

Управление образования администрации
Рыбинского муниципального района

Муниципальное учреждение
дополнительного образования
центр творчества и развития «Город мастеров»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО ЦТР «Город мастеров»
ТВ.Барбарич
«01» сентября 2025 г.



Принята
педагогическим советом
протокол №1
от «01» сентября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес-аэробика»

Возраст детей: 11 - 17 лет
Срок реализации: 2 года

Захаров Владислав Григорьевич,
педагог дополнительного образования

Рыбинский муниципальный район
2025 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи	6
3. Содержание программы.....	8
3.1 Учебный план 1 года обучения	8
3.2 Содержание учебного план 1 года обучения.....	9
3.3 Учебный план 2 года обучения.....	13
3.4 Содержание учебного план 2 года обучения.....	14
4. Планируемые результаты.....	16
5. Календарный учебный график.....	17
5.1 Календарный учебный график 1года обучения.....	17
5.2 Календарный учебный график 2года обучения.....	20
6. Условия реализации программы.....	23
7. Контрольно-измерительные материалы. Форма аттестации.....	24
8. Методическое обеспечение.....	25
9. Воспитательный компонент программы.....	26
9.1 Календарный план воспитательной работы.....	28
10. Список информационных источников.....	29

Приложение 1

Приложение 2

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» (далее программа) имеет физкультурно – спортивную направленность. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- «Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования»» (Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642; ред. от 26.04.2018)
- «Концепция развития дополнительного образования детей» до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р)
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р)
- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (Утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам; протокол от 30 ноября 2016 г. N 11) .
- Постановление правительства №527-п 17.07.2018 «Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области».
- Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 №47-нп «Правила персонифицированного финансирования ДОД»

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

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, 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

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 педагога с родителями; совместные мероприятия для детей и родителей. Родители, таким образом, становятся активными помощниками в жизни группы.

Адресат программы: данная программа рассчитана на детей в возрасте 12-18 лет. Для занятий по данной программе требуется медицинская справка.

Группа может быть разновозрастной или одновозрастной, наполняемость от 13 до 25 человек.

Объем и количество часов: Программа рассчитана на два года обучения 36 часов в год, 36 недель, занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (45 минут).

2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование разностороннего физического развития и 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 приёмам 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.

3.Содержание программы.

3.1 Учебный план 1 года обучения.

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение в образовательную программу	1	1	2
2	Общесфизическая подготовка (силовая аэробика).	1	11	12
3	Специальная физическая подготовка.	1	11	12
4	Разновидности аэробики.	1	8	9
5	Тестирование. Итоговое занятие	1	-	1
	Всего	5	31	36

3.2 Содержание учебного плана 1 года обучения.

Раздел 1. Введение.

Тема 1: Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.

Тема 2 : Виды аэробики, разновидности танцевальной аэробики.

Теория Рассказ о существующих видах аэробики, раскрытие понятия танцевальная аэробика, краткая характеристика разновидностей танцевальной аэробики.

Раздел 2. Общефизическая подготовка (силовая аэробика).

Тема 1: Наше здоровье и от чего оно зависит?

Теория. Компоненты здорового образа жизни. Безобидные привычки (курение, алкоголь).

Возможности человеческого организма. Значение самовоспитания, нравственного самосовершенствования.

Тема 2: Понятие о спортивных тренировки. Профилактика спортивного травматизма. Теория Принципы спортивной тренировки.

Влияние вредных привычек на тренировочный результат.

Предотвращение спортивного травматизма (необходимость разминки, дозированность нагрузок, самоконтроль).

Тема 3: Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.

Практика: Техника выполнения общеразвивающих упражнений для шеи и спины, живота: упражнения для мышц шеи; круговые движения головы вправо,

влево (без резких движений назад), упражнения для мышц спины;
упражнения

для мышц брюшного пресса.

Тема 4: Общеразвивающие упражнения для ног.

Практика Техника выполнения общеразвивающих упражнений для ног:

упражнения для стоп и голени; упражнения для бедер и голени;
упражнения

для развития подвижности в тазобедренном суставе.

Тема 5: Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.

Практика Техника выполнения общеразвивающих упражнений для шеи и

спины, живота: упражнения для мышц шеи; круговые движения головы
вправо,

влево (без резких движений назад), упражнения для мышц спины;
упражнения

для мышц брюшного пресса.

Тема 6: Общефизическая подготовка в аэробике.

Практика Выполнение силового комплекса и заполнение листа

самооценки.

Раздел 3 Специальная физическая подготовка.

Тема 1: Базовая аэробика.

Практика Техника выполнения базовых шагов: простые маршевые шаги -

March, Basic step, V-step, Mambo, Pivot, Cross; приставные шаги, простые
маршевые с добавлением ча-ча-ча, простые маршевые с добавлением
лифт,

приставные альтернативные, приставные удвоенные, выполнение связок
классической аэробики.

Тема 2: Упражнения на растягивание (стретчинг).

Практика Техника выполнения упражнений на растягивание: упражнения на

развитие гибкости в партере («Поза верблюда», «Поперечная складка вперед»,

«Лягушка», «Бабочка», «Поза ребенка», продольный шпагат, глубокий присед).

Раздел 4 Разновидности аэробики.

Тема 1: Пилатес. Элементы йоги.

Практика Техника выполнения упражнений на развитие осанки: балансы, наклоны, позы лежа, позы сидя, позы стоя, прогибы, скручивания, перевернутые позы, упоры на руках.

Тема 2: Шейпинг.

Упражнения на растягивание мышц паха: «бабочка», «книжка», «поза Лотоса», наклоны вперед к ногам сидя на полу, полушпагат, приседания на одной ноге с удерживанием прямой ноги на хореографическом станке в сторону, 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.

Тема 3: Аэробика в восточном стиле.

Аэробика с элементами восточных единоборств. Включает в себя упражнения и движения восточных единоборств — тайбо, карате, бокс (начальный уровень). Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие, развивает силу и выносливость, гибкость и координацию, тренирует дыхательную систему, помогает сбросить лишний вес.

Раздел 5 Тестирование. Итоговое занятие.

3.3 Учебный план 2 года обучения.

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	практика	Всего
1	Введение в образовательную программу	1	1	2
2	Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся.	1	4	5
3	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.	1	6	7
4	Силовые тренировки.	1	6	7
5	Фитнес аэробика как вид спорта.	1	6	7
6	Стретчинг.	1	7	8
Всего		6	30	36

3.4 Содержание учебного плана 2 года обучения.

Раздел 1. Введение в образовательную программу и ТБ.

Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.

Раздел 2. Введение в культуру фитнес - аэробики.

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

Раздел 3. Фитнес-аэробика как вид спорта.

Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг. Характеристика видов аэробики: классической, степ - аэробики, слайд - аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики. Классификация различных видов аэробики. Тенденции развития фитнес-аэробики.

Раздел 4. Силовые тренировки.

Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности
Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг. Техника выполнения силовых упражнений. Умения и навыки обучающихся при выполнении силовых упражнений с гантелями, экспандерами, построение и реализация программ силовой

тренировки разной направленности.

Раздел 5. Стретчинг.

Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг. Техника упражнений на растя - гивание (стретчинг) Уметь правильно выполнять упражнения на гибкость. помощь или консультацию).

4. Планируемые результаты

В результате реализации программы обучающийся должен 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

Уметь:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
- выполнять упражнения на развитие осанки: балансы, наклоны, позы лежа, позы сидя, позы стоя, прогибы, скручивания, перевернутые позы, упоры на руках.
- уметь выполнять базовые шаги: простые маршевые шаги .

5. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	Сентябрь 2025	Май 2026	36 недель	36 часов	1 час 1 раз в неделю
2 год обучения	Сентябрь 2026	Май 2027	36 недель	36 часов	1 час 1 раз в неделю

5.1 Календарный учебный график 1 года обучения.

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1	Теория	Входной контроль
2		Классификация видов аэробики.	1	Теория	
3		Диагностика физической подготовленности.	1	Практика	
4		Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	1	Практика	
5		Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости.	1	Практика	
6		Упражнения на развитие выносливости.	1	Практика	
7		Упражнения на развитие	1	Практика	

		быстроты.			
8		Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	1	Практика	
9		Упражнения на развитие силы.	1	Практика	
10		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Практика	
11		Упражнения на развитие координации.	1	Практика	
12		Упражнения на развитие гибкости.	1	Практика	
13		Упражнения на развитие ловкости.	1	Практика	
14		Упражнения на развитие мышц спины.	1	Практика	
15		Прыжки высокой амплитуды.	1	Практика	
16		Базовые шаги аэробики.	1	Практика	
17		Разновидности аэробики. Стретчинг.	1	Теория	
18		Стретчинг.	1	Практика	
19		Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	1	Практика	Промежуточный контроль
20		Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости.	1	Практика	

21		Упражнения на развитие силы.	1	Практика	
22		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Практика	
23		Упражнения на развитие координации.	1	Практика	
24		Упражнения на развитие гибкости.	1	Практика	
25		Упражнения на развитие ловкости.	1	Практика	
26		Упражнения на развитие мышц спины.	1	Практика	
27		Разновидности аэробики. Пилатес.	1	Практика	
28		Пилатес.	1	Практика	
29		Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости.	1	Практика	
30		Разновидности аэробики. Шейпинг.	1	Практика	
31		Шейпинг.	1	Практика	
32		Разновидности аэробики. Аэробика в восточном стиле.	1	Теория	
33		Аэробика в восточном стиле.	1	Практика	
34		Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости.	1	Практика	
35		Диагностика физической	1	Практика	

		подготовленности.			
36		Подведение итогов года.	1	Теория	Итоговый контроль
		Всего	36		

5.2 Календарный учебный график 2 года обучения.

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1	Теория	Входной контроль
2		Начальная диагностика	1	Теория	
3		Гигиена спортивных занятий	1	Практика	
4		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	1	Практика	
5		Элементы строевой подготовки	1	Практика	
6		Совершенствование элементов строевой подготовки	1	Практика	
7		Изучение техники дыхания. Выполнение вдохов, выдохов	1	Практика	
8		Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	1	Практика	
9		Изучение базовых положений тела.	1	Практика	

		Положение тела лёжа, стоя, сидя			
10		Освоение базовых шагов и связок аэробики	1	Практика	
11		Совершенствование базовых шагов и связок аэробики	1	Практика	
12		Упражнения на развитие гибкости.	1	Практика	
13		Отработка техники дыхания и изучение базовых положений тела.	1	Практика	
14		Упражнения на развитие мышц спины.	1	Практика	
15		Изучение базовых движений. Скручивание, раскручивание, вращение, ротация в суставах.	1	Практика	
16		Совершенствование шагов аэробики.	1	Практика	
17		Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес	1	Теория	
18		Упражнения на развитие гибкости. Стрейчинг.	1	Практика	
19		Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	1	Практика	Промежуточный контроль
20		Функциональная тренировка. Упражнения на	1	Практика	

		развитие выносливости.			
21		Коррекционные упражнения	1	Практика	
22		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Практика	
23		Упражнения на развитие координации.	1	Практика	
24		Упражнения на развитие гибкости.	1	Практика	
25		Упражнения на развитие ловкости.	1	Практика	
26		Упражнения на развитие мышц спины.	1	Практика	
27		Совершенствование базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес	1	Практика	
28		Круговая тренировка	1	Практика	
29		Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости.	1	Практика	
30		Общеразвивающие упражнения	1	Практика	
31		Шейпинг.	1	Практика	
32		Разновидности аэробики. Аэробика в восточном стиле.	1	Теория	
33		Фит-бол аэробика.Йога	1	Практика	
34		Функциональная тренировка. Упражнения на	1	Практика	

		развитие выносливости.			
35		Диагностика физической подготовленности.	1	Практика	
36		Итоговое занятие	1	Теория	Итоговый контроль
		Всего	36		

6. Условия реализации программы

Материально техническое оснащение:

Занятия должны проводиться в спортивном зале или в допустимую погоду на улице. Для проведения занятия необходимы:

- маты гимнастические – 10 шт.,
- коврики гимнастические – 20 шт.,
- скамейка гимнастическая – 4,
- скакалка гимнастическая – 20 шт.,
- музыкальный центр – 1.

7. Контрольно-измерительные материалы. Форма аттестации

Способы отслеживания результатов: наблюдение, контрольные упражнения по физической и технической подготовке, мониторинг, позволяющий педагогу иметь возможность следить за физическим состоянием обучающихся.

Вначале программы и в конце дети сдают упражнения по нормативам, которые разделены по возрастам (Приложение 1).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, грамоты, протокол соревнований, отзыв родителей и детей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, слет, соревнования.

8. Методические материалы.

Занятия по программе «Фитнес-аэробика» включают в себя теоретическую и практическую часть

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

9. Воспитательный компонент программы.

Воспитание является важным аспектом образовательной деятельности, логично «встроенной» в содержание учебного процесса и может меняться в зависимости от возраста обучающихся, уровня программы, тематики занятий, этапа обучения.

На вводном занятии очень важно напомнить (познакомить) учащимся правила взаимодействия с педагогом и друг с другом, познакомить учащихся с историей и традициями детского коллектива и Центра. Также важно повторить правила поведения и техники безопасности в учреждении, в учебном кабинете, на занятиях. Вопросы техники безопасности, правила этикета обсуждаются на всех этапах организации образовательного процесса, что позволяет воспитывать у детей коммуникативную культуру, самодисциплину, бережное отношение к своему здоровью, внимательное отношение к окружающим, взаимоуважение.

В процессе обучения педагог особое внимание обращает на воспитание эмоциональной отзывчивости, культуры общения в детско-взрослом коллективе, работоспособности, аккуратности. Изучение теории художественных дисциплин позволяет стимулировать у учащихся познавательный интерес, воспитывать самодисциплину, работоспособность, аккуратность.

В процессе практических занятий у учащихся воспитывается самодисциплина, самоконтроль, культура поведения.

В процессе работы с учащимися используются следующие методы и приёмы воспитания: беседа, рассказ, просмотр материалов, анализ и обсуждение, подготовка сообщений, проектная деятельность, экскурсия, личный пример педагога, поощрение, замечание, метод естественных последствий, традиции коллектива.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

Воспитательная составляющая дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности: *формирование физически здорового растущего человека; формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.*

Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи. Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера.

Занятие физкультурой и спортом в кружках и секциях отличается тесным взаимодействием педагога с ребенком, при котором устанавливаются доверительные отношения.

При этом решаются следующие воспитательные задачи: самопознание собственного спортивного потенциала; взаимной ответственности и ответственной зависимости; личной организованности; мотивации здорового образа жизни; готовности отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях различного уровня; направленности на результат и победу в спортивных соревнованиях.

9.1 Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения
1	Инструктажи о правилах поведения и технике безопасности	Согласно графику
2	Участие в мероприятиях разного уровня (муниципальных, региональных, Всероссийских и т.д.)	Согласно плану мероприятий
3	Участие в мероприятиях, посвященных календарным праздникам (День учителя, День матери, Новый год, 23 февраля, 8 марта, 9 мая и т.д.)	Согласно календарному плану
4	Участие в общих воспитательных мероприятиях Центра (акциях, проектах и т.д.)	Согласно календарному плану
5	Проведение в творческом объединении воспитательных мероприятий (Новогодние мероприятия, празднование Масленицы, 8 марта, 23 февраля, поздравления обучающихся с днём рождения и т.д.)	Согласно календарному плану
6	Организация выставок работ обучающихся	В течение года

Список информационных источников.

1. Боброва, Г. А. Художественная гимнастика в школе / Г. А. Боброва. – М.: Физкультура и спорт, 1978
2. Дополнительное образование детей: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 256 с.
3. Семенов, Л. П. Советы тренерам / Л. П. Семенов.– М.: Физкультура и спорт, 1980
4. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006
5. Девис Б. Мини-энциклопедия "Фитнес": / Пер. с англ.
6. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
7. Караченцев А. В. Здоровье начинается с детства. / А. В. Караченцев. М – 2010. 12.Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Terra- Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
8. Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Учебно-методическое пособие : "Аэробика.Хореография" , С. 16.
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
10. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.

Вопросы теоретического содержания.

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 выворотности?
9. Какие элементы разминки являются способствующими развитию мышц спины?
10. Какие элементы являются разминочными для стопы?
11. Охарактеризуйте форму одежды для занятий фитнес-аэробикой.

Практические задания.

Показать заданный элемент или выполнить требуемое упражнение

1. «Кольцо»
2. «Мостик»
3. «Корзинка»
4. Шпагат
5. «Книжка»
6. «Поза Лотоса»
7. Шаги: степ шаг (приставной), «буквой М», ви степ («уголок»)
8. Силовые качества: пресс – более 30 раз в минуту, отжимания – более 15 раз

Вопросы теоретического содержания (2 год обучения).

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
отжимания | 3) |
| 2) подъем туловища назад в положении лежа на животе | 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:

№	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

Задания практического значения (2 год обучения)

- Покажите два упражнения на укрепление прессы.
- 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.

15.Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению упражнения «крокодил». Покажите его.

16.Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению шага крестом. Покажите его.

17.Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению темпинг-джека.

Покажите его.

18.Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению отжиманий. Покажите его.

19.Какое требование есть в фитнес-аэробике по выполнению колеса.

Покажите его

Нормативы по общей физической подготовке

Виды упражнений	1-й год	2-й год
1 . Исх. пол. Упор лежа на полу Вып. Сгибание и разгибание рук	8-20	16-32
2. И. п. Лежа на животе, руки за голову Вып. Поднимание туловища назад	10-24	20-26
3. И. п. Лежа на спине, руки вдоль туловища Вып. Подъем прямых ног до прямого угла	8-16	16-24

Показатели результативности освоения программы:

Высокий уровень- успешное освоение более 70% содержания образовательной программы

Средний уровень- успешное освоение от 50% до 70% содержания образовательной программы

Низкий уровень- успешное освоение менее 50%