

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа

Рассмотрено на заседании
Тренерского совета
Протокол № 1 от «02» октября 2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО СШ

Л.Ю. Заикина

Приказ от «02» октября 2024 №148/1-д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «Фитнесс»
для групп спортивно-оздоровительного этапа
(базовый, продвинутый уровень)**

Возраст обучающихся: 5 - 17 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:

Марчук Лилия Галтрауфовна,
тренер-преподаватель

ГО Карпинск 2024 г.

Раздел № 1 Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта фитнес-аэробика (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;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устава МАУ ДО СШ;
- Программы воспитания МАУ ДО СШ на 2021-2025 гг.

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.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности. Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности обучающихся.

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. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов.

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика — это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, впервые за

всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес - аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

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. Занятия проводятся под музыку. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, а положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как под музыку движения легче запоминаются.

Движения классической аэробики и упражнения фитнеса 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
- Овладение 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 обучающийся являют собой прекрасный образец взаимопонимания и взаимоуважения.

Другой особенностью программы является тесная связь с родителями обучающихся, вовлечение их в творческий воспитательный процесс обучения.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Практическая значимость образовательной программы по фитнес-аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия фитнес-аэробикой ориентированы на то, чтобы заложить в обучающихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы 8-17 лет, не имеющий противопоказаний заниматься избранным видом спорта. Количество занимающихся в группе 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 Фитнес-аэробике учтены анатомофизиологические 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. У мальчиков чуть позднее. 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 фитнес-аэробики.

Режим занятий. Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Таблица 1

Начало учебного года	02 сентября (формирование учебных групп для зачисления в СШ с 02 сентября по 15 сентября уч. г.)
Продолжительность учебного года	Спортивно-оздоровительный этап обучения – 38 недель для обучающихся, которые обучаются по учебному плану в СШ. Окончание учебного года - 31 мая.
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем
Праздничные дни	1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы; 7 января – Рождество Христово; 23 – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы; 12 июня – День России; 4 ноября – День народного единства.
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 40 минут. Продолжительность одного занятия (в рамках основной программы) в группах СОЭ не должна превышать двух академических часов в день (40 минут x 2).
Основные формы образовательного процесса	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медицинский контроль, участие во внутришкольных соревнованиях по ОФП.
Продолжительность летнего оздоровительного периода	с 01 июня по 31 августа

Программа рассчитана на 2 года обучения. Продолжительность обучения составляет 456 часов:

- год обучения 228 часов;

- год обучения 228 часов.

Практическая значимость. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Фитнес-аэробика», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Развитие творческих, коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной творческой деятельности также является отличительной чертой данной программы.

Форма проведения: очная

Направления деятельности: дополнительные общеразвивающая программа стартовый уровень.

Целевая аудитория: дети школьного возраста.

Единовременное вовлечение детей при реализации программы: 15 человек.

Возрастные ограничения: от 5 до 18 лет.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава обучающихся и степень посещаемости тренировочных занятий;
2. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
3. Положительная динамика индивидуальных показателей подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, общей физической, технической, тактической, теоретической подготовленности (по истечении каждого года).

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется образовательной организацией самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, утвержденным приказом директора.

Формами промежуточной и итоговой аттестации являются:

1. Вступительные, контрольно-переводные испытания по общей и специальной физической подготовке обучающихся;
2. Учет личностных достижений обучающихся.

В связи с новой коронавирусной инфекцией в формате дистанционного обучения продолжают учебно-тренировочные занятия физкультурно-спортивной направленности. Посредством групп ВКонтакте и на платформе Ru Tube обучающиеся получают задания в различных вариантах: видео-уроки, индивидуальные планы, которые мотивируют на ежедневную физическую нагрузку для поддержания здоровья. В качестве обратной связи обучающиеся высылают видеотчет выполненных упражнений.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании на основе развития физических качеств посредством занятий фитнес –аэробикой, 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:

- обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности,

самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;

- обучить приемам релаксации и самодиагностики;
- совершенствовать технику выполнения движений в фитнес - аэробике.

Оздоровительные:

- укрепить здоровье;
- содействовать гармоническому физическому развитию;
- сформировать ценностное отношение к своему здоровью.

Развивающие:

- развить основные физические качества;
- повысить уровень физической подготовленности;
- содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом.

Воспитательные:

- инициировать и поддержать ученическое самоуправление – староста группы в тренировочном процессе;
- организовывать для обучающихся экскурсии к памятникам и архитектуре в родном городе и реализовывать их воспитательный потенциал;
- организовать профориентационную работу с обучающимися;
- организовать работу с родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся;
- сформировать позитивное отношение между обучающимися, уважение прав другого человека;
- сформировать знания, умения и навыки по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в школе интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения обучающихся.

1.3 Содержание общеразвивающей программы

1.3.1 Учебный план

Программа рассчитана на **2 года обучения**.

Продолжительность обучения составляет 456 часов:

- 1 год обучения 228 часа;
- 2 год обучения 228 часов

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Условия реализации программы. В группы принимаются все желающие. Установленные ограничения по приему в группы являются медицинские показания. По составу – группы разновозрастные. Количественный состав групп: 15 человек. Сроки реализации программы: программа рассчитана на 2 года.

Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная.

Форма обучения – групповая.

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

Виды занятий: учебно-тренировочные занятия, беседы, лекции, открытые занятия, соревнования по ОФП.

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

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

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, ритмической гимнастики с предметами, работы с инвентарём (фитболы, ленты для растяжки, гимнастический ролик), упражнений для укрепления мышечного корсета и направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах, подвижных игр; организацию обучающимся игровых программ, составление комплексов упражнений.

Формы подведения результатов: тестирование, соревнования по ОФП.

При составлении программы учитывалась разная подготовка обучающихся. Таким образом, разноуровневая подготовка детей предполагает различные формы и методы организации учебного процесса. Тренер-преподаватель оставляет за собой право при необходимости корректировать количество часов, отведенных на ту или иную тему. Причиной корректировки могут быть различные факторы: состав группы, способности обучающихся, их индивидуальные возможности.

Планируемые задачи и ожидаемые результаты по годам обучения:

Задачи второго года обучения:

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

Результаты второго года обучения:

После второго года обучения обучающиеся должны знать основные шаги базовой аэробики и построение связок из них со счетом, знать и уметь выполнять базовые упражнения ОФП, комплекс упражнений на растяжку, иметь представление о выстраивании силовой тренировки.

Задачи третьего года обучения:

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

Результаты третьего года обучения:

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

1.3.2 Учебно-тематическое планирование

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 38 недель.

Таблица 2

Группа	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество обучающихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
Спортивно-оздоровительная группа (СОЭ)				
СОЭ	5	15	6	228

**План-график распределения учебных часов по фитнес-аэробике
спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ)
Учебный план второго года обучения**

Таблица 3

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1	Введение в образовательную программу и ТБ	3		3
2	Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся.	3	3	6
3	Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг	3	24	27
4	Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг	3	24	27
6	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Силовые упражнения. Стретчинг	3	20	23
7	Что такое здоровье? Экология и здоровье. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	3	15	18
8	Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг		12	12
9	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг		18	18
10	Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	3	14	17
11	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	3	13	16
12	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	3	13	16
13	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности	3	13	16
15	Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	3	11	14
16	Как правильно падать и поднимать тяжести? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике Стретчинг		8	8
17	Нормативы ОФП, психологические тесты.		1	1
18	Повторение пройденного материала	1	1	2

19	Промежуточная полугодовая и годовая аттестация	2	2	4
	Всего во второй год обучения	36	192	228

Учебный план третьего года обучения

Таблица 4

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение в культуру фитнес-аэробики. ТБ. Тестирование обучающихся.	3	3	6
2	Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг	3	17	20
3	Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности Комплекс упражнений с элементами латино - аэробики. Силовые упражнения. Стретчинг	2	18	20
4	Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробики. Силовые упражнения. Стретчинг	3	14	17
5	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Силовые упражнения. Стретчинг	2	18	20
6	Что такое здоровье? Экология и здоровье. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени.		9	9
7	Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг		14	14
8	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес- аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг		14	14
9	Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг		9	9
10	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	3	9	12
11	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес- аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	3	15	18

12	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	3	12	15
13	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	3	12	15
14	Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	3	15	18
15	Как правильно падать и поднимать тяжести? Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности	3	12	15
16	Нормативы ОФП, психологические тесты.		1	1
17	Повторение пройденного материала		1	1
18	Промежуточная полугодовая и годовая аттестация	2	2	4
	Всего в третий год обучения	33	195	228

1.4 Содержание учебного плана

Второй год обучения

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

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

3. Фитнес-аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий.

Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг. Характеристика видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики. Классификация различных видов аэробики. Тенденции развития фитнес-аэробики.

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

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

6. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма.

Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Силовые упражнения. Стретчинг. Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности.

7. Что такое здоровье? Экология и здоровье. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.

Влияние экологической ситуации на здоровье человека. Опрос обучающихся о здоровье. Понятие Здоровье: не болеть; соблюдать режим дня; быть всегда опрятным, с чистыми руками; есть то, что полезно; регулярно заниматься; физкультурой; быть весёлым.

8. Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг. Знать значение разминки. Уметь выполнять её самостоятельно.

9. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг. Уровни двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес –аэробикой.

Умение и навыки обучающихся в упражнениях для мышц бедра.

10. Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг. Определение правильной осанки. Значение правильной осанки. Скелет- это основа человека –каркас , на который крепятся мышцы. Скелет состоит из костей больших и малых. Типы осанки. Как влияет мышечный тонус на осанку человека.

11. Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг. Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой. Форма для занятий фитнес-аэробикой. Основные типы повреждений, травм и их профилактика.

12. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг. Уметь правильно дышать во время занятий.

Умения и навыки обучающихся в упражнениях для мышц живота.

13. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Выполнение анализа продуктов питания обучающихся, соотнесение с нормами рационального питания, составление рекомендаций по режиму питания обучающихся. Умение и навыки в упражнениях для мышц таза.

14. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Знание и умения правильного выполнения движений и упражнений.

15. Классическая аэробика.

Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения.

16. Как правильно падать и поднимать тяжести. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Как избежать травм при падении.

Уметь правильно падать и поднимать тяжести.

17. Нормативы ОФП, психологические тесты. Техника выполнения нормативных упражнений.

18. Повторение пройденного материала. Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами.

Третий год обучения

1. Введение в культуру фитнес. Тестирование обучающихся. Техника безопасности и

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

2. Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг. Знать основные понятия, историю происхождения фитнес-аэробики. Знания и умения обучающихся по технике безопасности по фитнес-аэробики.

Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробики. Силовые упражнения. Стретчинг. Иметь представление о спортивной дисциплине «Фитнесаэробика».

Умения и навыки обучающихся в упражнениях для мышц стопы и голени. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности. Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробики. Силовые упражнения. Стретчинг. Умения и навыки обучающихся при выполнении силовых упражнений с гантелями, экспандерами, построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.

3. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Силовые упражнения. Стретчинг. Техника упражнений на растягивание (стретчинг).

4. Что такое здоровье? Экология и здоровье. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности.

5. Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Иметь представление о здоровье. Иметь представление о влиянии экологии на здоровье человека.

6. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Определение. Значение разминки в спорте.

7. Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес-аэробикой по результатам тестирования, умение и навыки обучающихся в упражнениях для мышц бедра.

8. Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Знать о правильной осанке. Умение сформировать у себя правильную осанку и сохранять такое положение в течение занятия. Знать предназначения скелета человека. Уметь выполнять упражнения правильно. Иметь представления о роли мышц осанки.

9. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Уметь правильно дышать во время занятий.

Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.

10. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг. Познакомится с шестью классами питательных веществ и их

соотношением, процессом пищеварения, способами рационального питания. Выясняем, какие продукты часто используются в рационе обучающихся. Изучаем, какими должны быть интервалы между приемами пищи и режим питания в дни, когда нет занятий, и в дни, когда есть проходят занятия.

11. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. обучающиеся узнают, как правильно подбирать упражнения, выполнять движения и упражнения. Рассматриваем способы использования различных предметов в качестве тренажеров при занятии фитнес-аэробикой в домашних условиях. Выясняем виды активного отдыха обучающимися летом и знакомимся с другими способами отдыха.

11. Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения.

12. Как правильно падать и поднимать тяжести? Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг Уметь избежать травм при падении.

13. Нормативы ОФП, психологические тесты. Техника выполнения нормативных упражнений.

14. Повторение пройденного материала. Уметь слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления, построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания.

1.5 Воспитательная работа

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в СШ состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

План воспитательной работы по модулям МАУ ДО СШ на 2024-2025 учебный год

Таблица 5

Наименование мероприятия	Сроки и место проведения	Ответственные
I Модуль «Ключевые общешкольные дела»		
Торжественная церемония «Посвящение в юные спортсмены СШ»	Октябрь (конец месяца)	Педагог-организатор, Тренер-преподаватель
Викторина ко Дню народного единства «Сила в единстве»	Ноябрь	
Спортивный праздник, посвященный Дню матери «С мамой вместе»	Ноябрь	
Мероприятия, приуроченные ко Дню Конституции России	Декабрь	
Конкурс плакатов «Праздник к нам приходит»	Декабрь	
Игровая программа «Масленичные забавы»	Март	
«А ну-ка, девушки!» интеллектуальный спортивный ринг, посвященный Международному женскому дню		
Просмотр видеороликов, посвященных Дню космонавтики	Апрель	
Мероприятия и акции, посвященные Дню Победы	Май	

2 Модуль «Безопасность жизнедеятельности»		
День интернета. Всероссийский урок безопасности обучающихся в сети Интернет	Октябрь	Педагог-организатор, Тренер-преподаватель
Эстафета «Пожарные не дремлют»	Ноябрь	
Видеоурок «Всемирный день борьбы со СПИДом». Размещение на сайте и в группах в соц. сетях	Декабрь	
Познавательное – игровая программа «Знатоки ПДД»	Апрель	
Социальный ролик по БДД, по противодействию идеологии терроризма	Май	
3 Модуль «Учебно-тренировочные занятия»		
Тренировочные занятия в отделениях: лыжные гонки, волейбол, баскетбол, бокс, пауэрлифтинг, фитнес-аэробика, футбол, каратэ, тхэквондо	Сентябрь-июнь	Тренер-преподаватель
Промежуточные и итоговое тестирование в отделениях	Сентябрь, январь, июнь	
Операция «Все на старт»: ОФП и ГТО среди обучающихся СШ и школ города с одарёнными детьми	Октябрь, апрель	
4 Модуль «Самоуправление»		
Проведение тренировочных занятий обучающимися	В течение года	Педагог-организатор, Тренер-преподаватель
Участие обучающихся в судейской практике		
Проведение обучающимися творческих мероприятий и праздников		
5 Модуль «Экскурсии и походы»		
Экскурсии в музей, по памятным местам города и др.	В течение года	Педагог-организатор, Тренер-преподаватель
6 Модуль «Профориентация»		
Тестирование -диагностика для выявления интересов и способностей обучающихся (младших школьников).	Октябрь	Педагог-организатор
7 Модуль «Школьные медиа»		
Фотоконкурс «О, спорт, ты – мир!»	Октябрь	Педагог-организатор, Тренер-преподаватель
Видео-презентация: «Пожары. Поджоги. Мера ответственности» с размещением в соц. сетях	Ноябрь	
Презентация «Осторожно - электроприборы»	Февраль	
Съемки видеоролика «Поздравление для женщин ко дню 8 марта»	Март	
Фотоконкурс Карпинск: вчера, сегодня, завтра, посвященный ко дню рождения города.	Март	
Просмотр видеоролика «Полет в космос», посвященный дню космонавтики	Апрель	
8 Модуль «Организация предметно-эстетической среды»		
Изготовление сувениров ко дню матери	Ноябрь	Педагог-организатор, Тренер-преподаватель
Оформление поздравительных уголков к праздничным датам	В течение года	
9 Модуль «Работа с родителями»		
Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики. Индивидуальные консультации с родителями: групповое и индивидуальное профконсультирование, с целью выявления и формирования адекватного принятия решения о выборе профиля обучения.	Сентябрь, январь, май	Тренер-преподаватель
Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	По мере необходимости	
Просвещение родителей о возрастных особенностях	Сентябрь, январь	

развития ребенка и профилактике вредных привычек.		
Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами».	Сентябрь, январь	
10 Модуль «Социальное взаимодействие»		
Просветительская работа по профилактике ВИЧ-инфекции, а также пропаганда ЗОЖ	Ноябрь, март	Педагог-организатор, Тренер-преподаватель
Профилактическая работа с инспектором ПДН	Декабрь, май	

1.6 Планируемые результаты освоения программы

Способы проверки образовательной программы и формы подведения итогов ее реализации:

- повседневное систематическое наблюдение,
- участие в соревнованиях по ОФП,
- контрольные тесты и упражнения, которые проводятся в течение всего

учебно-

тренировочного годового цикла 2 раза в год. Предметные результаты.

По окончании обучения, обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности;
- специальную спортивную терминологию;
- элементы разминки;
- понятия анатомии: мышцы, связки, название суставов тела;

уметь:

- выполнять программу растяжки;
- представлять свою деятельность на публике (проводить разминку).

Личностными результатами освоения обучающимися содержания общеразвивающей программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания общеразвивающей программы, являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Таблица 6

Месяц	09	10	11	12	01	02	03	04	05	ИТОГО
2-ой	26	26	26	26	24	24	26	26	24	228
3-ий	26	26	26	26	24	24	26	26	24	228

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах с использованием следующих средств обучения: мат гимнастический, обручи, секундомер, тренажеры, зеркало, фитнес-ленты (эспандер), скакалки, гантели, набивные мячи, утяжелители, гимнастические коврики, фитболы, гимнастический ролик.

Перечень технических средств обучения:

ноутбук, музыкальный центр, весы электронные напольные.

Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по фитнес-аэробике обеспечивается педагогическими работниками, имеющими среднее и высшее специальное образование, обладающие знаниями и практическими умениями фитнес-аэробике, стремящиеся к профессиональному росту.

Требования техники безопасности.

2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке обучающихся по учебным нормативам.

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

Таблица 7

Объект контроля	Предмет контроля	Периодичность контроля
Спортивно-оздоровительный этап	Контрольная диагностика	Октябрь – апрель
	Сохранность контингента	Сентябрь-декабрь-май
	Посещаемость	В течение года

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

В конце учебного года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

Подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы:

- выявление степени сформированности умений и навыков;

- анализ полноты реализации образовательной программы (как по уровням обучения, так и целом);

- оказание помощи тренеру в распознавании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;

- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

В процессе занятий рекомендуются следующие виды контроля: проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольных нормативов. Самоконтроль спортсмена за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсмена.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы

тренера в целом с группой. Выявляется уровень умений, навыков на начало учебного года. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению. Форма контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

2.4 Принципы, технологии и особенности организации обучения

В качестве методологической основы Программы выступают принципы системного подхода и личностно-ориентированного образования, объединяющего три блока деятельности по сохранению и укреплению здоровья всех субъектов образовательного процесса:

первый блок – создание здоровьесберегающей среды;

второй блок – организация физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы;

третий блок – формирование здорового образа жизни, культуры здоровья. Программа направлена на реализацию следующих принципов организации обучения:

При организации обучения по данной образовательной Программе, используются элементы современных педагогических технологий: здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные. Индивидуальный и дифференцированный подходы способствуют органичному развитию заложенных в каждом обучающемся способностей и удовлетворению возникающих у них потребностей.

Методы и способы организации занятия.

А) Словесные методы обучения:

- устное изложение, рассказ;

- объяснение материала;

- беседа;

- анализ выполнения упражнений обучающимися. Наглядные методы обучения:

- показ иллюстраций к теме, видеоматериалов, фотографий, схем;

- работа по образцу;

- наблюдение.

Практические методы обучения:

- тренировочные упражнения;

- выполнение упражнения обучающимися по образцу.

Б) Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные методы обучения:

дети воспринимают и усваивают готовую информацию.

- частично - поисковые методы обучения:

ребята участвуют в коллективном поиске материалов в информационных источниках.

Структура тренировочного занятия.

Тренировочное занятие состоит из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведение к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения. Затем выполняются упражнения, подводящие выполнению задач основной части тренировки.

В основной части тренировки решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

Система контроля и зачетные требования.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости. В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам обучения представлены в таблицах № 8-9.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы**

Таблица 8

№ п/п	Название теста	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Не удовлетворительно
1.	Наклон из положения сидя ноги врозь	Плотная складка, Колени выпрямлены и плотно прижаты к полу, туловище плотно прижато к ногам	Складка плотная, ноги слегка согнуты, небольшие просветы между туловищем и полом	Просветы между полом и ногами, между ногами и туловищем, ноги согнуты в коленях	Ноги сильно согнуты, нет складки
2.	Корзинка	Плотное и свободное соединение подошв ног с головой	Соединение ног с головой с усилием	Не достаточное соединение ног с головой	Далеко ноги от головы
3.	Гибкость плечевых суставов (отведение рук с гимнастической палкой вверх назад)	Руки вверху над головой свободно, легко отводятся назад за голову	Руки над головой свободно вверх, назад отводятся с усилием	Руки над головой с трудом держаться	Руки выпрямлены вперед вверх
4.	Поднимание согнутых ног в виса	Прямые ноги легко поднимает более 5 раз	Прямые ноги поднимает 4-5 раз	Трудно поднимает ноги	Не может поднять ноги

	гимнастической стенке				
5.	Прыжки вверх толчком двух ног (из 10 прыжков)	Легко, свободно, высоко	Прыжок средний, с усилием	С усилием толчок, присутствует тяжесть в прыжке	Еле подпрыгивает
6.	Отжимание с колен	8-10 раз	5-7	3-5	Не может

Таблица 9

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Координация	Челночный бег 3*10 м (не более 10,7 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
	Выкрут прямых рук вперед назад (ширина хвата не более 60 см)
Выносливость	Прыжки на скакалки за 1 мин (не менее 100 раз)

Список литературы

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006
2. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений /под ред, М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. М.: АCADEMIA, 2001 444 с.
3. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
4. Кривошекова О.Н. Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими особенностями : автореф дис ... канд. пед. наук О. Н. Кривошекова ; СибГУФК, РГУФК. Омск, 2005. - 23 с.
5. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. -М.: Федерация аэробики России, 2003 - 89с.
6. Лисицкая Т.С, Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. - М.: Федерация аэробики России, 2002.
7. Миллер Э.Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Э. Б.Миллер, К. Блэкман. - М.: Гранд 2000. - 229 с.
8. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений / П. К. Петров. - М. : Владос, 2003. - 447 с.
10. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
11. Романова Т.В. Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменок в видах борьбы средствами аэробики: автореф. дисканд. пед. наук / Т. В. Романова; РГУФК, ВНИИФК М., -2006.- 22 с.
12. Смоленский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высококласа: принципы, организация и методы реализации / В. М. Смоленский ; Рос. гос. ун-т физ. культ., спорта и туризма / Теория и практика физической культуры. -2003.-№ 5.-С. 28-32.
13. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ. 1995. - 448 с.
14. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
15. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
16. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев [и др.] Теория и практика физической культуры. - 2002. - №8. - С.15-17

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389034

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025