий и практических действий, дает возможность насладиться не только искусством танца, но и техникой исполнения движений. Желаемый эффект достигается лишь в том случае, если систематические занятия вписываются в правильно организованный режим дня и сочетаются с рациональным питанием. Оздоровительный эффект связан с величиной физической нагрузки, получаемой во время выполнения комплексов. Эта нагрузка определяется параметрами конкретного комплекса, его длительностью и структурой, направленностью и последовательностью упражнений, темпом выполнения, оптимальными значениями частоты сердечных сокращений и т.д.

Частота смены комплексов зависит от нескольких факторов:

- координационной сложности комплекса (чем проще комплекс, тем быстрее он

устаивается учащимися, тем чаще его надо менять, чтобы сохранить интерес);

- степени усвоения комплекса (это зависит от индивидуальных возможностей учащихся);
- необходимости повышения интенсивности комплекса (если происходит стабилизация показаний сердечной деятельности на уровне ниже оптимального, следует переходить к новому, более интенсивному комплексу).

Каждое занятие строится по технологии развивающего обучения (постановка цели, деятельность, затруднение, рефлексия). В реализации программы активно используются различные педагогические технологии. Подбор средств и объем ОФП для каждого занятия должен зависеть от конкретных задач обучения на том или ином этапе обучения. ОФП обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность учащихся. В качестве средств развития физической подготовленности используются физические упражнения общего воздействия, особо важно применять акробатические упражнения (прыжки, упражнение на растягивание) в группах ОФП обучающего и совершенствующего характера, в группах СФП - использование этих упражнений в подготовительной части занятия. Этим самым будет снижен уровень травматизма в учебно-воспитательном процессе и в обыденной жизни.

СФП непосредственно связана с обучением элементам базовой классической аэробики совершенствованием специальных физических качеств. Основным средством ее являются специальные упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Среди средств физической подготовки значительное место отводится упражнениям с предметами и без предмета: мячами, скакалками, гантелями, эспандерами, подвижным играм, эстафетам, с использованием гимнастических упражнений и акробатики и упражнениям с партнером.

#### **Краткое описание работы с методическими материалами:**

Задачи программы решаются с помощью различных форм и методов обучения. Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех уровнях освоения программы являются: теоретические и практические занятия, профилактические, оздоровительные и воспитательные мероприятия. Групповые теоретические занятия проводятся в форме учебного занятия, демонстраций наглядных пособий и элементов аэробики. В зависимости от образовательных задач на занятиях используются различные методы обучения, а именно, преодоление пассивности учащихся через создание проблемных ситуаций, демонстрация наглядных пособий и видеоматериалов, объяснение, беседы и экскурсии.

В содержание теоретической подготовки входит изучение основ физического воспитания, методики обучения и техники выполнения базовых элементов классической, и танцевальной аэробики, ознакомление с основами анатомии, физиологии, психологии.

Групповые практические занятия проходят на всех этапах обучения. На практических занятиях применяются различные методы практической работы (упражнения, тренировки, тренинги), проблемного обучения (создание проблемных ситуаций, самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы учащимися), игры (дидактические, спортивные, ролевые, игра-конкурс, игры на развитие внимания, памяти, глазомера).

Большинство методов основывается на главном – упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований).

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность элемента не всегда позволяет учащимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга. Через беседы, интеллектуальные и спортивные игры, выявление природных задатков и способностей учащихся, активизацию таких личностных характеристик как самооценка, стремление к состязательности предполагается добиться роста самоорганизованности учащегося, возвращению в нем способности к саморегулированию.

## **2.5. Условия реализации программы**

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- Наличие помещения рассчитанного на 10 – 15 человек отвечающего правилам Сан Пин: имеется спортивный зал и тренажёрный зал.
- Наличие необходимого оборудования согласно списку:
  - Гантели
  - Жгуты для тренировок (резинки)
  - Степ дисти
  - Коврики гимнастические
  - Балансировочная платформа

- Скакалки
- Бодибар
- Фитболы
- Функциональные тренажёры
- Тренажёр для гребли
- Велотренажёр

#### **Кадровое обеспечение программы:**

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### **2.6. Воспитательный компонент**

#### **Цель воспитательной работы.**

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

#### **Задачи воспитательной работы:**

1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество; сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности.

2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:

- готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни,

сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда.

3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:

- опыта гражданского участия на основе уважения российского закона и правопорядка;
- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;
- опыта социально значимой деятельности туристских, физкультурно спортивных и др. объединений, акциях, программах.

В работе с учащимися объединения применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, беседы, собрания, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий. В работе с учащимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, досуговые и воспитательные мероприятия (беседы, встречи, экскурсии, праздники), общественная деятельность.

**Приоритетные направления воспитательной деятельности:**

- гражданско-патриотическое воспитание,
- здоровьесберегающее воспитание,
- профориентационное воспитание

**Формы воспитательной работы:**

- беседа,
- лекция,
- культпоход,
- спортивная игра.

**Методы воспитательной работы:**

- рассказ,
- беседа,
- пример,
- упражнение,
- поручение,
- требование,
- игра.

**Планируемые результаты воспитательной работы:**

- понимание ценности жизни и ЗОЖ;
- формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;
- воспитание уважения к старшим, наставникам;
- формирование личностных качеств;
- развитие интереса к истории российского и мирового спорта, спортивных достижений;
- формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе и др.

**Календарный план воспитательной работы**

№	Мероприятия	Форма проведения	Сроки
1.	Беседа «Значение фитнеса для здоровья»	Лекция с элементами дискуссии	Сентябрь
2.	Соревнования «Фитнес – марафон»	Групповые и индивидуальные испытания	Октябрь
3.	Акция «Здоровый образ жизни мой выбор!»	Раздача информационных листовок, флэшмоб	Ноябрь
4.	Беседа «Правильное питание и спорт»	Интерактивное занятия	Декабрь
5.	Соревнования «Лучшая фитнес – группа»	Командные выступления	Январь
6.	Акция «День без гаджетов»	Спортивные игры на свежем воздухе	Февраль
7.	Беседа «Профилактика травм в фитнесе»	Практическое занятие	Март
8.	Соревнование «Гибкость и сила»	Индивидуальные зачёты	Апрель
9.	Акция «Фитнес для всех»	Открытая тренировка	Май
10.	Итоговое мероприятие «Фитнес – фест»	Показательные выступления, награждение	Июнь

Дополнительные мероприятия:

- Тематические беседы (1 раз в месяц):
- "Мотивация в спорте",
- "Влияние стресса на организм и способы борьбы",
- "Гармония тела и духа".
- Мини-соревнования (ежемесячно):
- Лучшее выполнение упражнений,
- Командные челленджи.
- Социальные акции:
- "Спорт вместо вредных привычек",
- "Фитнес-зарядка для школы".

### **3. Список литературы для педагога:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под. ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. - <http://megaobuchalka.ru/3/34509.html>
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. С-Пб.,1997.  
<http://kidworlds.ru/index.php/biblioteka2/razvitie-rebenka-rannegovozrasta/47-prma-burenina-ritm-mozaika/file>
3. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры под ред. Смолевского В.М. - "ФИС",1987. -  
[http://fizra121.ru/wpcontent/uploads/2014/10/Смолевский-В.М.- Гимнастика-и-методикапреподавания.docx](http://fizra121.ru/wpcontent/uploads/2014/10/Смолевский-В.М.-Гимнастика-и-методикапреподавания.docx)
4. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. – М.: Советский спорт, 1989.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М., 1987. -  
<http://static.myshop.ru/product/pdf/155/1549136.pdf>
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. – М.: ФАР, 2002.
7. Роберт Кеннеди, Мэгги Гринвуд-Робинсон. Фитнес-тренинг. – М.: Медиа Спорт, 2000
8. Ростовцева М.Ю., Сиднева Л.В. Фитнес-аэробика. Правила соревнований. Требования к композиции и технике выполнения упражнений в фитнесаэробике. – М., 2001.
9. Ротерс Т.Т. Музыкально– ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989. -



<https://drive.google.com/file/d/0B3BFpdfz7fnUNHZ0MW1YOHNPtmc/view>

10. Сомкин А.А. Спортивная аэробика. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов. – СПб., 2001. -

<http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya->

[klassifikatsiyauprazhneniy-i-osnovnye-komponentypodgotovki-](http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-)

[vysokokvalifitsirovannyhgimnastov-v-sportivnoy-aerobike](http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-)

11. Словарь фитнес-терминов. - <http://gigabaza.ru/doc/64541.html>

12. Термины. Краткий словарь терминов, используемых в фитнесе и бодибилдинге. -

[http://vkus-zhizni-ak.ru/ispolzueemyih-v-fitnese-ibodibildinge/terminyi-kratkiy-slovar-](http://vkus-zhizni-ak.ru/ispolzueemyih-v-fitnese-ibodibildinge/terminyi-kratkiy-slovar-terminov-ispolzueemyih-v-fitneseibodibildinge.html)

[terminov-ispolzueemyih-v-fitneseibodibildinge.html](http://vkus-zhizni-ak.ru/ispolzueemyih-v-fitnese-ibodibildinge/terminyi-kratkiy-slovar-terminov-ispolzueemyih-v-fitneseibodibildinge.html)

13. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт. - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. -

<http://bmsi.ru/issueview/f6828c2e-dad7-4863-80c8-09f630e5643e/files/fitnesssport.pdf>

14. Эдвард Т.Хоули, Б. Дон Френс. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса.

– Киев «Олимпийская литература», 2004г. -

<http://uchifitness.ru/upload/iblock/d22/d22391980366358605c57ba0fd4bdf78.pdf>

#### **для обучающихся:**

1. Дорохов А.А. Про тебя самого. - Коми книжное изд-во, 1990 -

<http://polnyshkaf.livejournal.com/243898.html>

2. Журналы: Women's Health. Ru февраль - март, 2017

3. Лечебная физическая культура: Учебник для ин-тов физ. культ/ Под. Ред. С. Н.

Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. - [http://www.booksmed.com/lechebnaya-](http://www.booksmed.com/lechebnaya-fizkultura/3056-lechebnayafizicheskayakultura-popov-sn.html)

[fizkultura/3056-lechebnayafizicheskayakultura-popov-sn.html](http://www.booksmed.com/lechebnaya-fizkultura/3056-lechebnayafizicheskayakultura-popov-sn.html)

4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. – М.: ФАР, 2002.

5. Фитнес аэробика. <http://zdravyshka.ru/Sport/Fitnes/fitnes-aerobika.html>,

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Фитнес-аэробика>

6. Фитнес аэробика упражнения. -

[http://www.krasomania.ru/protseduryidlyapohudeniya/drugie-protseduryi-dlya-](http://www.krasomania.ru/protseduryidlyapohudeniya/drugie-protseduryi-dlya-pohudeniya/fitnes-aerobikauprajneniya.html)

[pohudeniya/fitnes-aerobikauprajneniya.html](http://www.krasomania.ru/protseduryidlyapohudeniya/drugie-protseduryi-dlya-pohudeniya/fitnes-aerobikauprajneniya.html)

7. Что такое аэробика? Польза или вред? - [http://luckyfamilyman.ru/chtotakoeaerobika-](http://luckyfamilyman.ru/chtotakoeaerobika-polza-ili-vred.html)

[polza-ili-vred.html](http://luckyfamilyman.ru/chtotakoeaerobika-polza-ili-vred.html)

8. Я познаю мир: Детская энциклопедия.: Медицина / Авт. Сост П. Ю. Буянова. – М.: ООО

«Изд-во АСТ», 2002. - <http://padaread.com/?book=34949&pg>

**Информация для карточки в Навигаторе**

**Полное название:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Фитнес"

**Публичное название:** Фитнес.

**Краткое описание:** Программа способствует гармоничному развитию обучающихся, всестороннему совершенствованию их двигательных способностей, укреплению здоровья, воспитанию устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формированию навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни. Занятия соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности.