

**Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дзержинский дворец детского и юношеского творчества
им. Заслуженного учителя РФ Э. И. Закревской**

**Принята на заседании
методического совета
от «26» мая 2026 г.
протокол №6**



**Утверждаю:
Директор МАУ ДО ДДЮТ:
Артемова О.В.
Приказ № 27-у от «26» мая 2026 г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Фитнес»**

**Возраст обучающихся: 10 - 17 лет
Срок реализации: 2 года**

**Автор-составитель:
Олюнина Полина Анатольевна,
педагог дополнительного образования**

**г. Нижний Тагил
2026**

Содержание
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фитнес»

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Адресат программы
- 1.3. Объем и срок освоения программы
- 1.4. Форма обучения
- 1.5. Особенности организации образовательного процесса. Режим занятий
- 1.6. Цель и задачи программы
- 1.7. Содержание программы: учебный план программы, содержание учебного плана
- 1.8. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график, календарно-тематическое планирование
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы
- 2.7. Список литературы

Раздел №1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы– физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального, физического и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с оздоровительной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики- ритмическая, аэробная, дыхательная. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, не смотря на большую популярность физической культуры, её пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. Поэтому, актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей школьного и подросткового возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счет разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональной окрашенности. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Особую роль в решении проблемы физического воспитания дошкольников, младших школьников и подростков могут сыграть учреждения дополнительного образования, где есть все условия для реализации программ данного направления.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Фитнес» направлена на физическое и нравственно-ценностное развитие детей средствами здоровьесберегающих и фитнес технологий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, (Распоряжение правительства РФ 678-р от 31 марта 2022 года)
4. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18 ноября 2015 № 09-3242).
5. Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.05.2022г. № 434-Д «Об утверждении концептуальных подходов к развитию дополнительного образования детей в Свердловской области»;
8. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
10. Уставом МАУ ДО ДДДЮТ им. Заслуженного учителя РФ Э.И. Закревской.
11. Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах и адаптированных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МАУ ДО ДДДЮТ им. Заслуженного учителя Российской Федерации Э. И. Закревской (утверждено Приказом директора МАУ ДО ДДДЮТ им. Заслуженного учителя РФ Э.И. Закревской № 16-н от 25.12.24 г.)

Отличительные особенности программы

Программа построена на базе программы “Физкультура от 3 до 17 лет” автор В.П.Щербакова, «Центр инновации в педагогике», М.;1996 г. и выгодно отличается тем, что представляет собой целый комплекс спортивно-

оздоровительных мероприятий, направленных на развитие физических качеств подростка, в основу которого легли современные фитнес технологии.

Программа «Фитнес» разноуровневая: первый уровень – «базовый», который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни и освоении базовых методик сохранения и укрепления своего здоровья; второй — «продвинутый» поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения и углубленно изучить технологии физкультурно-оздоровительной работы.

Уровень выбирается обучающимися самостоятельно или с помощью педагога, на основании мониторинга физических качеств обучающегося. Предполагается, что наиболее физически развитые и подготовленные дети будут осваивать второй уровень.

Предполагается, что освоение основных разделов программы первого и второго уровней поможет естественному развитию организма школьника, функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень знаний. Всё это способствует сохранению и укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию, а также формированию устойчивой потребности к здоровому образу жизни.

1.2. Адресат программы

Дети от 10 до 17 лет.

В возрасте от 10 до 17 лет идёт пубертатное развитие, реконструкция телесного образа «я» и родовой идентичности, когнитивное отношение интеллектуальной сферы, развивается способность к абстрактному мышлению. Появляется стремление к самообразованию. Особенностью этого возраста является любознательность, стремление к восприятию нового и интересного. Старший подростковый возраст-время реального перехода к настоящей взрослости. Ведущая деятельность – общение. Учащиеся основной школы претерпевают значительные изменения в организме, которые будут существенно влиять на все стороны биологического, психологического и социального развития. В этот период наблюдается резкий скачок роста. Развитие отдельных систем и органов происходит неравномерно: быстро увеличивается длина тела, затем, с отставанием (примерно на три месяца), – мышечная масса, и с отставанием примерно на полгода – вес. С возрастом увеличивается масса мышц, однако каждая мышца или группа мышц развивается неравномерно. Так мышцы ног развиваются быстрее, чем мышцы рук, мышцы разгибатели опережают в развитии мышцы сгибатели. Диспропорция в развитии отдельных органов и систем требует внимательного отношения к подросткам и тщательного построения программ аэробики.

1.3. Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы: 2 года.

Объем программы:

1 год обучения: базовый уровень (Модуль 1) -172 часа (два раза в неделю по 2 часа); продвинутый уровень (Модуль 1 А) – 258 часов в год (три раза в неделю по 2 часа).

2 год обучения: базовый уровень (Модуль 2) -172 часа (два раза в неделю по 2 часа); продвинутый уровень (Модуль 2 А) – 258 часов в год (три раза в неделю по 2 часа).

1.4. Форма обучения

Форма обучения – очная.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, индуктивный, дедуктивный, объяснительно - иллюстративный, частично-поисковый, проблемно-поисковый, игровой, создание эмоционально-нравственных ситуаций, дискуссионный. Наиболее эффективный современный метод – АФО - активная форма обучения.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы обучения: занятие-беседа, занятие-диалог, занятие-размышление (над прочитанным, просмотренным и т.п.), итоговое, занятие-диалог или ресурсный круг по модулю программы, практическое занятие (работа над заданием), проблемная беседа, показательные выступления, тренировка, круговая тренировка, презентация по теме, занятие-игра.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая, групповая.

Педагогические технологии: группового обучения, коллективного взаимообучения, проблемного обучения, игровой деятельности, коллективной творческой деятельности, медиа образовательные, физкультурно-оздоровительные технологии.

1.5. Особенности организации образовательного процесса

Занятия групповые. Количество обучающихся в группе: 7-12 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Кратность занятий в неделю и их рекомендуемый режим регулируется нормами СанПин «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей»: «Учащиеся основной школы» - 3 раза в неделю по 2 часа.

1.6. Цель и задачи программы

Цель: формирование ценности здоровья и здорового образа жизни средствами фитнес технологий.

Задачи:

Обучающие задачи

- Способствовать овладению воспитанниками основ здорового образа жизни, знаний фитнес технологий и возможностях их самостоятельного применения в своей жизни.
- Обучить основным безопасным приемам проведения фитнес тренировок.
- Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам фитнеса.

Развивающие задачи

- Развивать способности построения индивидуальной здоровьесберегающей траектории.
- Развивать координации, гибкости, общей физической выносливости.

Воспитательные задачи

- Формировать адекватную самооценку.
- Формировать способность обучающихся к саморазвитию и самосовершенствованию
- Формировать навыки самоорганизации
- Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности.
- Воспитывать устойчивую потребность ребенка к здоровому образу жизни.
- Способствовать развитию навыков коммуникации и сотрудничества.

Воспитательный потенциал программы

Цель: воспитание в детях чувства гордости за свою страну, развитие кругозора, стимулирование любознательности, воспитание патриотизма.

Задачи воспитательной работы:

- воспитывать в детях духовное начало, тягу к самосовершенствованию, нравственному развитию;
- воспитывать характер, умение стойко переносить поражения и извлекать из них уроки, развивать спортивные качества: упорство, здоровое соперничество, смелость, выносливость;
- познакомить учащихся с историей развития фитнеса в России и знаменитыми представителям данной области России.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся в процессе освоения программы познакомятся с историей развития фитнеса в России, у них будет сформировано чувство гордости за свою Родину, ответственность за ее судьбу. Обучающиеся будут демонстрировать уважение к окружающим и их труду (умение слушать и слышать партнёра, признание права каждого на собственное мнение и способность принять самостоятельное решение с учётом позиции всех участников процесса), будут сформированы умения работы в команде, настойчивость в достижении цели, умение доказывать и достигать свои цели. Сформируется положительное отношение к здоровому образу жизни и ответственность за свое здоровье.

Формы проведения воспитательных мероприятий: соревнования, открытые занятия.

Методы воспитательного воздействия:

- метод формирования сознания личности (беседа, лекция, дискуссия, рассказ, объяснение, пример);
- метод стимулирования деятельности и поведения (поощрение, создание ситуации успеха, показ образцов для подражания).

1.7. Содержание программы

Программа представляет собой **комплекс** физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на формирование у обучающихся устойчивого интереса и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовке, к развитию физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Комплекс представлен следующими разделами программы:

- общая физическая подготовка
- классическая аэробика
- фитбол-гимнастика
- партерная гимнастика
- атлетическая гимнастика
- креативная гимнастика

Краткая характеристика разделов программы:

«Общая физическая подготовка» - в этот раздел входят специальные упражнения для развития гибкости, ловкости, мышечной силы, упражнения с предметами (мячи, скакалки, гимнастические палочки, обручи, мини-тренажеры), а также упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

«Классическая аэробика» - в этом разделе обучающиеся осваивают базовые движения - шаги аэробики. После изучения шагов, собирают различные танцевальные комбинации, в том числе и самостоятельно, и пробуют исполнять танцевальные комбинации под различный музыкальный темп (быстрый, средний и норма).

«Фитбол-гимнастика» - применение и отработка базовых шагов классической аэробики с использованием фитбола.

«Партерная гимнастика» - раздел представлен элементами йоги, гимнастики и разнообразными комплексами упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов.

«Силовая подготовка» - в раздел входит знакомство с тренажерным залом и выполнение силовых упражнений с помощью тренажеров, а также упражнений на развитие силы и выносливости.

«Креативная гимнастика» - освоение приемов проведения спортивных игр, игровых мероприятий, выполнение творческих заданий.

**Учебный план к программе «Фитнес»
1 год обучения**

№ п/ п	Название модуля	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
Базовый уровень Модуль 1					
1	1-ый год обучения	172 ч.	11ч.	161ч.	Исследовательский проект
Продвинутый уровень Модуль 1А					
2	1-ый год обучения	258 ч.	17 ч.	241 ч.	Исследовательский проект

**Учебный план к программе «Фитнес»
2 год обучения**

№ п/ п	Название модуля	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
Базовый уровень Модуль 2					
1	2-ой год обучения	172 ч.	11ч.	161ч.	Исследовательский проект
Продвинутый уровень Модуль 2А					
2	2-ой год обучения	258 ч.	17 ч.	241 ч.	Исследовательский проект

**Учебный план 1 года обучения
к программе «Фитнес»
Базовый уровень Модуль 1**

№	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	30	2	28
3	Классическая аэробика	28	2	26
4	Степ-аэробика	28	2	26
5	Фитбол-гимнастика	28	2	26
6	Партерная гимнастика	26	-	26
7	Силовая подготовка	18	-	18
8	Креативная гимнастика	10	1	9
9	Итоговое занятие	2		2
	Всего:	172	11	161

**Содержание учебного плана 1 года обучения
к программе «Фитнес»
Базовый уровень Модуль 1**

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Требования, предъявляемые к спортивной одежде. Техника безопасности в спортивном зале. Знакомство с оборудованием спортивного зала. Знакомство с планом работы, с содержанием курса.

Практика: Игра на знакомство «Здравствуйте, это Я!». Игровые тренировки на знакомство. Анкетирование.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория: Что такое фитнес? Цели, задачи фитнеса. Направления фитнеса. Современная фитнес индустрия. Знакомство с основными физическими показателями. Значение «Нормы» физических показателей. Инструменты измерения физических показателей. О чем может сказать диагностика физических показателей и как её использовать для развития своих личных данных. Наука диетология. Основы диетологии. Важность здорового питания для подростков. Питание и питьевой режим во время тренировок. Что такое общеразвивающее упражнение? Общеразвивающие упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения на развитие различных групп мышц. Инвентарь, спортивное оборудование, спортивные снаряды: виды и назначение. Техника безопасности. Техника выполнения различных

упражнений с использованием спортивного оборудования (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мини-тренажеры, ролики, диски, гантели, обруч, скакалка, резинки). Терминология. Инструктаж и основные приемы травмобезопасных приемов работы на мини-тренажерах. Виды тренировок. Круговая тренировка. Как выполнять круговую тренировку?

Практика: Мониторинг развития физических качеств. Проведение игровых мероприятий в лесу (домашняя заготовка каждого члена команды). Измерение физических показателей и возможностей. Комплекс общеразвивающих упражнений. Задание по карточкам: «Назови вид фитнес тренировки». Выполнение общеразвивающих упражнений в парах. Составление меню сбалансированного питания. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений. Игра «Придумай свое упражнение на развитие определенной группы мышц». Отработка навыков пешего туризма и спортивной ходьбы. Выполнение различных упражнений с использованием гимнастических снарядов и спортивного инвентаря. Задание: «Придумай свое упражнение с использованием спортивного оборудования». Выполнение различных упражнений с использованием гимнастических снарядов и спортивного инвентаря. Эстафета с использованием спортивного оборудования. Выполнение различных упражнений с использованием мини-тренажеров. Работа по карточкам заданиям.

Тема 3. Классическая аэробика

Теория: Понятие «Аэробика». Цели и задачи аэробики. Какую пользу несут занятия аэробикой. Значение аэробной нагрузки. В каких видах спорта есть аэробная нагрузка? Что такое базовые шаги аэробики, какие они бывают? Терминология шагов (march, basicstep, V- step, mambo, cross). Техника выполнения базовых шагов. Выход в батутный центр. Правила выполнения прыжков на батуте. Виды прыжков. Технология выполнения прыжков. Аэробные шаги. Повторение терминологии (march, basicstep, V- stepmambo, cross). Техника выполнения новых шагов (steptouch, kneep, kick, openstep). Блиц-опрос на терминологию. Оборудование. Инвентарь. Темп в музыке. Какие бывают темпы.

Практика: Выполнение элементарных шагов аэробики. Выполнение базовых шагов под счет, под музыку. Отработка навыка безопасного выполнения прыжков на батуте. Соревнования: «Чей прыжок лучше?» Выполнение базовых шагов по счет, под музыку. Образное выполнение шагов под музыку. Разучивание простейших аэробных комбинаций под счет. Игра «Повтори за мной». Показательные выступления. Выполнение различных комбинаций под различный музыкальный темп. Посещение хоккейного матча. Самостоятельная работа над составлением собственной комбинации под определенный темп. Самостоятельная работа по выработке своих комбинаций. Представление собственных композиций. Представление домашних заготовок – индивидуальных танцевальных комбинаций под различные музыкальные фрагменты. Выполнение танцевальных комбинаций по кругу.

Тема 4. Степ-аэробика

Теория: Понятие «Степ-аэробика». Цели и задачи степ-аэробики. Возможности степ-аэробики. Виды степ-платформ. Правила работы на степ-платформах. Терминология шагов (march, basicstep, V- step, mambo, cross). Техника выполнения базовых шагов на степ-платформе. Аэробные шаги. Повторение терминологии (march, basicstep, V- stepmambo, cross). Техника выполнения новых шагов (steptouch, kneeup, kick, openstep). Блиц-опрос на терминологию. Оборудование. Инвентарь. Темп в музыке. Какие бывают темпы.

Практика: Выполнение элементарных шагов аэробики на степ-платформах. Выполнение базовых шагов под счет, под музыку. Образное выполнение шагов под музыку. Разучивание простейших аэробных комбинаций под счет. Игра «Повтори за мной». Показательные выступления. Выполнение различных комбинаций под различный музыкальный темп. Самостоятельная работа над составлением собственной комбинации под определенный темп. Самостоятельная работа по выработке своих комбинаций. Представление собственных композиций. Представление домашних заготовок – индивидуальных танцевальных комбинаций под различные музыкальные фрагменты. Выполнение танцевальных комбинаций по кругу.

Тема 4. Фитбол-гимнастика

Теория: Знакомство с фитболом. Техника удержания на фитболе. Какие упражнения можно выполнять на фитболе? Правила безопасного выполнения упражнений на фитболе. Техника выполнения базовых шагов на фитболе. Музыкальное сопровождение во время проведения тренировок. Как правильно подобрать музыку. Стретчинг на фитболе. Что такое стретчинг? Зачем нужен стретчинг? Техника безопасного выполнения элементов стретчинга. Возможности парных упражнений. Правила поведения в парных упражнениях. Повторение знаний о понятии «Стретчинг», цели, задачи стретчинга. *Практика:* Инструктаж по технике безопасности. Удержание на фитболе, выполнение упражнений на фитболе, работа в парах на фитболе. Выполнение базовых аэробных шагов на фитболе. Игры с фитболом. Разучивание простейших танцевальных комбинаций на фитболе. Самостоятельная работа по карточкам заданиям. Выполнение элементов стретчинга. Игра на фитболах «Догони». Работа в парах на фитболах. Работа на фитболе под видео-урок. Игра «Вопрос-ответ». Подбор музыкальных фрагментов, разработка собственных танцевальных композиций по различную музыку. Показательные выступления всех участников группы. Эстафета в 10 этапов для двух команд с использованием фитбола на всех этапах. Выполнение упражнений стретчинга.

Тема 5. Партерная гимнастика

Теория: Понятие гибкости тела. Основные задачи гимнастики. Развитие гибкости. Как укреплять и развивать опорно-двигательный аппарат. Как

развивать выносливость и гибкость. Как развивать силу мышц, укреплять суставы и повышать их подвижность. Что такое стретчинг в фитнесе? Польза и вред от занятий стретчингом. Можно ли похудеть занимаясь стретчингом? Статичный и динамичный стретчинг. Правила выполнения элементов стретчинга. Что означает термин «Партерная гимнастика»? Что дает партерная гимнастика. Правила выполнения гимнастических упражнений с использованием спортивного инвентаря. Просмотр видео-фильма «Партерная гимнастика Бубновского». Йога – как вид фитнеса. Цели, задачи йоги, возможности. Правила выполнения элементов йоги. Терминология элементов йоги. Видео-урок «Йога для начинающих». Подготовка к практикам йоги. Растяжка. Дыхание во время выполнения элементов йоги. Что такое асана? Блиц-опрос «Вопрос-ответ».

Практика: Упражнения в партере на гибкость. Задание по карточкам-рисункам. Упражнения в партере на гибкость. Выполнение элементов стретчинга. Выполнение комплекса эффективных упражнений для начинающих с использованием видео презентации. Выполнение упражнений с использованием спортивного оборудования. Выполнение комплекса партерной гимнастики в парах. Выполнение основных самых простейших асан. Освоение комплекса упражнений на подвижность суставов. Разработка и презентация собственных гимнастических комплексов.

Тема 6. Силовая подготовка

Теория: Правила поведения в тренажерном зале. Разнообразие и виды тренажеров. Атлетическая гимнастика как вид фитнеса. Техника выполнения силовых упражнений. Правило подходов. Как правильно подобрать нагрузку. Построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности. Техника выполнения силовых упражнений. Техника безопасности. Тренажеры в домашних условиях. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Подбор упражнений и нагрузки, их влияние на скелетно-мышечную систему. Шесть классов питательных веществ и их соотношение. Рациональное питание. Интервалы между приемами пищи и режим питания. Правила питания при занятиях фитнесом. Водный баланс-основа здорового питания. Тренажеры кардио-группы. Мышечная сила. Как развивать силу мышц. Техника выполнения упражнений. Тренажеры силовой группы. Повторение правил подходов. Техника выполнения упражнений. Разработка собственного комплекса силовых упражнений. Опрос по карточкам-заданиям. Основные правила проведения круговой тренировки. Свойство человеческого организма- выносливость. Правила проведения тренировок на выносливость. Подбор упражнений на развитие выносливости. Подбор тестов на развитие силы различных мышц.

Практика: Демонстрация безопасных приемов работы на тренажерах. Разработка собственных программ по развитию мышечной силы. Круговая тренировка на тренажерах. Проведение исследования на водный баланс. Выполнение практических приемов работы на тренажерах. Скручивание на наклонной скамье. Подъем ног на скамье. Подъем туловища из положения

лежа. Комбинации упражнений. Жим гантелями сидя попеременно. Махи гантелями в стороны. Тяги в наклоне. Комбинации упражнений. Тренировка в тренажерном зале. Самостоятельная работа на тренажерах по собственной программе. Круговая тренировка на тренажерах. Проведение эксперимента на выносливость. Выполнение упражнений на выносливость. Проведение соревнования на выполнение упражнений на выносливость. Проведение тестирования на развитие силы.

Тема 7. Креативная гимнастика

Теория: Спортивная игра «Командное первенство». Правила проведения первенства. Деление на команды. Подбор личных и командных зачетов. Виды спортивных игр. Олимпийские виды спорта. Командные виды спорта. Правила проведения игр. Знакомство с правилами командной спортивной игры волейбол. Повторение символов, в которых зашифрованы задания. Методы контроля и самоконтроля: Step test, Тест на гибкость, Situp, Pushup и т.п.. Проверка знаний полученных в результате освоения всех тем программы. Организация собственного оздоровления в период летних каникул.

Практика: Проведение командного первенства. Игра в командные виды спорта (футбол, волейбол). Проведение волейбольного матча между командами. Выполнение индивидуальных творческих заданий по карточкам. Проведение тестирования и сравнение показателей с началом учебного года. Презентация собственных проектов по сохранению и укреплению здоровья в домашних условиях. Реализация собственных здоровьесберегающих проектов. Проведение игровых мероприятий.

Учебный план 1 года обучения к программе «Фитнес» *Продвинутый уровень Модуль 1 А*

№	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2 часа	2 часа	-
2	Общая физическая подготовка	40 часа	4 часа	36 часов
3	Классическая аэробика	38 часа	2 часа	36 часов
4	Степ-аэробика	38 часа	2 часа	36 часов
5	Фитбол-гимнастика	38 часа	2 часа	36 часов
6	Партерная гимнастика	38 часа	2 часа	36 часов
7	Силовая подготовка	38 часа	2 часа	36 часов
8	Креативная гимнастика	24 часа	1 час	23 часов
9	Итоговое занятие	2 часа		2 часа
	Всего:	258 часов	17	241

**Содержание учебного плана 1 года обучения
к программе «Фитнес»
Продвинутый уровень Модуль 1 А**

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Требования, предъявляемые к спортивной одежде. Техника безопасности в спортивном зале. Знакомство с оборудованием спортивного зала. Знакомство с планом работы, с содержанием курса.

Практика: Игра на знакомство «Здравствуй, это Я!». Игровые тренинги на знакомство. Анкетирование.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория: Что такое фитнес? Цели, задачи фитнеса. Направления фитнеса. Современная фитнес индустрия. Знакомство с основными физическими показателями. Значение «Нормы» физических показателей. Инструменты измерения физических показателей. О чем может сказать диагностика физических показателей и как её использовать для развития своих личных данных. Наука диетология. Основы диетологии. Важность здорового питания для подростков. Питание и питьевой режим во время тренировок. Что такое общеразвивающее упражнение? Общеразвивающие упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения на развитие различных групп мышц. Инвентарь, спортивное оборудование, спортивные снаряды: виды и назначение. Техника безопасности. Техника выполнения различных упражнений с использованием спортивного оборудования (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мини-тренажеры, ролики, диски, гантели, обруч, скакалка, резинки). Терминология. Инструктаж и основные приемы травмобезопасных приемов работы на мини-тренажерах. Виды тренировок. Круговая тренировка. Как выполнять круговую тренировку?

Практика: Мониторинг развития физических качеств. Проведение игровых мероприятий в лесу (домашняя заготовка каждого члена команды). Измерение физических показателей и возможностей. Комплекс общеразвивающих упражнений. Задание по карточкам: «Назови вид фитнес тренировки». Выполнение общеразвивающих упражнений в парах. Составление меню сбалансированного питания. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений. Игра «Придумай свое упражнение на развитие определенной группы мышц». Отработка навыков пешего туризма и спортивной ходьбы. Выполнение различных упражнений с использованием гимнастических снарядов и спортивного инвентаря. Задание: «Придумай свое упражнение с использованием спортивного оборудования». Выполнение различных упражнений с использованием гимнастических снарядов и спортивного инвентаря. Эстафета с использованием спортивного оборудования.

Выполнение различных упражнений с использованием мини-тренажеров. Работа по карточкам заданиям.

Тема 3. Классическая аэробика

Теория: Понятие «Аэробика». Цели и задачи аэробики. Какую пользу несут занятия аэробикой. Значение аэробной нагрузки. В каких видах спорта есть аэробная нагрузка? Что такое базовые шаги аэробики, какие они бывают? Терминология шагов (march, basicstep, V- step, mambo, cross). Техника выполнения базовых шагов. Выход в батутный центр. Правила выполнения прыжков на батуте. Виды прыжков. Технология выполнения прыжков. Аэробные шаги. Повторение терминологии (march, basicstep, V- stepmambo, cross). Техника выполнения новых шагов (steptouch, kneeup, kick, openstep). Блиц-опрос на терминологию. Оборудование. Инвентарь. Темп в музыке. Какие бывают темпы.

Практика: Выполнение элементарных шагов аэробики. Выполнение базовых шагов под счет, под музыку. Отработка навыка безопасного выполнения прыжков на батуте. Соревнования: «Чей прыжок лучше?» Выполнение базовых шагов по счет, под музыку. Образное выполнение шагов под музыку. Разучивание простейших аэробных комбинаций под счет. Игра «Повтори за мной». Показательные выступления. Выполнение различных комбинаций под различный музыкальный темп. Посещение хоккейного матча. Самостоятельная работа над составлением собственной комбинации под определенный темп. Самостоятельная работа по выработке своих комбинаций. Представление собственных композиций. Представление домашних заготовок – индивидуальных танцевальных комбинаций под различные музыкальные фрагменты. Выполнение танцевальных комбинаций по кругу.

Тема 4. Степ-аэробика

Теория: Понятие «Степ-аэробика». Цели и задачи степ-аэробики. Возможности степ-аэробики. Виды степ-платформ. Правила работы на степ-платформах. Терминология шагов (march, basicstep, V- step, mambo, cross). Техника выполнения базовых шагов на степ-платформе. Аэробные шаги. Повторение терминологии (march, basicstep, V- stepmambo, cross). Техника выполнения новых шагов (steptouch, kneeup, kick, openstep). Блиц-опрос на терминологию. Оборудование. Инвентарь. Темп в музыке. Какие бывают темпы.

Практика: Выполнение элементарных шагов аэробики на степ-платформах. Выполнение базовых шагов под счет, под музыку. Образное выполнение шагов под музыку. Разучивание простейших аэробных комбинаций под счет. Игра «Повтори за мной». Показательные выступления. Выполнение различных комбинаций под различный музыкальный темп. Самостоятельная работа над составлением собственной комбинации под определенный темп. Самостоятельная работа по выработке своих комбинаций. Представление собственных композиций. Представление домашних заготовок –

индивидуальных танцевальных комбинаций под различные музыкальные фрагменты. Выполнение танцевальных комбинаций по кругу.

Тема 4. Фитбол-гимнастика

Теория: Знакомство с фитболом. Техника удержания на фитболе. Какие упражнения можно выполнять на фитболе? Правила безопасного выполнения упражнений на фитболе. Техника выполнения базовых шагов на фитболе. Музыкальное сопровождение во время проведения тренировок. Как правильно подобрать музыку. Стретчинг на фитболе. Что такое стретчинг? Зачем нужен стретчинг? Техника безопасного выполнения элементов стретчинга. Возможности парных упражнений. Правила поведения в парных упражнениях. Повторение знаний о понятии «Стретчинг», цели, задачи стретчинга. *Практика:* Инструктаж по технике безопасности. Удержание на фитболе, выполнение упражнений на фитболе, работа в парах на фитболе. Выполнение базовых аэробных шагов на фитболе. Игры с фитболом. Разучивание простейших танцевальных комбинаций на фитболе. Самостоятельная работа по карточкам заданиям. Выполнение элементов стретчинга. Игра на фитболах «Догони». Работа в парах на фитболах. Работа на фитболе под видео-урок. Игра «Вопрос-ответ». Подбор музыкальных фрагментов, разработка собственных танцевальных композиций по различную музыку. Показательные выступления всех участников группы. Эстафета в 10 этапов для двух команд с использованием фитбола на всех этапах. Выполнение упражнений стретчинга.

Тема 5. Партерная гимнастика

Теория: Понятие гибкости тела. Основные задачи гимнастики. Развитие гибкости. Как укреплять и развивать опорно-двигательный аппарат. Как развивать выносливость и гибкость. Как развивать силу мышц, укреплять суставы и повышать их подвижность. Что такое стретчинг в фитнесе? Польза и вред от занятий стретчингом. Можно ли похудеть, занимаясь стретчингом? Статичный и динамичный стретчинг. Правила выполнения элементов стретчинга. Что означает термин «Партерная гимнастика»? Что дает партерная гимнастика. Правила выполнения гимнастических упражнений с использованием спортивного инвентаря. Просмотр видео-фильма «Партерная гимнастика Бубновского». Йога – как вид фитнеса. Цели, задачи йоги, возможности. Правила выполнения элементов йоги. Терминология элементов йоги. Видео-урок «Йога для начинающих». Подготовка к практикам йоги. Растяжка. Дыхание во время выполнения элементов йоги. Что такое асана? Блиц-опрос «Вопрос-ответ».

Практика: Упражнения в партере на гибкость. Задание по карточкам-рисунок. Упражнения в партере на гибкость. Выполнение элементов стретчинга. Выполнение комплекса эффективных упражнений для начинающих с использованием видео презентации. Выполнение упражнений с использованием спортивного оборудования. Выполнение комплекса партерной гимнастики в парах. Выполнение основных самых простейших

асан. Освоение комплекса упражнений на подвижность суставов. Разработка и презентация собственных гимнастических комплексов.

Тема 6. Силовая подготовка

Теория: Правила поведения в тренажерном зале. Разнообразие и виды тренажеров. Атлетическая гимнастика как вид фитнеса. Техника выполнения силовых упражнений. Правило подходов. Как правильно подобрать нагрузку. Построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности. Техника выполнения силовых упражнений. Техника безопасности. Тренажеры в домашних условиях. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Подбор упражнений и нагрузки, их влияние на скелетно-мышечную систему. Шесть классов питательных веществ и их соотношение. Рациональное питание. Интервалы между приемами пищи и режим питания. Правила питания при занятиях фитнесом. Водный баланс-основа здорового питания. Тренажеры кардио-группы. Мышечная сила. Как развивать силу мышц. Техника выполнения упражнений. Тренажеры силовой группы. Повторение правил подходов. Техника выполнения упражнений. Разработка собственного комплекса силовых упражнений. Опрос по карточкам-заданиям. Основные правила проведения круговой тренировки. Свойство человеческого организма- выносливость. Правила проведения тренировок на выносливость. Подбор упражнений на развитие выносливости. Подбор тестов на развитие силы различных мышц.

Практика: Демонстрация безопасных приемов работы на тренажерах. Разработка собственных программ по развитию мышечной силы. Круговая тренировка на тренажерах. Проведение исследования на водный баланс. Выполнение практических приемов работы на тренажерах. Скручивание на наклонной скамье. Подъем ног на скамье. Подъем туловища из положения лежа. Комбинации упражнений. Жим гантелями сидя попеременно. Махи гантелями в стороны. Тяги в наклоне. Комбинации упражнений. Тренировка в тренажерном зале. Самостоятельная работа на тренажерах по собственной программе. Круговая тренировка на тренажерах. Проведение эксперимента на выносливость. Выполнение упражнений на выносливость. Проведение соревнования на выполнение упражнений на выносливость. Проведение тестирования на развитие силы.

Тема 7. Креативная гимнастика

Теория: Спортивная игра «Командное первенство». Правила проведения первенства. Деление на команды. Подбор личных и командных зачетов. Виды спортивных игр. Олимпийские виды спорта. Командные виды спорта. Правила проведения игр. Знакомство с правилами командной спортивной игры волейбол. Повторение символов, в которых зашифрованы задания. Методы контроля и самоконтроля: Steptest, Тест на гибкость, Situp, Pushup и т.п. Проверка знаний, полученных в результате освоения всех тем программы. Организация собственного оздоровления в период летних каникул.

Практика: Проведение командного первенства. Игра в командные виды спорта (футбол, волейбол). Проведение волейбольного матча между командами. Выполнение индивидуальных творческих заданий по карточкам. Проведение тестирования и сравнение показателей с началом учебного года. Презентация собственных проектов по сохранению и укреплению здоровья в домашних условиях. Реализация собственных здоровьесберегающих проектов. Проведение игровых мероприятий.

**Учебный план 2 года обучения
к программе «Фитнес»
Базовый уровень Модуль 2**

№	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	30	2	28
3	Классическая аэробика	28	2	26
4	Степ-аэробика	28	2	26
5	Фитбол-гимнастика	28	2	26
6	Партерная гимнастика	26	-	26
7	Силовая подготовка	18	-	18
8	Креативная гимнастика	10	1	9
9	Итоговое занятие	2		2
	Всего:	172	11	161

**Содержание учебного плана 2 года обучения
к программе «Фитнес»
Базовый уровень Модуль 2**

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Требования, предъявляемые к спортивной одежде. Техника безопасности в спортивном зале. Знакомство с оборудованием спортивного зала. Знакомство с планом работы, с содержанием курса.

Практика: Игра на знакомство «Здравствуйте, это Я!». Игровые тренинги на знакомство. Анкетирование.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория: Что такое фитнес? Цели, задачи фитнеса. Направления фитнеса. Современная фитнес индустрия. Знакомство с основными физическими показателями. Значение «Нормы» физических показателей. Инструменты измерения физических показателей. О чем может сказать диагностика физических показателей и как её использовать для развития своих личных данных. Наука диетология. Основы диетологии. Важность здорового питания для подростков. Питание и питьевой режим во время тренировок. Что такое общеразвивающее упражнение? Общеразвивающие упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения на развитие различных групп мышц. Инвентарь, спортивное оборудование, спортивные снаряды: виды и назначение. Техника безопасности. Техника выполнения различных упражнений с использованием спортивного оборудования (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мини-тренажеры, ролики, диски, гантели, обруч, скакалка, резинки). Терминология. Инструктаж и основные приемы травмобезопасных приемов работы на мини-тренажерах. Виды тренировок. Круговая тренировка. Как выполнять круговую тренировку?

Практика: Мониторинг развития физических качеств. Проведение игровых мероприятий в лесу (домашняя заготовка каждого члена команды). Измерение физических показателей и возможностей. Комплекс общеразвивающих упражнений. Задание по карточкам: «Назови вид фитнес тренировки». Выполнение общеразвивающих упражнений в парах. Составление меню сбалансированного питания. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений. Игра «Придумай свое упражнение на развитие определенной группы мышц». Отработка навыков пешего туризма и спортивной ходьбы. Выполнение различных упражнений с использованием гимнастических снарядов и спортивного инвентаря. Задание: «Придумай свое упражнение с использованием спортивного оборудования». Выполнение различных упражнений с использованием гимнастических снарядов и спортивного инвентаря. Эстафета с использованием спортивного оборудования. Выполнение различных упражнений с использованием мини-тренажеров. Работа по карточкам заданиям.

Тема 3. Классическая аэробика

Теория: Понятие «Аэробика». Цели и задачи аэробики. Какую пользу несут занятия аэробикой. Значение аэробной нагрузки. В каких видах спорта есть аэробная нагрузка? Что такое базовые шаги аэробики, какие они бывают? Терминология шагов (march, basicstep, V- step, mambo, cross). Техника выполнения базовых шагов. Выход в батутный центр. Правила выполнения прыжков на батуте. Виды прыжков. Технология выполнения прыжков. Аэробные шаги. Повторение терминологии (march, basicstep, V- step, mambo, cross). Техника выполнения новых шагов (steptouch, kneeup, kick, openstep). Блиц-опрос на терминологию. Оборудование. Инвентарь. Темп в музыке. Какие бывают темпы.

Практика: Выполнение элементарных шагов аэробики. Выполнение базовых шагов под счет, под музыку. Отработка навыка безопасного выполнения

прыжков на батуте. Соревнования: «Чей прыжок лучше?» Выполнение базовых шагов по счет, под музыку. Образное выполнение шагов под музыку. Разучивание простейших аэробных комбинаций под счет. Игра «Повтори за мной». Показательные выступления. Выполнение различных комбинаций под различный музыкальный темп. Посещение хоккейного матча. Самостоятельная работа над составлением собственной комбинации под определенный темп. Самостоятельная работа по выработке своих комбинаций. Представление собственных композиций. Представление домашних заготовок – индивидуальных танцевальных комбинаций под различные музыкальные фрагменты. Выполнение танцевальных комбинаций по кругу.

Тема 4. Степ-аэробика

Теория: Понятие «Степ-аэробика». Цели и задачи степ-аэробики. Возможности степ-аэробики. Виды степ-платформ. Правила работы на степ-платформах. Терминология шагов (march, basicstep, V- step, mambo, cross). Техника выполнения базовых шагов на степ-платформе. Аэробные шаги. Повторение терминологии (march, basicstep, V- stepmambo, cross). Техника выполнения новых шагов (steptouch, kneeup, kick, openstep). Блиц-опрос на терминологию. Оборудование. Инвентарь. Темп в музыке. Какие бывают темпы.

Практика: Выполнение элементарных шагов аэробики на степ-платформах. Выполнение базовых шагов под счет, под музыку. Образное выполнение шагов под музыку. Разучивание простейших аэробных комбинаций под счет. Игра «Повтори за мной». Показательные выступления. Выполнение различных комбинаций под различный музыкальный темп. Самостоятельная работа над составлением собственной комбинации под определенный темп. Самостоятельная работа по выработке своих комбинаций. Представление собственных композиций. Представление домашних заготовок – индивидуальных танцевальных комбинаций под различные музыкальные фрагменты. Выполнение танцевальных комбинаций по кругу.

Тема 4. Фитбол-гимнастика

Теория: Знакомство с фитболом. Техника удержания на фитболе. Какие упражнения можно выполнять на фитболе? Правила безопасного выполнения упражнений на фитболе. Техника выполнения базовых шагов на фитболе. Музыкальное сопровождение во время проведения тренировок. Как правильно подобрать музыку. Стретчинг на фитболе. Что такое стретчинг? Зачем нужен стретчинг? Техника безопасного выполнения элементов стретчинга. Возможности парных упражнений. Правила поведения в парных упражнениях. Повторение знаний о понятии «Стретчинг», цели, задачи стретчинга. *Практика:* Инструктаж по технике безопасности. Удержание на фитболе, выполнение упражнений на фитболе, работа в парах на фитболе. Выполнение базовых аэробных шагов на фитболе. Игры с фитболом. Разучивание простейших танцевальных комбинаций на фитболе.

Самостоятельная работа по карточкам заданиям. Выполнение элементов стретчинга. Игра на фитболах «Догони». Работа в парах на фитболах. Работа на фитболе под видео-урок. Игра «Вопрос-ответ». Подбор музыкальных фрагментов, разработка собственных танцевальных композиций по различную музыку. Показательные выступления всех участников группы. Эстафета в 10 этапов для двух команд с использованием фитбола на всех этапах. Выполнение упражнений стрейтчинга.

Тема 5. Партерная гимнастика

Теория: Понятие гибкости тела. Основные задачи гимнастики. Развитие гибкости. Как укреплять и развивать опорно-двигательный аппарат. Как развивать выносливость и гибкость. Как развивать силу мышц, укреплять суставы и повышать их подвижность. Что такое стретчинг в фитнесе? Польза и вред от занятий стретчингом. Можно ли похудеть занимаясь стретчингом? Статичный и динамичный стретчинг. Правила выполнения элементов стретчинга. Что означает термин «Партерная гимнастика»? Что дает партерная гимнастика. Правила выполнения гимнастических упражнений с использованием спортивного инвентаря. Просмотр видео-фильма «Партерная гимнастика Бубновского». Йога –как вид фитнеса. Цели, задачи йоги, возможности. Правила выполнения элементов йоги. Терминология элементов йоги. Видео-урок «Йога для начинающих». Подготовка к практикам йоги. Растяжка. Дыхание во время выполнения элементов йоги. Что такое асана? Блиц-опрос «Вопрос-ответ».

Практика: Упражнения в партере на гибкость. Задание по карточкам-рисунок. Упражнения в партере на гибкость. Выполнение элементов стретчинга. Выполнение комплекса эффективных упражнений для начинающих с использованием видео презентации. Выполнение упражнений с использованием спортивного оборудования. Выполнение комплекса партерной гимнастики в парах. Выполнение основных самых простейших асан. Освоение комплекса упражнений на подвижность суставов. Разработка и презентация собственных гимнастических комплексов.

Тема 6. Силовая подготовка

Теория: Правила поведения в тренажерном зале. Разнообразие и виды тренажеров. Атлетическая гимнастика как вид фитнеса. Техника выполнения силовых упражнений. Правило подходов. Как правильно подобрать нагрузку. Построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности. Техника выполнения силовых упражнений. Техника безопасности. Тренажеры в домашних условиях. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Подбор упражнений и нагрузки, их влияние на скелетно-мышечную систему. Шесть классов питательных веществ и их соотношение. Рациональное питание. Интервалы между приемами пищи и режим питания. Правила питания при занятиях фитнесом. Водный баланс-основа здорового питания. Тренажеры кардио-группы. Мышечная сила. Как развивать силу мышц. Техника выполнения упражнений. Тренажеры силовой

группы. Повторение правил подходов. Техника выполнения упражнений. Разработка собственного комплекса силовых упражнений. Опрос по карточкам-заданиям. Основные правила проведения круговой тренировки. Свойство человеческого организма- выносливость. Правила проведения тренировок на выносливость. Подбор упражнений на развитие выносливости. Подбор тестов на развитие силы различных мышц.

Практика: Демонстрация безопасных приемов работы на тренажерах. Разработка собственных программ по развитию мышечной силы. Круговая тренировка на тренажерах. Проведение исследования на водный баланс. Выполнение практических приемов работы на тренажерах. Скручивание на наклонной скамье. Подъем ног на скамье. Подъем туловища из положения лежа. Комбинации упражнений. Жим гантелями сидя попеременно. Махи гантелями в стороны. Тяги в наклоне. Комбинации упражнений. Тренировка в тренажерном зале. Самостоятельная работа на тренажерах по собственной программе. Круговая тренировка на тренажерах. Проведение эксперимента на выносливость. Выполнение упражнений на выносливость. Проведение соревнования на выполнение упражнений на выносливость. Проведение тестирования на развитие силы.

Тема 7. Креативная гимнастика

Теория: Спортивная игра «Командное первенство». Правила проведения первенства. Деление на команды. Подбор личных и командных зачетов. Виды спортивных игр. Олимпийские виды спорта. Командные виды спорта. Правила проведения игр. Знакомство с правилами командной спортивной игры волейбол. Повторение символов, в которых зашифрованы задания. Методы контроля и самоконтроля: Step test, Тест на гибкость, Situp, Pushup и т.п.. Проверка знаний полученных в результате освоения всех тем программы. Организация собственного оздоровления в период летних каникул.

Практика: Проведение командного первенства. Игра в командные виды спорта (футбол, волейбол). Проведение волейбольного матча между командами. Выполнение индивидуальных творческих заданий по карточкам. Проведение тестирования и сравнение показателей с началом учебного года. Презентация собственных проектов по сохранению и укреплению здоровья в домашних условиях. Реализация собственных здоровьесберегающих проектов. Проведение игровых мероприятий.

Учебный план 2 года обучения к программе «Фитнес»

Продвинутый уровень Модуль 2 А

№	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2 часа	2 часа	-

2	Общая физическая подготовка	40 часа	4 часа	36 часов
3	Классическая аэробика	38 часа	2 часа	36 часов
4	Степ-аэробика	38 часа	2 часа	36 часов
5	Фитбол-гимнастика	38 часа	2 часа	36 часов
6	Партерная гимнастика	38 часа	2 часа	36 часов
7	Силовая подготовка	38 часа	2 часа	36 часов
8	Креативная гимнастика	24 часа	1 час	23 часов
9	Итоговое занятие	2 часа		2 часа
	Всего:	258 часов	17	241

**Содержание учебного плана 2 года обучения
к программе «Фитнес»
Продвинутый уровень Модуль 2 А**

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Требования, предъявляемые к спортивной одежде. Техника безопасности в спортивном зале. Знакомство с оборудованием спортивного зала. Знакомство с планом работы, с содержанием курса.

Практика: Игра на знакомство «Здравствуйте, это Я!». Игровые тренинги на знакомство. Анкетирование.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория: Что такое фитнес? Цели, задачи фитнеса. Направления фитнеса. Современная фитнес индустрия. Знакомство с основными физическими показателями. Значение «Нормы» физических показателей. Инструменты измерения физических показателей. О чем может сказать диагностика физических показателей и как её использовать для развития своих личных данных. Наука диетология. Основы диетологии. Важность здорового питания для подростков. Питание и питьевой режим во время тренировок. Что такое общеразвивающее упражнение? Общеразвивающие упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения на развитие различных групп мышц. Инвентарь, спортивное оборудование, спортивные снаряды: виды и назначение. Техника безопасности. Техника выполнения различных упражнений с использованием спортивного оборудования (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мини-тренажеры, ролики, диски, гантели, обруч, скакалка, резинки). Терминология. Инструктаж и основные приемы травмобезопасных приемов работы на мини-тренажерах. Виды тренировок. Круговая тренировка. Как выполнять круговую тренировку?

Практика: Мониторинг развития физических качеств. Проведение игровых мероприятий в лесу (домашняя заготовка каждого члена команды). Измерение

физических показателей и возможностей. Комплекс общеразвивающих упражнений. Задание по карточкам: «Назови вид фитнес тренировки». Выполнение общеразвивающих упражнений в парах. Составление меню сбалансированного питания. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений. Игра «Придумай свое упражнение на развитие определенной группы мышц». Отработка навыков пешего туризма и спортивной ходьбы. Выполнение различных упражнений с использованием гимнастических снарядов и спортивного инвентаря. Задание: «Придумай свое упражнение с использованием спортивного оборудования». Выполнение различных упражнений с использованием гимнастических снарядов и спортивного инвентаря. Эстафета с использованием спортивного оборудования. Выполнение различных упражнений с использованием мини-тренажеров. Работа по карточкам заданиям.

Тема 3. Классическая аэробика

Теория: Понятие «Аэробика». Цели и задачи аэробики. Какую пользу несут занятия аэробикой. Значение аэробной нагрузки. В каких видах спорта есть аэробная нагрузка? Что такое базовые шаги аэробики, какие они бывают? Терминология шагов (march, basicstep, V- step, mambo, cross). Техника выполнения базовых шагов. Выход в батутный центр. Правила выполнения прыжков на батуте. Виды прыжков. Технология выполнения прыжков. Аэробные шаги. Повторение терминологии (march, basicstep, V- stepmambo, cross). Техника выполнения новых шагов (steptouch, kneepup, kick, openstep). Блиц-опрос на терминологию. Оборудование. Инвентарь. Темп в музыке. Какие бывают темпы.

Практика: Выполнение элементарных шагов аэробики. Выполнение базовых шагов под счет, под музыку. Отработка навыка безопасного выполнения прыжков на батуте. Соревнования: «Чей прыжок лучше?» Выполнение базовых шагов по счет, под музыку. Образное выполнение шагов под музыку. Разучивание простейших аэробных комбинаций под счет. Игра «Повтори за мной». Показательные выступления. Выполнение различных комбинаций под различный музыкальный темп. Посещение хоккейного матча. Самостоятельная работа над составлением собственной комбинации под определенный темп. Самостоятельная работа по выработке своих комбинаций. Представление собственных композиций. Представление домашних заготовок – индивидуальных танцевальных комбинаций под различные музыкальные фрагменты. Выполнение танцевальных комбинаций по кругу.

Тема 4. Степ-аэробика

Теория: Понятие «Степ-аэробика». Цели и задачи степ-аэробики. Возможности степ-аэробики. Виды степ-платформ. Правила работы на степ-платформах. Терминология шагов (march, basicstep, V- step, mambo, cross). Техника выполнения базовых шагов на степ-платформе. Аэробные шаги. Повторение терминологии (march, basicstep, V- stepmambo, cross). Техника выполнения

новых шагов (steptouch, kneeup, kick, openstep). Блиц-опрос на терминологию. Оборудование. Инвентарь. Темп в музыке. Какие бывают темпы.

Практика: Выполнение элементарных шагов аэробики на степ-платформах. Выполнение базовых шагов под счет, под музыку. Образное выполнение шагов под музыку. Разучивание простейших аэробных комбинаций под счет. Игра «Повтори за мной». Показательные выступления. Выполнение различных комбинаций под различный музыкальный темп. Самостоятельная работа над составлением собственной комбинации под определенный темп. Самостоятельная работа по выработке своих комбинаций. Представление собственных композиций. Представление домашних заготовок – индивидуальных танцевальных комбинаций под различные музыкальные фрагменты. Выполнение танцевальных комбинаций по кругу.

Тема 4. Фитбол-гимнастика

Теория: Знакомство с фитболом. Техника удержания на фитболе. Какие упражнения можно выполнять на фитболе? Правила безопасного выполнения упражнений на фитболе. Техника выполнения базовых шагов на фитболе. Музыкальное сопровождение во время проведения тренировок. Как правильно подобрать музыку. Стретчинг на фитболе. Что такое стретчинг? Зачем нужен стретчинг? Техника безопасного выполнения элементов стретчинга. Возможности парных упражнений. Правила поведения в парных упражнениях. Повторение знаний о понятии «Стретчинг», цели, задачи стретчинга. *Практика:* Инструктаж по технике безопасности. Удержание на фитболе, выполнение упражнений на фитболе, работа в парах на фитболе. Выполнение базовых аэробных шагов на фитболе. Игры с фитболом. Разучивание простейших танцевальных комбинаций на фитболе. Самостоятельная работа по карточкам заданиям. Выполнение элементов стретчинга. Игра на фитболах «Догони». Работа в парах на фитболах. Работа на фитболе под видео-урок. Игра «Вопрос-ответ». Подбор музыкальных фрагментов, разработка собственных танцевальных композиций под различную музыку. Показательные выступления всех участников группы. Эстафета в 10 этапов для двух команд с использованием фитбола на всех этапах. Выполнение упражнений стретчинга.

Тема 5. Партерная гимнастика

Теория: Понятие гибкости тела. Основные задачи гимнастики. Развитие гибкости. Как укреплять и развивать опорно-двигательный аппарат. Как развивать выносливость и гибкость. Как развивать силу мышц, укреплять суставы и повышать их подвижность. Что такое стретчинг в фитнесе? Польза и вред от занятий стретчингом. Можно ли похудеть, занимаясь стретчингом? Статичный и динамичный стретчинг. Правила выполнения элементов стретчинга. Что означает термин «Партерная гимнастика»? Что дает партерная гимнастика. Правила выполнения гимнастических упражнений с использованием спортивного инвентаря. Просмотр видео-фильма «Партерная гимнастика Бубновского». Йога – как вид фитнеса. Цели, задачи йоги,

возможности. Правила выполнения элементов йоги. Терминология элементов йоги. Видео-урок «Йога для начинающих». Подготовка к практикам йоги. Растяжка. Дыхание во время выполнения элементов йоги. Что такое асана? Блиц-опрос «Вопрос-ответ».

Практика: Упражнения в партере на гибкость. Задание по карточкам-рисунок. Упражнения в партере на гибкость. Выполнение элементов стретчинга. Выполнение комплекса эффективных упражнений для начинающих с использованием видео презентации. Выполнение упражнений с использованием спортивного оборудования. Выполнение комплекса партерной гимнастики в парах. Выполнение основных самых простейших асан. Освоение комплекса упражнений на подвижность суставов. Разработка и презентация собственных гимнастических комплексов.

Тема 6. Силовая подготовка

Теория: Правила поведения в тренажерном зале. Разнообразие и виды тренажеров. Атлетическая гимнастика как вид фитнеса. Техника выполнения силовых упражнений. Правило подходов. Как правильно подобрать нагрузку. Построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности. Техника выполнения силовых упражнений. Техника безопасности. Тренажеры в домашних условиях. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Подбор упражнений и нагрузки, их влияние на скелетно-мышечную систему. Шесть классов питательных веществ и их соотношение. Рациональное питание. Интервалы между приемами пищи и режим питания. Правила питания при занятиях фитнесом. Водный баланс-основа здорового питания. Тренажеры кардио-группы. Мышечная сила. Как развивать силу мышц. Техника выполнения упражнений. Тренажеры силовой группы. Повторение правил подходов. Техника выполнения упражнений. Разработка собственного комплекса силовых упражнений. Опрос по карточкам-заданиям. Основные правила проведения круговой тренировки. Свойство человеческого организма- выносливость. Правила проведения тренировок на выносливость. Подбор упражнений на развитие выносливости. Подбор тестов на развитие силы различных мышц.

Практика: Демонстрация безопасных приемов работы на тренажерах. Разработка собственных программ по развитию мышечной силы. Круговая тренировка на тренажерах. Проведение исследования на водный баланс. Выполнение практических приемов работы на тренажерах. Скручивание на наклонной скамье. Подъем ног на скамье. Подъем туловища из положения лежа. Комбинации упражнений. Жим гантелями сидя попеременно. Махи гантелями в стороны. Тяги в наклоне. Комбинации упражнений. Тренировка в тренажерном зале. Самостоятельная работа на тренажерах по собственной программе. Круговая тренировка на тренажерах. Проведение эксперимента на выносливость. Выполнение упражнений на выносливость. Проведение соревнования на выполнение упражнений на выносливость. Проведение тестирования на развитие силы.

Тема 7. Креативная гимнастика

Теория: Спортивная игра «Командное первенство». Правила проведения первенства. Деление на команды. Подбор личных и командных зачетов. Виды спортивных игр. Олимпийские виды спорта. Командные виды спорта. Правила проведения игр. Знакомство с правилами командной спортивной игры волейбол. Повторение символов, в которых зашифрованы задания. Методы контроля и самоконтроля: Steptest, Тест на гибкость, Situp, Pushup и т.п. Проверка знаний, полученных в результате освоения всех тем программы. Организация собственного оздоровления в период летних каникул.

Практика: Проведение командного первенства. Игра в командные виды спорта (футбол, волейбол). Проведение волейбольного матча между командами. Выполнение индивидуальных творческих заданий по карточкам. Проведение тестирования и сравнение показателей с началом учебного года. Презентация собственных проектов по сохранению и укреплению здоровья в домашних условиях. Реализация собственных здоровьесберегающих проектов. Проведение игровых мероприятий.

1.8. Планируемые результаты

Предметные результаты

- Овладеют основами здорового образа жизни, освоют фитнес технологии и смогут самостоятельно применять их в своей жизни.
- Обучатся основным безопасным приемам проведения фитнес тренировок.
- Сформируется система знаний, умений, навыков по основам фитнеса.

Метапредметные результаты

- Сформируются способности к построению индивидуальной здоровьес-берегающей траектории.
- Разовьется координация, гибкость, общая физическая выносливость.

Личностные результаты

- Сформируется адекватная самооценка.
- Сформируется способность обучающихся к саморазвитию и самосовершенствованию
- Сформируются навыки самоорганизации

Раздел №2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Даты начала и окончания учебного года	Начало учебного периода – 2 сентября Окончание учебного периода – 15 июля
Продолжительность учебного года	43 учебных недели
Сроки и продолжительность каникул	Январь (1 по 10- праздничные дни)
Сроки проведения промежуточной аттестации	Промежуточная аттестация - апрель Итоговая аттестация – июль

2.2. Условия реализации программы

Для занятий необходимо спортивное помещение, отвечающее определённым требованиям. Оно должно быть:

- светлое;
- просторное;
- хорошо вентилируемое;
- оборудовано зеркалами, шведской стенкой, мини тренажерами, гимнастическими скамейками.

Материально-техническое обеспечение:

1. Технические средства обучения:
 - а) магнитофон – 1 шт.;
2. Методические пособия:
 - а) подборка статей из газет и журналов о развитии фитнеса и фитнес индустрии в России;
 - б) библиотека литературы для педагога;
 - г) библиотека в помощь занимающемуся фитнесом;
 - д) карточки-задания для детей;
3. Фонотека:
 - а) аудиокассеты с записью музыки для различного вида двигательной активности (быстрая, умеренная, спокойная музыка, музыка для подвижных игр, релаксации, записи танцевальных разминок и зарядок);
4. Спортивно-игровое оборудование:
 - обручи гимнастические – 12 шт.,
 - скакалки – 12 шт.,
 - мячи – 12 шт.,
 - мат гимнастический – 2 шт.;
 - диск здоровья – 2 шт.
 - экспандеры – 2 шт.;

- гимнастические коврики – 12 шт.;
- гимнастические скамейки – 3 шт.;
- шведские стенки – 2 шт.;
- фитболы -12 шт.;
- детские горки – 2 шт.;
- батут- 1 шт.;
- мячи массажные-12 шт.;
- гимнастические палочки – 12 шт.;
- степ-доска для фитнеса -12 шт.
- боди-бары – 12 шт.
- тренажеры – 12 шт.

2.3. Формы аттестации

Способы отслеживания усвоения программы подростками:

- Систематическое наблюдение за каждым участником в процессе коллективного действия.
- Индивидуальная работа (самоконтроль, взаимоконтроль)
- Наблюдение за самостоятельной деятельностью детей
- Анкетирование.
- Мониторинг состояния здоровья обучающихся.
- Практические работы.
- Исследовательский проект.

2.4. Оценочные материалы

Для отслеживания уровня развития физических показателей детей три раза в год проводится ряд мониторинговых мероприятий (отслеживается дыхание, меткость, скорость, прыгучесть, гибкость, выносливость, реакция, сила, координация, вестибулярный аппарат, а также рост и вес), проводится тестирование обучающихся по итогам освоения всех разделов программы. Результаты мониторинга и тестовых мероприятий фиксируются в рабочем журнале. На основе полученных данных идёт отслеживание результатов двигательного воздействия на учащегося, выстраивается индивидуальная работа, проходит консультирование.

Карта отслеживания

освоения предметных результатов программы

[illegible]

**Карта отслеживания
освоения метапредметных результатов программы**

№	Ф.И. ребенка	координация, гибкость, общая физическая выносливость			Творческие способности			Творческий подход к заданию		
		Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К
1										
2										
...										

**Карта отслеживания
Освоения личностных результатов программы**

№	Ф.И. ребенка	Интерес к фитнесу и ЗОЖ			Волевые качества			Умение работать группе		
		Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К
1										
2										
...										

Н-начало учебного года

С-середина учебного года

К-конец учебного года

Используется цветовой оценочный метод:

Зеленый цвет - высокий уровень освоения. Можно говорить о хорошем развитии для данного возраста качества или навыка;

Желтый цвет - средний уровень. Качество или навык находится в развитии;

Красный цвет - низкий уровень. Развитие качества или навыка только начинается.

2.4. Методические материалы

Принципы построения программы

1. Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми)
2. Сотрудничество с родителями
3. Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).
4. Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
5. Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого - к сложному)

Методологической основой программы являются фитнес-технологии Е.Г. Сайкиной профессора педагогических наук, доцента кафедры гимнастики факультета физической культуры РГПУ имени А.И. Герцена.

В содержание программы включены знания по различным предметам общеобразовательной школы:

анатомии (строение мышечного корсета человека, самоконтроль развития личных физических качеств);
физиологии (основы диетологии, питьевого режима и здорового питания);
ОБЖ (основы безопасного проведения тренировок и спортивно-оздоровительных мероприятий);
культуре и истории (традиции русского оздоровления);
геометрии (разметка танцевальных рисунков);
математике (счет танцевальных комбинаций).

Обучение подростков осуществляется следующими основными методами:

Программа построена на базе образовательной технологии «Разноуровневого дифференцированного обучения», авторы Д.Б. Эльконин и В.В. Давыдов.

Деятельность обучающихся на занятиях-тренировках может быть организована по-разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программы:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера или по карточкам заданиям);
- круговой (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы или самостоятельно).

На ряду с вышеперечисленными методами организации деятельности обучающихся, применяются словесные методы обучения: рассказ, беседа, объяснение, консультация, диалог.

К наглядным методам обучения можно отнести визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение).

Для развития навыков самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности используются элементы исследовательской, проектной, экспериментальной деятельности и метод проблемного обучения.

Основной формой организации образовательного процесса является занятие-тренировка в группе. Каждое занятие, в соответствии с правилами построения фитнес-программ, имеет определенную структуру:

- *Подготовительная часть* (разминка и первая заминка);
- *Основная часть* – аэробная, партерная (аэробная разминка, аэробный «пик», упражнения в партере, вторая заминка);
- *Заключительная часть* (упражнения на восстановление).

Представленная общая структура занятия может иметь разные варианты по содержанию и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия. В тренировочном занятии рекомендуется общая продолжительность от 40 до 60 минут. В отдельных типах занятий может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть. Для начинающих рекомендуется удлинять разминку и силовую (партерную) часть занятия, при этом уменьшая аэробную («аэробный пик»).

При проведении занятий широко используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Следует отметить, что в некоторых оздоровительных занятиях музыка используется как фон для снятия монотонности от многократно повторяемых движений. В других занятиях

– музыка используется как лидер, т.е. задает ритм, характер и управляет темпом движений. Таким образом, снимает эмоциональное напряжение после образовательной деятельности.

2.6. Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы

Рабочая программа представлена на сайте МАУ ДО ДДДЮТ в разделе «Образовательная деятельность», <http://dddut.edusite.ru>

2.7. Список литературы

Литература для обучающихся:

1. Ильин, Е.И. Здесь все - от А до Я - спортивная семья / Е.И. Ильин; Худож. В. Нагаев.— Москва: Физкультура и спорт, 1977 .— 28 с.: ил.

Литература для педагога:

1. Бениаминова М.В. Воспитание детей: Учебник. – м.: Медицина, 1991.
2. Боярская Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие; Министерство образования и науки РФ, Уральский Федеральный университет. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.
3. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – м.: Просвещение, 1991.
4. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – Спб.: СОЮЗ, 1997.
5. Демчук К.Б., Костюкова О.Н., Болгарчук Т.М. Игнатенков В.В. Организация и проведение спортивных мероприятий: методическое пособие.- Краснодар, 2010. – 52 с.
6. Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. – Минск.: Полымя, 1982.
7. Квашнина Е.В. Физическое воспитание девушек школьного возраста: состояние, проблемы, пути повышения эффективности: учебное пособие/ под редакцией С. Б. Шармановой. Челябинск : УралГАФК : ЧГНОЦ УрО РАО, 2004. С. 55–57.
8. Козин О.П. Психическая культура и здоровье. – К.: Об-во «Знание», 1990.
9. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
10. Краевский В.В. Методология педагогики. - Спб.: СОЮЗ, 1997.
11. Люблинская, А. А. Детская психология. Учебное пособие для студентов пед. институтов. [Текст] / А. А. Люблинская. - М. : Просвещение, 1971.– 415с.
12. Максаков А.И. Учите, играя [Текст]: / А.И. Максаков, Г.А. Тумакова. - М.: Просвещение, 1983. - 216 с.
13. Мухина В.С. Детская психология [Текст]: учебник / В.С. Мухина. - М.: Просвещение, 1985. - 315 с.
14. Никитин Б.П. Ступеньки творчества, или Развивающие игры. – М.: Просвещение, 1991.
15. Подласый И.П. Педагогика: 100 вопросов - 100 ответов. - М.: Просвещение, 1994.
16. Сайкина Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: монография.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007.
17. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: монография. -Санкт-Петербург: Изд-во РГРПУ им. А.И. Герцена, 2011.

18. Сайкина, Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений / Е.Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры.- 2004.
19. Сайкина, Е.Г. Педагогические аспекты подготовки инструктора по фитнесу, касающиеся использования музыкального сопровождения занятий / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2007.
20. Сайкина, Е.Г. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2008.
21. Сайкина, Е.Г. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: учеб.- метод. пособ. / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
22. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой: Учеб.пособ. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011. 114 с.
23. Сайкина, Е.Г. Подготовка специалиста по детскому фитнесу (в тестах и тренинговых заданиях): учеб. пособ./ Е.Г. Сайкина.- СПб.: Нестор, 2004.- 60 с.
24. Сайкина, Е.Г. Фитнес в школе: учеб.-метод. пособ. / Е.Г. Сайкина.- СПб.: Утро, 2005.- 160 с.
25. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М. : АРКТИ, 2003. С. 258.
26. Талызина Н.Ф. Педагогическая психология. – М.: Знание. 1988.
27. Тарнавский Ю.Б. Искусство быть здоровым. – М.: Знание, 1986.
28. Штейнер Р. Искусство воспитания. Методика и дидактика. – М.: Парсифаль, 1996.
29. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
30. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативны, правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации. М. : Сов. спорт, 2005. С. 493–494.
31. Якимович В.С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи на основе личностно-ориентированного образования. – М., 2002 . – 51 с.

Электронные ресурсы

1. Угнивенко В. И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. URL: <http://v-ugnivenko.ru/>