

Министерство просвещения Российской Федерации

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
«СИЛА СИБИРИ»

Принято
на заседании педагогического совета
протокол № 4
от «21» августа 2023г.

«Утверждаю»
Директор ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ»

О. И. Дегтярёв
Приказ № 63/1-од от « 21 » августа 2023 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ФИТНЕСУ**

Возраст обучающихся: 9-18 лет
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 9 лет

Разработчик:
тренер-преподаватель
Одногузова Наталья Григорьевна

п. Жигалово 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	7
3.	Теоретический материал	9
4.	Практический материал	10
4.1.1.	Обще физическая подготовка	10
4.2.2	Специально физическая подготовка	14
5.	Техническая подготовка	16
6.	Контрольно-итоговые испытания	21
7.	Перечень материально – технического обеспечения	23
8.	Список литературы	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта фитнес (далее - программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ (редакция от 21.04.2025 г.);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ».

В основу содержания программного материала легли многолетний опыт ведущих учителей, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

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

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть 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. Общеизвестен тот факт, что 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. Здоровье — это не только отсутствие болезней, но и гармония физических и духовных сил, высокая работоспособность, оптимистическое настроение, способность активно использовать свои творческие возможности в трудовой и общественной деятельности.

Здоровый образ жизни — это:

- Рациональный режим труда и отдыха. Сбалансированное питание
- Регулярные занятия физической культурой
- Владение навыками личной и общественной гигиены
- Отсутствие вредных привычек (пристрастия к алкоголю, курению, наркомании и т.д.).

Здоровье — это результат самовоспитания и самодисциплины, которые переводят нормы поведения в привычку.

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. Тренер- преподаватель и учащийся являют собой прекрасный образец взаимопонимания и взаимоуважения.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы 9 – 18 лет, не имеющий противопоказаний заниматься избранным видом спорта. Количество занимающихся в каждой группе от 12 до 15 человек. Количество групп определяется в зависимости от общего числа занимающихся и возможности материальной базы. Если организуется несколько групп одного возраста, то они комплектуются с учетом общей физической и спортивной подготовки обучающихся.

При составлении программы по «Фитнесу» следует учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей. Значительные изменения в моторике детей связаны с периодом полового созревания (пубертатным периодом).

У девочек он обычно приходится на 10-13 лет. В этот период наблюдается резкий скачок роста. В это время 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.

Подростковый период отличается бурным увеличением массы мышц и мышечной силы; к 14-15 годам масса мышц составляет общей массы тела, а к 15-16 годам - уже около 1/2 (44%). У девочек к 15 годам она почти равна мышечной силе взрослых женщин. Однако каждая мышца или группа мышц развивается неравномерно. Так мышцы ног развиваются быстрее, чем мышцы рук, мышцы разгибатели опережают в развитии мышцы сгибатели. Наряду с ростом и развитием мышц подкожный жировой слой с возрастом равномерно увеличивается.

Дети, склонные к избыточной массе тела, созревают в половом отношении раньше, однако чрезмерная масса тела - истинное ожирение - тормозит этот процесс. Диспропорция в развитии отдельных органов и систем требует внимательного отношения к подросткам и тщательного построения программы аэробики.

Как показали проведенные наблюдения, для девочек в возрасте 13-18 лет важную роль играет возможность улучшить фигуру, похудеть, научиться красиво двигаться. Поэтому наравне с базовой аэробикой, сжигающей жиры, улучшающей деятельность кардиореспираторной системы.

Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения по программе «Фитнес» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «Фитнес» проходят с периодичностью 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

Набор обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года в отдельных случаях (индивидуально) в течение учебного года.

Требования по спортивной подготовленности, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (уровней) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 1.

Прием в ДЮСШ осуществляется с 9 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм.

Уровни сложности. Содержание и материал дополнительной общеразвивающей программы должны быть организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. *«Стартовый уровень».* Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

2. *«Базовый уровень».* Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления спортивно оздоровительной программы.

3. *«Продвинутый уровень».* Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления спортивно оздоровительной программы. Также предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

Форма обучения - групповая, индивидуальная.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- Фронтальная
- Работа в парах
- Индивидуальная

Основное место при организации занятий отводится практическим работам. Нагрузка во время занятий соответствует возможностям детей, обеспечивая их занятость в течение занятий. Каждое занятие спланировано таким образом, чтобы в конце ребенок видел результаты своего труда. Это необходимо и для того, чтобы проводить постоянный сравнительный анализ работы, важный не только для тренера-преподавателя, но и для детей.

Виды занятий: тренировочное занятие, беседы, лекции, открытое занятие.

Занятия по программе «Фитнес» 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, играх, истории фитнеса.

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

Формы подведения результатов: тестирование и выполнение поставленных задач, соревнования по ОФП и СФП.

Цель и задачи спортивно оздоровительной программы

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

Задачи программы.

Образовательные:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучать приемам релаксации и самодиагностики;
- совершенствовать технику выполнения движений в фитнесе.

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять здоровье;
- содействовать гармоническому физическому развитию;
- формировать ценностное отношение к своему здоровью.

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;

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.

Рекомендуемые параметры образовательной деятельности по общеразвивающей программе разного уровня сложности

Таблица № 1

Уровни сложности	Число обучающихся в группах	Сроки обучения (в годах)	Режим занятий	Самостоятельная работа обучающихся
Стартовый уровень	15-25	От 1 месяца до 1 года	1-4 ч/нед Не более 36 учеб недель	-
Базовый уровень	12-20	От 4 месяцев до 3-х лет	3-6 ч/нед	До 50% учебного времени
Продвинутый уровень	8-15	От 2 лет	4-9 ч/нед	До 70% учебного времени

Планируемые результаты

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на стартовом, базовом, продвинутом уровне сложности являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями - предметниками и классными руководителями.

2.Учебный план

Учебный год в ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ» начинается с 1 сентября. Занятия в группах по уровням сложности проводятся по программе, рассчитанной на 36 недели.

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью не более 2-х академических часов. Продолжительность академического часа – 40 минут. Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

При поступлении в спортивную школу обучающиеся сдают приёмные нормативы, определяющие уровень физической подготовки.

В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы.

Общие объемы тренировочной нагрузки по уровням программ

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы		
	Стартовый	Базовый	Продвинутый
Количество часов в неделю	1-4	3-6	4-9
Количество занятий в неделю	2-3	3	3-4
Общее количество часов в год	144	216	324

2.1. Учебный план
Содержание программы
Учебный план стартового уровня

Содержание	Количество часов	Форма контроля
Вводное занятие. Техника безопасности. Основы рационального питания.	5	Инструктаж по технике безопасности. Обсуждение программы обучения. Техника выполнения нормативных упражнений Нормативы ОФП. Собеседование,
Степ аэробика	50	Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ- платформе, с различными подходами к степ платформе, Базовые шаги и основные элементы степ –
Фитбол аэробика	39	Техника базовых шагов, Партерные упражнения для развития силы мышц
Упражнения на развитие силы	25	Упражнения на развитие силы с применением различного снаряжения. - с гантелями; - с эспандером; - с фитнес резинками. - основы программы; -комплекс статических упражнений.
Упражнения на развитие гибкости	25	Основы стретчинга на занятиях фитнес
Всего часов (36 недели)	144	

Учебный план базового уровня

№	Содержание	Количество часов	Форма контроля
1	Теория	7	Инструктаж по технике безопасности. Обсуждение программы обучения. Техника выполнения нормативных упражнений Нормативы ОФП. Собеседование, тестирование
2	ОФП	124	
1.	СФП	41	
2.	Степ аэробика	8	Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ- платформе, с различными подходами к степ платформе, Базовые шаги и основные элементы степ – аэробики
3.	Упражнения на развитие силы	14	Упражнения на развитие силы с применением различного снаряжения. - с гантелями; - с эспандером; - с фитнес резинками. - основы программы; - комплекс статических упражнений.
4.	Упражнения на развитие гибкости	18	Основы стретчинга на занятиях фитнес
5.	Контрольные испытания	4	Зачет
6.	Всего часов (36 недели)	216	

Учебный план продвинутого уровня

№	Содержание	Количество часов	Форма контроля
1	Теория	10	Инструктаж по технике безопасности. Обсуждение программы обучения. Техника выполнения нормативных упражнений Нормативы ОФП. Собеседование, тестирование
2	ОФП	154	
1.	СФП	58	
2.	Степ аэробика	12	Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе, с различными подходами к степ платформе, Базовые шаги и основные элементы степ – аэробики
3.	Техническая подготовка	46	Техника базовых шагов, Партерные упражнения для развития силы мышц
4.	Упражнения на развитие силы	20	Упражнения на развитие силы с применением различного снаряжения. - с гантелями; - с эспандером; - с фитнес резинками. - основы программы; - комплекс статических упражнений.
5.	Упражнения на развитие гибкости	20	Основы стретчинга на занятиях фитнес
6.	Контрольные испытания	4	Зачет
7.	Всего часов (36 недели)	324	

3. Теоретический материал

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

1. Тема. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства. Значение системы спортивной квалификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды.

2. Тема. Краткий обзор развития фитнеса.

Характеристика фитнеса. Значение и место занятий фитнеса в системе физического воспитания. Фитнес в России. Этапы развития фитнеса. Соревнования по фитнесу на Первенстве России и выступления российских команд на Международных площадках.

3. Тема. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен лёгких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

4. Тема. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим, питание спортсмена.

Гигиена спортсмена. Режим и питание. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в группах. Медицинское освидетельствование спортсмена.

Самоконтроль спортсмена. Значение и содержание самоконтроля при занятиях фитнесом и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

5. Тема. Основы техники фитнеса.

Техника - основа спортивного мастерства. Направления фитнеса. Тестирование и самоконтроль.

6. Тема. Основы музыкальной грамоты.

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнесе.

7. Тема. Основы методики обучения .

Понятие об обучении технике выполнения упражнений. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по фитнесу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

8. Тема. Техника безопасности при занятиях фитнесом.

Первая помощь при травмах. Причины травм в спорте. «Слабые места» фитнесиста. Ссадины, ушибы. Проникающие ранения и кровотечения. Раны. Растяжения связок и мышц. Переломы и вывихи. Чем и в каких случаях снимать боль при травмах. Травматический шок.

4. Практический материал

Вводное занятие. Техника безопасности. Основы рационального питания. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с коллективом. Обсуждение программы обучения. Техника выполнения нормативных упражнений. Нормативы ОФП. Психологические тесты. Собеседование, тестирование

4.1. Практический материал

4.1.1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

1. Упражнения для рук и плечевого пояса:

- одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых, махи и круговые движения во всех суставах с сопротивлением, в парах, с гантелями, амортизаторами;
- упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях, на расслабление).

2. Упражнения для шеи и туловища:

- наклоны и полукруговые движения головой в различных направлениях (исключая резкие движения);
- пружинящие движения в различные исходные положения;
- упражнения на растягивание во всех направлениях _наклоны, круговые движения, используя амортизаторы с различным сопротивлением, тренажеры.

3. Упражнения для ног:

- одновременные и поочередные сгибания ног;
- отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;
- сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и отягощением) в коленях и тазобедренных суставах;
- максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений.

4. Упражнения в парах: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1-2 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой, броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге и так далее.

С гантелями (вес 0,5-2 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Подвижные и спортивные игры: для повышения уровня общей физической подготовки и двигательной активности детей рекомендуется проводить эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча.

Упражнения на развитие силы (силовой выносливости)

1. Для мышц нижних конечностей:

"Приседание". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с гимнастической палкой, с набивным мячом. Движение: и.п.: стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

"Выпады". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с гимнастической палкой, с набивным мячом. Движение: и.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90° , на выдохе – вернуться в и.п. Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90° , сохранять естественные изгибы позвоночника, не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

"Наклоны" (становая тяга). Упражнение односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, гимнастической палкой, набивной мяч. Движение: и.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч (если с гимнастической палкой), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

2. Для мышц спины:

"Тяга в наклоне". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы, приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча. Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, с гимнастической палкой, набивные мячи. Движение: и.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват гимнастической палки на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

"Разгибание спины, лёжа на животе". Упражнение односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Движение: и.п.: лёжа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в исходное положение. Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

3. Для мышц верхних конечностей и грудных мышц.

«Тяга стоя к груди». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц. Движение: и.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу гимнастической палкой (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в и.п. Методические указания: корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

"Жим лежа". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Оборудование: гантели, гимнастическая палка. Движение: и.п.: лёжа, хват гимнастической палки шире плеч, проекция гимнастической палки на плечевые суставы. На вдохе - опустить гимнастическую палку (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в и.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90°, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

"Сгибание и разгибание рук в упоре". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Движение: и.п.: упор лёжа, широкая постановка рук. Облегчённое и.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в и.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

"Жим стоя". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча. Движение: и.п.: стоя, хват по шире, гимнастическая палка (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим гимнастической палки (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке гимнастической палки (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

4. Для мышц живота.

"Сгибание и разгибание туловища". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота. Движение: и.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п. Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

"Поднимание таза вверх" (обратные сгибания туловища). Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота. Движение: исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90°. На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в исходное положение. Методические указания: исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

"Диагональное скручивание". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: и.п.: лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п.

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

«Планка». Выполнение: исходное положение.: упор лёжа на предплечья, удержание и.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегчённый вариант – с колен.

«Полный сед». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в и.п. Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: в зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

5.Упражнения с фитнес резинкой

Фитнес-лента — один из популярных и доступных по цене снарядов для тренировок, позволяющий разнообразить обычные упражнения и сделать их более эффективными. Важная особенность этого снаряда — тренировки с фитнес-лентой подойдут как новичкам, так и опытным спортсменам, поэтому они становятся все более востребованными среди детей.

Фитнес-лента или фитнес-резинка — это спортивный снаряд, который можно использовать для тренировки всех без исключения мышечных групп.

Работа с резиной позволяет нагрузить больше мышечных волокон. При этом упражнения с эластичной лентой минимизируют уровень нагрузки на суставы благодаря плавности движений.

- **Скалолаз**

Это упражнение помогает накачать пресс и без использования фитнес-ленты, однако с ее помощью нагрузка на пресс становится значительно сильнее.

Также это отличная тренировка для ног.

Упражнение «Скалолаз»

1. Наденьте на ноги фитнес-ленту. Резинку можно разместить на уровне стоп или голеностопа, чтобы она удобно зафиксировалась и не сваливалась в процессе занятия.
2. Примите упор лежа на прямых руках. Ладони должны располагаться строго под плечами.
3. Вытяните тело от головы до стоп в прямую линию, взгляд устремите перед собой.
4. Поочередно сгибайте ноги в коленях и подтягивайте их к груди.
5. Сделайте 2-3 подхода по 10-15 сгибаний каждой ноги.

- **Планка с фитнес-лентой**

Единственное, что отличает это упражнение от классической планки — наличие фитнес- резинки. Лента увеличит нагрузку на мышцы и поможет проработать их более интенсивно.

Как стоять в планке с фитнес-лентой?

1. Встаньте в планку, избегая прогиба в пояснице. Помните, что тело должно представлять из себя прямую линию.
2. Удерживая резину на ногах, выполняйте любые движения, которые делаете при выполнении обычной планки. Например, можно поочередно поднимать ноги вверх — это увеличит нагрузку на пресс и ягодичные мышцы.
3. Помимо этого, можно надеть резину на запястья и поочередно вытягивать руки вперед или разводить их в стороны.

Как выполнять выпрямление ног из положения лежа?

1. Лягте на спину. Потяните стопы на себя и наденьте на них фитнес-ленту.
 2. Руки заведите за голову.
 3. Поднимите ноги, согнув их в коленях под прямым углом и зафиксируйте их в таком положении.
 4. Приподнимите корпус, то есть плечи и лопатки. Прижмите поясницу к полу и втяните живот.
 5. Попеременно вытягивайте ноги вперед, при этом растягивайте резину. Старайтесь одновременно удерживать одну ногу на месте, а вторую отвести максимально далеко вперед.
 6. Повторите движение 10-15 раз. Для достижения максимального эффекта стоит сделать 2-3 подхода.
- Упражнения на ягодицы с фитнес-лентой
- Широкие приседания с лентой
- Фитнес-лента отлично способна нагрузить ноги и ягодицы, и классические приседания — одно из самых простых по технике выполнения упражнений, его легко можно делать дома.
1. Наденьте фитнес-ленту на ноги на уровне коленей. Натяжение должно чувствоваться — для выполнения этого упражнения нужно выбирать плотную фитнес-ленту.
 2. Поставьте ноги шире плеч, стопы чуть разверните в стороны.
 3. Начните выполнять приседания. В процессе приседаний колени должны быть параллельны стопам. При этом резина будет стягивать колени внутрь — сопротивляйтесь этому, напрягая ягодичные мышцы.
 4. Сделайте 2-3 подхода по 10-15 приседаний — количество подходов будет зависеть от уровня физической подготовки.

4.2.2. Специальная физическая подготовка

№	Базовые движения	Методика выполнения упражнения
1	<i>Шаг (march)</i> Традиционный шаг на месте с «оттягиванием стопы при подъеме ноги»	При выполнении шага следует соблюдать корректную, прямую осанку и не наклонять туловище вперед-назад
2	Бег (jog) Традиционный бег на месте с захлестыванием голени назад почти до касания ягодиц пяткой согнутой ноги	Тело слегка наклонено вперед, желательно отсутствия угла в тазобедренных суставах, угла между туловищем и бедром.
3	Сгибание ноги вперед (lift) Сгибание ноги вперед – поднимая колена	Сгибание ноги вперед на уровне горизонтали или выше. Носок поднятой ноги «оттянут». Угол между голенью и бедром прямой или острый. Отсутствует движение туловища вперед-назад.
4	Скип (skip) Подскок на опорной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодиц, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.	К особенностям техники данного движения относятся контролируемые выпрямление ноги вперед с четкой фиксацией выпрямленной ноги (не должно присутствовать бесконтрольное выпрямление ноги – «футбол»). При выполнении следует сохранять корректную прямую осанку.
5	Мах (kick) Мах прямой ногой вперед	Нога должна подниматься на уровне горизонтали или выше и не разворачиваться нару или внутрь. Таз во время выполнения маха фиксирован.

6	Прыжок ноги врозь вместе (jumping jack)	В положении ноги врозь, ноги слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведение ног- чуть шире плеч. В положении ноги вместе стопы параллельно или слегка разведены наружу. При выполнении сохранять правильную осанку.
7	Выпад (lunge)	При выполнении данного движения одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги. Туловище вертикально.

Методические указания:

Все базовые движения могут выполняться в различных плоскостях: сагиттальной, фронтальной, горизонтальной. Существуют различные вариации их сочетания базовых движений:

Скрестный шаг в сторону (grape-wine);

Шаг ноги врозь – вместе (v-step);

Приставной шаг (step touch) и др

Партерная подкачка

1	Упражнения для мышц спины и плечевого пояса	И.п. лежа на полу лицом вниз. Кисти рук в замок сзади на шее, удержать верхнюю часть туловища в прогнутом назад положении, т.е., не касаясь грудью пола. Остаться в этой позиции не менее 10 сек.
2	Упражнения для мышц ног и ягодиц	И.п. лежа на полу лицом вниз, руки сложить одна на другую перед лицом, удержать выпрямленные

Методические рекомендации:

Этот раздел включает упражнения на развитие всех мышечных групп рук, ног, шеи, туловища. Особое внимание уделяется проработке мышечного корсета позвоночника, формированию у детей правильной осанки. Упражнения на протяжении всей партерной части выполняются, как правило, методом «нон-стоп», то есть без интервалов отдыха. В случае паточно-серийного метода пауза между сериями заполняется стретчингом.

Стретчинг

1	Упражнения для растягивания мышц шеи и затылка	Одновременно с давлением руки на подбородок можно напрягать мышцы шеи, сопротивляясь давлению
2	Упражнения для растягивания мышц, участвующих в боковых наклонах туловища	Напряжение в натянутых мышцах левой половины туловища и левой ноги достигает за счет ритмических прогибаний верхней части тела. Повторять 4-6 раз с отдыхом 15-20 секунд.
3	Упражнения для растягивания плеча и предплечья	Держать спину прямо, медленно присесть до появления напряжения в мышцах груди, плечевого пояса. Держать 10-20 секунд, повторить.
4	Упражнения для растягивания мышц спины	Из и.п. лежа на спине прямые руки подняты вверх, перенести ноги через голову до положения, когда ноги будут находиться параллельно полу, пальцами рук обхватить стопы и удерживать достигнутое положение 20-30 секунд. В конечной позе

		выпрямить ноги, дыхание спокойное. Повторить упражнение 4-6 раз с отдыхом 10-15 секунд.
5	Упражнения для растягивания мышц сгибателей бедра и разгибателей голени	Сопrotивляясь давлению партнера на стопы, занимающийся усиливает растягивание больших берцовых мышц и мышц стоп. Держать 20-30 секунд. Выполнять 8-10 раз с отдыхом 10-15 секунд после каждого повторения.
6	Упражнения для растягивания приводящих мышц бедра	И.п. – сидя, ноги, согнутые в коленях и развести в стороны, ступни ног соединить вместе, руками обхватить голеностопы, предплечьями упереться во внутреннюю поверхность голени. За счет напряжения мышц ног постараться свести вместе бедра противодействуя руками этому движению. Длительность напряжения 20 секунд, отдых – до 30 секунд.
7	Растягивание мышц – сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы	И.п. – лежа на животе, согнуть правую ногу в коленном суставе, вытянуть правую руку вверх, левой рукой обхватить голеностопный сустав правой ноги (колени, не отрывая от пола) и подтягивать стопу к ягодице, лицо обращено вперед, дыхание спокойное. Удерживать конечную позу 20-30 секунд. Вернуться в и.п., отдохнуть 5-10 секунд и повторить упражнение, согнув левую ногу. Выполнить 4-5 раз с каждой ногой.
Методические рекомендации: Первое условие подготовленности мышц для стретчинга – повышение их температуры. Это достигается выполнением аэробных упражнений. Эффективность развития гибкости будет зависеть от длительности нахождения мышцы в растянутом состоянии. Основные упражнения выполняются сидя и лежа. Необходимо следить за спокойным дыханием и расслабленной позой.		

5. Техническая подготовка

5.1. Техническая подготовка

№	Комплексы упражнений в фитнесе	Методические указания
1	Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку: - Ритмическая ходьба с хлопками в ладоши; - Ритмическая ходьба с движением рук; - Разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки. Игры, эстафеты с использованием оборудования (скакалка, обруч, мяч)	Ходьба на месте с продвижением вперед, назад, вправо, влево, вокруг себя, из круга в круг. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий, типа: приседаний, подскоков, различных гимнастических и танцевальных упражнений. Необходимо научить обучающихся согласовать движения рук с движением ног, туловища, головы и по мере усвоения и возраста ребенка усложнять координационные задания.
2	Аэробика с оборудованием: - степ – аэробика – с использованием степ платформы с регулируемой высотой.	При работе на степ платформе необходимо следить за сохранением правильной осанки, при опускании с платформы, ногу следует ставить на всю подошву. Не

		следует спрыгивать с платформы и спускаться к ней спиной.
Фитбол-аэробика		
1	Основное (базовое) положение сидя (upright sitting position)	Сидеть точно в середине мяча, сохраняя правильную осанку. Прогиб в спине или наклон корпуса назад недопустим. Ноги на ширине плеч, колено над стопой. Угол между туловищем и бедром и между углом и коленом составляет 90-100 градусов. Для поддержания равновесия руки могут находиться на мяче.
2	Положение, лёжа на мяче лицом вниз (prone position)	Лечь на мяч с опорой на колени и руки. Следить, чтобы грудная клетка не была сдавлена и дыхание затруднено.
3	Положение, лёжа на мяче с опорой на руки	Лечь на мяч лицом вниз так, чтобы мяч располагался на уровне тазобедренного сустава. Корпус параллелен полу.
4	Положение, лёжа на мяче лицом вверх	Лечь на мяч так, чтобы он находился на уровне поясницы. Руки за головой, спина и шея прямые.
5	Боковое положение на мяче	Опираясь на колено одной ноги, лечь боком на мяч, поддерживая его руками.
6	Положение «ноги на мяче»	Это положение используется, как и.п. для некоторых упражнений в положении лёжа, а также как положение для релаксации.
Освоение техники базовых шагов на занятиях по фитбол-аэробике:		
1	Приставной шаг	И. п. - сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100°. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом.
2	Шаг-касание	И. п. - сидя на фитболе, отведение ноги в сторону (вперед) - на носок.
3	Марш	И. п. - сидя на фитболе, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.
4	Твист	И. п. - сидя на фитболе, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
5	Прыжок ноги врозь-вместе	И. п. - сидя на фитболе, прыжок ноги врозь-вместе.
6	Выпад	И. п. - сидя на фитболе, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределить одинаково на обе ноги.

7	Махи ногами	И. п. - сидя на фитболе, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.
8	Подъем колена вверх (knee up, knee lift)	Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Степ-аэробика

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе.

Основные исходные позиции:

- фронтальная (спереди) - по центру длинной стороны степа;
- крайняя (с конца) - стоя со стороны короткого края степа;
- сверху - стоя на степе, носки направлены к его короткому краю, длинные стороны степа по бокам занимающегося;
- боковая - стоя боком к степу с длинной его стороны;
- верхом (по сторонам) - стойка ноги врозь по обе стороны степа, носки обращены к его короткому краю.

№	Базовые движения	Методика выполнения упражнения
Овладение техникой основных шагов на занятиях степ-аэробикой:		
1	Шаг базовый - основной Подход: спереди, сверху, с конца.	И. п. – спереди 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ так, чтобы обе ноги оказались на степе; 3 - шаг правой со степа на пол; 4 - шаг левой со степа на пол. То же самое выполнять с левой ноги.
2	Шаг основной/попеременный. Подходы: спереди.	И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на правый край степа; 2 - левой на левый край степа; 3 - правая на пол на уровне центра; 4 — левая на пол рядом с правой. То же самое выполнять с левой ноги.
3	Шаг-касание вверху и внизу - основной. Подходы: спереди, с конца, сбоку, сверху	И. п. - сбоку; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ; 3 - левой ногой опускаемся на пол с левой стороны степа; 4 - правая на пол рядом с левой.
4	Шаг-касание вверху-попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху	И. п. - спереди: 1 - шаг правой ногой на центр степа; 2 - левая на степ к правой так, чтобы носок левой оказался около правой ноги; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - шаг левой на центр степа; 6 - правая на степ к левой так, чтобы носок правой ноги оказался около левой ноги; 7 - правая на пол по центру степа; 8 - левая на пол, и. п.
5	Шаг-касание внизу-попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху	И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - левая на степ к правой; 3 - правая на пол; 4 - левая на пол на носок (не опираться на пол, а только коснуться его); 5 - левая на центр степа; 6 - правая к левой на степ; 7 - левая на пол по центру степа; 8 - правая на пол.
6	Шаг с касанием - попеременный. Подходы: спереди, с конца, по	И. п. - спереди; 1 - левая нога на носок (коснуться степа); 2 - левая на пол; 3 - правая на носок (коснуться степа); 4 - правая на пол рядом с левой.

	сторонам	
7	Шаг основной/попеременный. Подход: по сторонам	И. п. - по сторонам; 1 - правая на центр степа; 2 - левая к правой; 3 - правая на пол, и. п.; 4 - левая на пол, и. п.
8	Шаг основной/попеременный. Подход сверху	И. п. - сверху; 1 - правая нога на пол с правой стороны степа; 2-левая на пол с левой стороны степа; 3 - правая в центр степа; 4 - левая к правой ноге, и. п. (при опускании ноги на пол не ставить ее от степа далеко, а примерно на 10-15 см)
9	Шаг с поворотом попеременный. Подход сбоку	И. п. - сбоку (с правой стороны степа); 1 - правая на правый край степа, носок вперед; 2 - левая на левый край степа, одновременно поворачивая туловище направо (стойка ноги врозь, вес тела равномерно на обе ноги); 3 - правая на пол с поворотом так, чтобы степ оказался слева, в движении необходимо развернуться на 180°; 4 - левую на пол к правой ноге
10	Шаг через платформу попеременный. Подход: сбоку	И. п. - с левого бока степа; 1 - шаг левой ногой на центр степа; 2 - правая к левой ноге на степ; 3 - левая на пол с правой стороны степа; 4 - правая на пол к левой ноге, и. п.
11	Шаг из угла в угол. Подход сбоку	И. п. - правым боком; 1 - шаг с правой ноги по диагонали (с правого угла в левый); 2 - шаг левой ногой на левый край степа с поворотом на 180°; 3 - шаг правой ногой назад со степа на пол; 4 - левой со степа на пол, к правой ноге.
12	Шаг выпады. Подход сверху	И. п. - сверху; 1 - правая на пол, на носок; 2 - правая на степ, и. п.; 3 - левая на пол, на носок, и. п.; 4 — левая на степ, и. п. Колени при выполнении упражнения слегка согнуты, спина и плечи прямые.
13	Шаг. Подходы с конца и по сторонам. «Смешанный» - объединение 2 и более переходов в одной комбинации.	И. п. - с конца; 1 - правой ногой шаг на середину степа; 2 - шаг левой к правой ноге; 3 — правой на пол, с правой стороны степа; 4 - левой на пол, с левой стороны степа; 5 - правая нога на степ; 6 - левая нога на степ; 7 - шаг правой назад, на пол по центру края степа; 8 - шаг левой назад на пол, и.п.
14	Шаг-попеременный. Подход: спереди, с конца, сбоку	И. п. - спереди, с правого конца степа; 1-шаг правой ногой на край степа; 2-шаг левой ногой на степ, рядом с правой; 3-правая на пол с конца степа; 4-левая на пол у края степа.
15	Шаг-попеременный. Подходы: сбоку, с конца	И.п. - боком к ступу с правой стороны; 1 - шаг правой на степ с поворотом на 180°; 2 - левую приставить к правой ноге; 3- правую опустить на пол рядом со степом (левым боком); 4- левую на пол рядом с правой ногой (левым боком к ступу).
16	Шаг-основной/попеременный. Подход: спереди, сбоку, с конца, по сторонам.	И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - поворот на правой ноге на 180°, поднять левое бедро вверх (колени образует угол 90°); 3 - левой ногой шаг назад со степа на пол; 4 - правую на пол, рядом с левой ногой. И. п. - с правого бока; 1 - шаг правой на середину степа; 2 - поворот на правой ноге на 180°, левое бедро поднято вверх, образуя угол в 90°; 3 - левую ногу опустить вниз на

		пол; 4 - правую приставить к левой ноге с правой стороны степа.
17	Шаг-основной/попеременный. Подходы: спереди, сбоку	И. п. - спереди с левого края степа; 1 - шаг правой ногой на середину степа; 2 - левую приставить к правой; 3 - шаг правой ногой на пол, к правому краю степа; 4 - левую ногу приставить к правой.
18	Шаг подскоки	И.п. - с конца; 1 - шаг левой ногой на середину степа; 2 - правой ногой подбить левую и приземлиться на правую ногу (на середине степа); 3 - левую опустить на пол с левого бока степа; 4 - правую опустить вниз на пол, с левой ногой рядом.

Шаг с подъемом - основной / попеременный. Подъем ноги - подъём ноги в сторону - захлест ноги выброс ноги. Подходы: спереди, сверху, с конца, по сторонам.

- Попеременное поднимание коленей.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - поднять левую, колено образует угол 90°; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол, в и. п.; 5 - левая на центр степа; 6-поднять правую ногу, колено образует угол 90°; 7-правая на пол, в и. п.; 8 - левая на пол, в и. п. Масса тела распределена на обе ноги.

- Попеременное поднимание ног в сторону.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - мах левой ногой в сторону, не сгибая; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр степа; 6 - мах правой в сторону, не сгибая колено; 7 - правая на пол; 8 - левая на пол, в и. п.

- Попеременное поднимание пяток к бедру.

И. п. - спереди; 1 - правая на центр степа; 2 - левая пятка к левому бедру сзади (бедро вертикально); 3 - левая на пол по центру степа; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр степа; 6 - правая пятка к правому бедру сзади; 7 - правая на пол по центру степа; 8 - левая на пол, и. п.

1. Два шага на платформу, два шага на пол

2. Два шага на платформу

3. Два шага на пол

4. Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)

5. Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другой шагаем на полу на месте

6. Шаг на платформу, шаг на пол

7. Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол

8. И.п. стоя сбоку от платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу

9. И.п. - платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение

10. И.п. - стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение

11. Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол

12. Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание степа), два шага на пол

13. Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол

14. Шаг на платформу, подъём прямой ноги вперёд, два шага на пол

15. Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол
16. Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол
17. Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол
18. Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол
19. Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол
20. Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол
21. Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол
22. Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол
23. Шаг на платформу, два шага на пол
24. Шаг на платформу, шаг на пол
25. Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол
26. Три шага на платформу (вперед-назад-вперед), два шага на пол
27. Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в и.п.
28. Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол
29. Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в и.п.
30. Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в и.п.
31. Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)
32. Касание платформы, шаг на пол.

6.Контрольно – итоговые испытания для оценки усвоения программного материала.

Для оценки усвоения программного материала, проводятся итоговые испытания по ОФП и СФП. Для перевода на следующий год обучения по общеразвивающей программе «Фитнес – аэробика» необходимо иметь уровень подготовленности «СРЕДНИЙ»

Контрольные тесты, для оценки общей и специальной физической подготовленности:

1. Бег, 20 м/с с высокого старта
2. Прыжок в длину с места, см
3. Поднимание ног в висе углом на гимнастической стенке, кол-во раз
4. Прыжок со скакалкой, кол-во раз за 1 минуту
5. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кол-во раз за 30 сек
6. Отжимание из упора лежа, кол-во раз
7. Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 2 сек, балл
8. Равновесие

Шкала уровня подготовленности

Количество баллов	Уровень подготовленности
41-45	Высокий
36-40	Средний
32-35	Ниже среднего
27-30	Низкий

Уровень физической подготовленности занимающихся спортивно – оздоровительной группы отделения – фитнес.

№	Физическ ие качества	Тест	Возраст	Уровень		
				3 балла	4 балла	5 баллов
1	Скоростн ые	Бег, 20 м/с	9-11	4.3-4.4	4.0-4.2	3.9
			12-14	4.1-4.4	3.8-4.0	3.7
			15-17	3.9-4.1	3.6-3.8	3.5
			18 лет и старше	3.7-3.9	3.3-3.6	3.3
2	Скоростно -силовые	Прыжок в длину с места, см	9-11	115-130	130-150	150-160
			12-14	140-155	155-165	165-175
			15-17	155-160	170	180-185
			18 лет и старше	160	170	185к
		Прыжки со скалкой, 1 минута	9-11	90	94	105
			12-14	125	115	110
			15-17	135	125	120
			18 лет и старше	140	130	125
		Поднимание туловища из положение лежа, кол-во/30 сек. (12- 18 лет 1 минуту)	9-11	12-10	13-15	15-18
			12-14	25	33	38
			15-17	30	35	40
			18 лет и старше	26	35	40
3	Силовые	Поднимание ног в весе углом на гимнастической стенке (тренажере), кол- во	9-11	3	5	6
			12-14	7	9	11
			15-17	8	10	12
			18 лет и старше	9	11	13
		Сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, кол-во	9-11	5	7	10
			12-14	15	18	22
			15-17	18	20	25
			18 лет и старше	19	22	27
4	Гибкость	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 2 сек	9-18	Полная «складка», все точки туловища и подбородка касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание головой ноги с удержанием руками. Ноги слегка согнутые
5	Координа ционные способнос ти	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	9-18	удержание положения в течение 2 секунды	удержание положения в течение 4 секунды	удержание положения в течение 6 секунд

ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для учебно-тренировочного процесса.

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Коврик гимнастический	штуки	20
2	Мат гимнастический	штуки	1
3	Мяч набивной (медицинбол) – 2 кг	штуки	14
4	Мяч набивной (медицинбол) – 1 кг	штуки	10
5	Мяч фитбол	штуки	12
6	Рулетка 50 метров	штуки	1
7	Скакалка гимнастическая	штуки	20
8	Скамейка для степ упражнений (степ-платформа)	штуки	30
9	Обручи	штуки	15
10	Гантели – 1 кг	штуки	10
11	Гантели – 0,75кг	штуки	4
12	Гантели – 0.5кг	штуки	6
13	Палка гимнастическая	штуки	20
14	Утяжелитель для ног – 1 кг	штуки	4
15	Утяжелитель для рук – 0.5 кг	штуки	2
16	Координационная лестница	штуки	2
17	Диск здоровья	штуки	4
18	Секундомер	штуки	1
19	Набор фитнес резинок	ком	15
20	Экспандер мини тканевый	штуки	20
21	Полусфера	штуки	2
22	Мини-полусфера	штуки	15
23	Бодибар		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Плотникова Т.В. Фитнес для лентяек. /Серия «Жизнь удалась». - Ростов н\Д: Феникс, 2005. - 256с.
1. Рудницкая Л., Суставная гимнастика. / «Питер», - 2011 – 33с.
2. Тихомирова И., 10 шагов к идеальному прессу. /Питер; Санкт – Петербург; 2011.- 26с.
3. Яремчук Е., «Бег для всех, доступная программа тренировок» /Питер; Санкт – Петербург; 2015.-37с.
4. Борщенко И.А., Большая книга упражнений для спины: комплекс умный позвоночник»/ «АСТ», - (Русские оздоровительные практики).
5. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: учебное пособие /Планета фитнес – М: ООО УИЦ ВЕК 2006.-72с.
6. Зефирова Е.В., Платонова В.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика /учебно-методическое пособие – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006. -25с.
7. Дополнительное образование детей: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 256 с.
8. Семенов, Л. П. Советы тренерам / Л. П. Семенов.- М.: Физкультура и спорт, 1980