

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Импульс»
г. Сосенский Козельский район Калужской области

Рассмотрено
Педагогическим советом
Протокол № 3 от 26.08.2026



Утверждаю
Директор СШ «Импульс» г. Сосенский
Н.Н. Бурковская
Приказ № 13-У от 31.08.2026

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «ФИТНЕС - АЭРОБИКА»**

Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации программы: не ограничено
Автор программы Газина Т.А.

г. Сосенский
2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Фитнес-аэробика» (далее программа) разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 п.273-ФЗ (ред. От 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом СШ «Импульс» г. Сосенский (далее – школа).

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики. Благодаря доступности людям различного возраста и пола и, конечно, зрелищности фитнес-аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Следует отметить и особую популярность фитнес-аэробики среди детей, подростков и молодежи. Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, фитнес-аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций. Инициатором развития этого вида спорта является ФИСАФ (FISAF) – Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса. Первый Чемпионат Мира по фитнес-аэробике прошел во Франции в 1999 г., во втором в Бельгии принимали участие и российские спортсмены.

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика - это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес-аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие. В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта Фитнес-аэробика включает дисциплины вида спорта (номер-код -125 0001311Я).

Направленность дополнительной общеразвивающей программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес - аэробика» (далее – программа) имеет физкультурно - спортивную направленность, базовый уровень.

Адресат программы:

Возраст обучающихся, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы 6-17 лет.

Актуальность данной программы в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения и психологического комфорта

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей, а детям для нормального роста и развития требуется до 6 часов энергичной физической активности.

Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Воспитание и развитие здорового поколения приобретает социальную значимость. Дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение.

Отличительная особенность предлагаемой программы заключается в том, что, она составлена с учетом возрастных особенностей детей, помимо предметного содержания, она ориентирована на развитие не только предметных, но и общеучебных умений. С момента поступления в группу ребенок сразу включается в творческий процесс, познания себя, как личности, понимания того, что такое здоровый образ жизни. Педагог и ученик являют собой прекрасный образец взаимопонимания и взаимоуважения.

Одной из важных особенностей данной программы является также тесная связь с родителями обучающихся, вовлечение их в творческий воспитательный процесс обучения. Для этой цели используются следующие формы работы: личные беседы тренера - преподавателя с родителями; совместные мероприятия для детей и родителей. Родители, таким образом, становятся активными помощниками в жизни группы.

Программа рассчитана на неограниченное количество лет

Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы.

Цель программы: разностороннее физическое и формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи программы.

Образовательные:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- обучать приемами релаксации и самодиагностики;
- совершенствовать технику выполнения движений в фитнес - аэробике.

Развивающие:

- развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности;
- повышать уровень физической подготовленности;
- содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом;
- развивать музыкальность, чувство ритма.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные, морально – волевые и эстетические качества, ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать личность с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
- воспитывать потребность к регулярным физическим упражнениям, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.

Направленность данной программы – спортивно-оздоровительная.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная программа от 6 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам. Занятия могут посещать как мальчики, так и девочки.

Наполняемость группы – 15-20 человек.

Допускается возможность создания разновозрастных групп.

Программа реализуется в течение 1 года (46 недель).

Объем Программы 6 часов в неделю, 276 часа в год.

Режим занятий – 3 тренировки в неделю по 90 мин.

Формы обучения – очная форма.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Тренировочные занятия способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в ней используются следующие дидактические принципы: сознательность, активность, наглядность, доступность, индивидуализация, системность и постепенное повышение требований. Опора на указанные принципы и методику обучения являются наиболее эффективными в отношении подростков

Таким образом, педагогическая целесообразность программы помогает ориентировать обучающихся на приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, на улучшение достигнутых результатов.

Формы организации образовательного процесса – групповые. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают теоретический блок и практический блок.

Основные виды теоретических занятий: беседа.

2. Учебный план

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недели, занятие 3 раза в неделю по 2 часа. Занятия рассчитываются в академических часах – 45 мин. Начало учебных занятий 1 сентября.

№	Разделы подготовки	Всего часов за год
1	Теоретическая подготовка (ТП)	3
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	150
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	72
4	Техническая подготовка (ТехП)	49
Итого часов:		274

Примерный учебный план распределения учебных часов

№	Разделы подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Теоретическая подготовка (ТП)	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	7,2	7,2	7,2	7,2	7,2	7,2	7,2	7,2	7,2	7,2
4	Техническая подготовка (ТехП)	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9
5	Промежуточная аттестация	1								1	

Самостоятельная работа предполагает самостоятельную тренировку обучающихся по разработанному тренером-преподавателем плану (на период болезни, карантина и т.д.)

Учебно-тематическое планирование

№	Наименование темы	Кол-во часов
1. Теоретическая подготовка		
1.1.	Понятие, история возникновения и развитие фитнес-аэробики	10
1.2.	Виды фитнес - аэробики	20
1.3.	Упражнения на развитие правильной осанки и гибкости	40
1.4.	Сведения о строении и функциях организма	40
1.5.	Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма. Основы здорового питания	10
1.6.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	15
Итого минут		135
2. ОФП		
2.1.	Развитие силы и быстроты	20
2.2.	Развитие координации	60
2.3.	Развитие выносливости	30
2.4.	Развитие гибкости	60
Итого часов		150
3. СФП		
3.1.	Сед с глубоким наклоном вперед, прыжки на скамейку и со скамейки, «планка», выполнение небольших комбинаций фитнес-аэробики.	72
Итого часов		72

4. ТТП		
4.1.	Техническая подготовка (базовые шаги)	49
	Итого часов	49
5	Промежуточная аттестация	2

3. Содержание программы

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки обучающихся.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике – в условиях учебно-тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности.

Теоретическая подготовка включает следующие темы (в содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы)

Введение в образовательную программу и ТБ. Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.

Введение в культуру фитнес - аэробики. Понятие фитнес – аэробики. Фитнес – аэробика как форма организации двигательной активности. История возникновения и развития фитнес – аэробики. Техника безопасности в фитнес - аэробике.

Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения. Характеристика видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес - йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики..

Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Стретчинг. Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно- мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности. Силовые упражнения.

Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения. Уровни двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес – аэробикой.

Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой. Форма для занятий фитнес - аэробикой.

Основные типы повреждений травм и их профилактика. Доклады обучающихся о правильном подборе формы, знание предупреждений травм.

Умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.

Особенности питания при занятиях фитнес - аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой. Выполнение анализа продуктов питания обучающихся, соотнесение с нормами рационального питания, составление рекомендаций по режиму питания обучающихся.

Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Уметь правильно дышать во время занятий. Умения и навыки обучающихся в упражнениях для мышц живота.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным бегом, на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;

- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;

- упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине; - упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением с руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;

- с гимнастической палкой;

- с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке, на перекладине, на гимнастической стенке;

Упражнения из акробатики:

- кувырки, стойки, перевороты.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);

- прыжки в длину с места и с разбега;

- прыжки в высоту с места;

- метание гранаты, толкание гири.

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры:

- игры бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами - вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднятие ног; то же с использованием резинового амортизатора. Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с). Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 сек - 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же - в стойке ноги вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднятие на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны - на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес–аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Техническая подготовка

Базовые шаги: дисциплина «аэробика».

- March - ходьба на месте.
- Basicstep-шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
- V-step-шаг правой вперед в сторону по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить
- Mambo-шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
- Pivot- шаг мамбо с поворотом – шаг вперед-поворот – шаг вперед – поворот.
- Stepcross- шаг вперед правой – скрестно левой – шаг назад правой – левую приставить.
- Steptouch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
- Кнееур- шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.
- Curl- шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
- Kick- шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45* («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45* («удар»).
- Pony-прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону.
- Lunge-выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую.
- Cha-cha-cha- перескок раз-два-три, лидирующая нога меняется.

- Скоор-шаг правой вперед-в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед-в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Планируемые задачи и ожидаемые результаты по годам обучения

Сформировать у обучающихся потребность в спортивном развитии, воспитать чувство коллективизма, развить координационные и ритмические способности.

После первого года обучения, обучающиеся наберут достаточный уровень общей физической подготовки, что определяется диагностикой контрольных нормативов, начнут придерживаться правил здорового образа жизни, приобретут базовые знания по аэробике.

Развить практические знания обучающихся, совершенствовать координационные способности, научить базовым шагам и аэробным связкам, развивать пластику движений и умение владеть своим телом.

После второго года обучения обучающиеся должны знать основные шаги базовой

аэробики и построение связок из них со счетом, знать и уметь выполнять базовые упражнения ОФП, комплекс упражнений на растяжку, иметь представление о выстраивании силовой тренировки.

Повышение уровня физической подготовки и знаний, полученных ранее, обучать приемам релаксации и самодиагностики, совершенствовать технику выполнения движений на занятиях по фитнес – аэробике. Развить ловкость, выносливость, силу, трудолюбие в подростках с помощью специальных упражнений ОФП и СФП. Воспитать силу воли, формировать ценностное отношение к своему здоровью.

После третьего года обучения обучающиеся проявляют компетентность в познавательной, коммуникативной, организаторской сферах жизнедеятельности и принимают активное участие в спортивных мероприятиях города. Могут применить полученные знания и грамотно выстраивать учебно-тренировочный процесс. Придерживаться правил ЗОЖ.

4. Формы контроля (аттестация)

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса, обучающихся обязательным разделом программы.

Цель контроля - в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности.

Задача контроля - на основе объективных данных о состоянии обучающегося обосновать, и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию в учебно-тренировочный процесс.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

-стабильность состава обучающихся, посещаемость занятий;

-уровень и положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

-теоретические знания спортивной аэробики, спортивной тренировки;

-уровень освоения основ гигиены, здоровья человека, самоконтроля, антидопингового образования.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся - неотъемлемая часть образовательного процесса, позволяющие оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов программы, выполнение учебно-тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий год обучения осуществляется один раз в год. Срок проведения май-июнь текущего года.

Форма промежуточной аттестации

- вопросы по теоретической подготовке (не более 10 вопросов) (Приложение №1)

- сдача контрольно-переводных нормативов (приложение №3).

Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в сводном протоколе (приложение №2) , который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении .

По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий год обучающихся.

Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем году обучения или решением педагогического совета переведены на следующий год условно.

Список используемой литературы

1. Андерсон Н. «Sweat System» //Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 1990
2. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Авторев. диз... канд.пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с.
3. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. унта, 2004. - 124 с.
5. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. «Новые фитнес системы. (новые методики, направления, оборудование и инвентарь): Учеб. пособ. - Волгоград: ВГАФК, 2001.
6. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. М.: Тровант, 1999. 94 с.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 264 с.
8. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике: Учеб. пособ. М.: 1998. - 34 с.
9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 191 с.
10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ. 2-е изд; доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
11. Купер Л. Материалы семинара по аэробике «Лесли фитнес - формат». М.: Национальная школа аэробики. 1991. 30 с.
12. Лапицкий Ф.Г., Шаулин В.Н. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. - М.: Просвещение, 1972. - 55 с.
13. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 192 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физической культуры. М.: 1991. 543 с.
15. Миссет Д. Джазесайз. М.: Национальная школа аэробики, 1992. 41 с.
16. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике //Аэробика. 1999. осень.
17. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры: Авто-реф. дис. ... канд. пед. наук. М.: 1984. 24 с.
18. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2000. Зима.
19. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Методика развития силы (STT и другие системы). М.: Тровант; Троицк, 1998. 46 с.
20. Сиднева Л.В. Степ-аэробика. Троицк, 1997. 12 с.
21. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по персональному тренингу //Федерация аэробики России. М.: 1996. 64 с.
22. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тровант., Троицк, 1997. 48 с.

Вопросы теоретического содержания (1 год обучения)

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

Тест по теоретической подготовке

1. Какие движения способствуют улучшению кровообращения в области шеи?

1. круговые движения руками
2. приседания
3. круговые движения глазами
4. движения плечами по и против часовой стрелке
5. движения плечами вверх – вниз
6. движения головой «по кресту»

2. Какие из перечисленных продуктов содержат большее количество углеводов?

- | | | |
|-----------|----------------------|---------|
| 1. Рыба | 3) колбасные изделия | 5) мясо |
| 2. Молоко | 4) макароны | |

3. Какой совет вы дадите, чтобы избежать неприятных последствий тренировки с повышенной нагрузкой?

- | | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| 1. принять контрастный душ | 3) принять горячую ванну |
| 2. отдохнуть лежа | 4) выпить горячего молока с медом |

4. Что означает питаться по режиму?

1. завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время
2. кушать только то, что стоит в плане вашей диеты
3. соблюдать посты
4. за один прием пищи поглощать еду одной группы (углеводы, белки, жиры)
5. следовать диете
6. питаться только полезной пищей

5. **Какие движения формируют правильную осанку?**

1. махи ногами
2. подъем туловища назад в положении лежа на животе
- 3) отжимания
- 4) прыжки

6. **Что означает «правильное питание»?**

1. следовать диете
2. завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время
3. кушать только то, что стоит в плане вашей диеты
4. соблюдать посты
5. питаться только полезной пищей
6. за один прием пищи поглощать еду одной группы (углеводы, белки, жиры)

7. **Какие движения развивают гибкость спины?**

1. мостик
2. упражнения на пресс
3. махи руками назад над головой в положении стоя
4. наклоны корпусом вперед до касания руками пола
5. наклоны корпусом вперед выполняемые в паре лицом друг другу (руки на плечах у партнера)

8. **Какую пищу можно назвать легкой?**

- | | | | |
|-----------|------------|-----------|------------|
| 1) Яблоки | 3) Шоколад | 5) окорок | 7) майонез |
| 2) Сало | 4) Молоко | 6) каша | 8) сыр |

9. **Какие движения растягивают мышцы паха?**

1. мостик
2. наклоны корпусом вперед до касания руками пола (выполняется стоя)
3. упражнения на пресс
4. наклоны корпусом вперед до касания ступней ног (выполняется сидя на полу, ноги вместе)
5. махи ногами (лежа на боку, стоя)

10. **Какую пищу можно назвать тяжелой?**

- | | | | |
|-----------|------------|-----------|------------|
| 1) яблоки | 3) шоколад | 5) окорок | 7) майонез |
| 2) сало | 4) молоко | 6) каша | 8) сыр |

11. **Какие движения развивают силу мышц плечевого пояса?**

1. отжимания в упоре лежа
2. резкие с маленькой амплитудой движения руками назад на уровне плеч
3. колесо
4. вис на перекладине
5. упражнения на руки с гантелями

6. бег на большие дистанции

12. **Сколько раз в неделю оптимально необходимо заниматься шейпингом и аэробикой для поддержания спортивной формы?**

- 1) 1 3) 3 5) 5 7) 7
2) 2 4) 4 6) 6

13. ***Какие из перечисленных продуктов содержат большее количество углеводов?***

1. Рыба 3) макароны
2. колбасные изделия 4) мясо 5) молоко

ОТВЕТЫ:

вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Ответ	4,5,6	4	1,3	1	2,3	6	1,3,4,5	1	5	2,4,5	1,2,4,5	2,3	3

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 1- 2 попытки.

- Бег 30 м, для оценки скоростных качеств.

-Челночный бег 3х10 м проводят на равной дорожке длиной 12-13 м. Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечают линией (старт, финиш). Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10 метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.

- Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств. Выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измеряют дальность прыжка.

- Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек для оценки скоростно-силовых качеств для оценки скоростно-силовых качеств.

Специальная физическая подготовка (СФП)

-Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения.

- Базовые шаги Аэробики (Marh, Baisiksteh, V-step, Mambo)

Упражнения оцениваются: зачет/ не зачет. Программа считается освоенной при условии положительной динамики показателей нормативов и посещения учебно-тренировочных занятий не менее 70% от общего числа.

Аттестационный лист

Объединение _____, Этап _____, ____ года обучения

№ п/п	ФИО	ТеорП	КПН	Посещение тренировок	Переведен/ отчислен/ повторное обучение
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					

Тренер-преподаватель _____

Дата