

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Дополнительного образования «Центр Гранит»
городского округа Тольятти

Принята
на педагогическом совете
протокол № 1 от "31" августа 2020 г



Утверждаю
Директор
МБОУДО «Центр Гранит»
П.А. Завьялов
"31" августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Фитнес»

Срок реализации: 1 год

Возраст: от 18 лет

Составители:
Забиякина Наталья Викторовна
педагог ДО,
Авдеева Лариса Авксентьевна
методист

Тольятти - 2020

Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и подрастающего поколения. Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья населения оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Основным фактором, формирующим здоровье для человека, является его образ жизни, в который входят питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат среды обитания, ответственность за сохранение собственного здоровья. Если здоровье рассматривать как основной фактор благополучия в жизни, то предлагаемая дополнительная программа «Фитнес» поможет сохранить, поддержать и укрепить здоровье.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» физкультурно-спортивной направленности, модернизированная, разработана на основе программы «Фитнес» для женщин. Программа разработана в соответствии с федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ; федеральным законом РФ № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»; Концепцией развития дополнительного образования от 04.09.2014 года; Постановлением государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41; приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья, формирование активной жизненной позиции. Занятие фитнесом помогает соответствовать настоящему быстрому темпу времени.

Актуальность программы и ее новизна определяются ее направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития и совершенствования. Программа «Фитнес» выступает не только как физическая культура и спорт, а как джем — танцевального искусства, моды, современности взглядов, образа жизни, питания, индивидуального шарма.

Педагогическая целесообразность определяется системностью занятий, дифференциацией физической нагрузки, психологического комфорта образовательной среды, принципами физической подготовки. В фитнесе нет травмоопасных элементов. Систематические занятия фитнесом, выполнение задач, поставленных перед каждым занятием, развитие физической подготовленности, соблюдение четкого режима способствует воспитанию волевых качеств учащихся: выдержки, решимости, самообладания.

Цель программы: Создание условий для формирования устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи:

- научить выполнять упражнения различной сложности с предметами и без предметов;
- научить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- научить составлять самостоятельно комплекс упражнений и применять в практике;
- обучать приемам релаксации и самодиагностики;
- формировать устойчивую мотивацию сохранения и укрепления здоровья;
- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные способности;
- содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом;
- воспитывать потребность к регулярным физическим упражнениям;

В программе отражены *основные принципы* физической подготовки учащихся любого возраста:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Воспитательно-оздоровительная работа в рамках программы «Фитнес» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;

- социальное – адаптация в коллективе;
- биологическое - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни. Занятия по программе «Фитнес» включает в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев. Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию учащимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Структура занятия фитнесом включает в себя следующие этапы:

- разминка
- основная часть занятия
- заключительная часть занятия.

Разминка. Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть. Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

Заключительной частью занятия является стрейтч, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понижить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Возраст учащихся, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы от 18 лет...

Особенности организации образовательного процесса.

Режим занятий по программе соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.1251-03 в части определения рекомендуемого режима занятия. Численный состав группы – до 20 человек. Занятия проводятся также индивидуально и малыми группами, численностью до 7 человек, это связано с материально - технической базой и уделением проработки над определенными видами групп мышц. Группы формируются согласно возрасту учащихся и физической подготовленности.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. **Режим занятий** обучающихся по программе «Фитнес» - 2 раза в неделю по 2 часа. Количество часов в год 168. Комфортность режима работы достигается ориентацией на психофизические возможности конкретной возрастной группы.

Формы и методы обучения

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия, контроль и самоконтроль;
- тестирование (сдача КПН);

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные формы работы с учащимися: фронтальная, под групповая, работа в парах, индивидуальная и так далее. В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности учащихся, такие как: соревновательные выступления, психологические тренинги. При подборе средств и методов используется комплексный подход, в содержание занятий включаются: дыхательная гимнастика, психофизическая тренировка, упражнения для развития мышц, обеспечивающих позу правильной осанки, упражнения для развития пластики движений рук и тела, упражнения на укрепление различных групп мышц, упражнения ритмической гимнастики. Используются методы контроля и самоконтроля, создания ситуаций переживания успеха.

Ожидаемый результат

- овладение навыками выполнения упражнений различной сложности с предметами и без предметов;
- овладение двигательными действиями, нацеленными на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование умения составлять самостоятельно комплекс упражнений и применять в практике;

- овладение приёмами релаксации и самодиагностики;
- формирование устойчивой мотивации сохранения и укрепления здоровья;
- развитие основных физических качеств, координационных, ориентационно-пространственных способностей;
- формирование грациозности, изящества, развития пластики движений, умения владеть своим телом;
- воспитание потребности к регулярным физическим упражнениям;

Диагностика и оценочная деятельность

В начале учебного года проводится тестирование физической подготовленности учащихся. По результатам тестирования и согласно возрасту учащихся формируются группы. В течение учебного года проводится текущий контроль. Применяется визуальное педагогическое наблюдение в целях установления влияния физической нагрузки на общее состояние учащегося. Оперативный контроль ведется для планирования нагрузки на занятия. Промежуточная аттестация проводится в декабре по ОФП и СФП (Приложение № 1). В конце учебного года проводится итоговая аттестация в форме мастер-класса (выпускники проводят мастер-классы с подгруппами).

Критерии оценки двигательных навыков учащихся: Практическая подготовка по ОФП и СФП плюс базовые шаги.

Низкий уровень — движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень — двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Высокий уровень — движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Таблица контрольных нормативов ОФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1	Челночный бег 10 м	9.0	9.2	9.4
2	Отжимания 30-20 сек	6	4	2
3	Пресс 30 сек	15	14	13
4	Приседания 30 сек	20	15	10

5	Прыжки из приседа за 20 сек	-	-	-
6	Шаги классической аэробики	-	-	-

Таблица контрольных нормативов СФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1	Шпагат в 3 положениях	Полное касание бедер пола	Неполное касание	До пола 20 см
2	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
3	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
4	Равновесие ласточка 15 сек	15 сек	10 сек	5 сек
5	Равновесие дерево 15 сек	15 сек	10 сек	5 сек

Таблица названий шагов в аэробике

№п/п	Название шага	Выполнение шага
1	Степ-тач	Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» приставить другую ногу на носок
2	Опен-степ	Выполняется на два счета. «1»- перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице
3	Ви-степ	"1" – с пятки шаг вперед — в сторону с одной ноги. «2»- продолжить аналогичное движение с другой ноги.
4	Кёл	Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счет следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колено при этом чуть согнуто)- «1». На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице
5	А-степ	Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1»-одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2 — вернуться в исходное положение.
6	Кросс	Выполняется на 4 счета. «1»- шаг правой вперед. «2» перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3»- шаг правой назад. «4»- шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение
7	Греп - вайн	Выполняется на 4 счета. «1»- шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3»-шаг правой в сторону. «4»- приставить левую ногу к правой.
8	Мамба	Выполняется на 4 счета. «1»- шаг одной (правой) ногой на месте. «2»- небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на

ногу полностью не переносить). «3»- перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на неё. «4» - вернуться в исходное положение

Учебно-тематический план

№п/п	Название разделов и тем	Количество часов			контроль
		всего	теория	практика	
1	Введение в культуру фитнес-аэробики. ТБ. Тестирование учащихся.	1	1	0	опрос
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	14	1	13	Опрос, выполнение заданий
3	Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Комплекс упражнений с элементами латино - аэробики. Силовые упражнения. Стретчинг	14	1	13	Наблюдение, выполнение творческих заданий
4	Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробики. Силовые упражнения. Стретчинг.	12	1	11	Наблюдение, выполнение творческих заданий
5	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес- аэробике средней степени. силовые упражнения. Стретчинг.	14	1	13	
6	Что такое здоровье? Экология и здоровье. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени.	6	1	5	
7	Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	10	1	9	

8	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	10	1	9	Наблюдение, выполнение творческих заданий
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	1	8	
10	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	5	1	4	
1141	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	10	1	9	
12	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	13	1	12	Наблюдение, выполнение творческих заданий
13	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. стретчинг	13	1	12	
14	Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые	17	2	15	

	упражнения. Стретчинг				
15	Как правильно падать и поднимать тяжести? Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. стретчинг	14	2	12	
16	Итоговые занятия. Нормативы ОФП, психологические тесты.	6	0	6	Тестирование
	Итого	168	17	151	

Содержание программы

1. **Введение в культуру фитнес. Тестирование учащихся.** 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**
3. **на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг.** Знать основные понятия, историю происхождения фитнес - аэробики. Знания и умения обучающихся по технике безопасности по фитнес-аэробики.
4. **Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике**
5. **средней степени сложности. Комплексу упражнений с элементами**
6. **латино-аэробике. Силовые упражнения. Стретчинг.** Иметь представление о спортивной дисциплине «Фитнес аэробика». Умения и навыки обучающихся в упражнениях для мышц стопы и голени. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.
7. **Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробике. Силовые упражнения. Стретчинг.** Умения и навыки обучающихся при выполнении силовых упражнений с гантелями, экспандерами, построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.
8. **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).

9. 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.

10. 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.

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.

11. 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 учащихся в упражнениях для мышц бедра.

12. 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.

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.

13. 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 учащихся. Изучаем, какими должны быть интервалы между приемами пищи и режим питания в дни, когда нет занятий, и в дни, когда есть занятия.

14. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами.

Силовые упражнения. Стретчинг. Учащиеся 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 учащимися летом и знакомимся с другими способами отдыха.

15. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Выполнение анализа продуктов питания учащихся, соотнесение с нормами рационального питания, составление рекомендаций по режиму питания обучающихся. Умение и навыки в упражнениях для мышц таза. Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. .

16. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения.

17. 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

18. 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 падать.

19. Нормативы ОФП.

Методическое обеспечение программы

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

Материально - техническое обеспечение

Технические средства

1. Фитобол мячи

2. Степдоски
3. Гимнастические палки
4. Гимнастические скакалки
5. Набивные мячи
6. Коврики гимнастические
7. Бодибары 4кг,5кг,6кг.
8. Утяжелители для рук и ног
9. Гантели 1,5 кг, 2 кг,2,5 кг.
2. Экранно-звуковые пособия
 - Диски по фитнесу
 - Диски музыкального сопровождения
3. Оборудование зала зеркала, музыкальный центр

Используемая литература

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Боброва, Г. А. Художественная гимнастика в школе / Г. А. Боброва. – М.: Физкультура и спорт, 1978
6. Дополнительное образование детей: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 256 с.
7. Семенов, Л. П. Советы тренерам / Л. П. Семенов.– М.: Физкультура и спорт, 1980
8. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006
9. Девис Б. Мини-энциклопедия "Фитнес": / Пер. с англ.
10. 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.

11. Караченцев А. В. Здоровье начинается с детства. / А. В. Караченцев. М – 2010.

12. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Terra- Спорт, Олимпия Пресс, 2001.

13. Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Учебно-методическое пособие : "Аэробика. Хореография" , С. 16.

14. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.

15. Путькисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.

16. Тери О'Браен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера. М.- 2001.- 164

5. Диагностика контроля для выпускников

6.

7. 8. ФИО 9. обучающ егося	10. 11. билета	12. Оц енка за 1 вопрос	13. Оц енка за 2 вопрос	14. Оц енка за 3 вопрос	15. Оц енка за 4 вопрос	16. 17. Общ ая оценка
18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.

25. «Высокий» – высокий уровень, если обучающийся дал правильный ответ на теоретический вопрос или уверенно демонстрирует заданное упражнение;

«Средний» – средний уровень, если обучающийся дал нечеткий ответ на теоретический вопрос или демонстрирует заданное упражнение с подсказки товарищей и педагога;

«Низкий» – низкий уровень, если обучающийся не может дать ответ на теоретический вопрос или не может продемонстрировать заданное упражнение.

Описание материально технического обеспечения.

Технические средства

10. Фитобол мячи

11. Степдоски

12. Гимнастические палки

13. Гимнастические скакалки

14. Набивные мячи

15. Коврики гимнастические

16. Бодибары 4кг, 5кг, 6кг.

17. Утяжелители для рук и ног

18. Гантели 1,5 кг, 2 кг, 2,5 кг.

2. Экранно-звуковые пособия

- Диски по фитнесу

- Диски музыкального сопровождения

3. Оборудование зала

зеркала

музыкальный центр

ИТ средства и ТСО

№ п/п	Наименование	Количество штук
1.	Компьютер с периферийными устройствами и выходом в Интернет	1
2.	Ноутбук, планшетный компьютер	12
3.	Мультимедийная установка	1
4.	Телевизор	1
5.	Документкамера	1
6.	Интерактивная доска	1

Список используемой литературы

1. Конвенция ООН о правах ребенка.
2. Декларация прав ребенка.
3. Об образовании: Закон Российской Федерации от 13 января 1996 г. № 12 – ФЗ (с изм. и доп. от 25 июля 2002 г.).
4. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешшкольные учреждения). СанПиН 2.4.4.1251-03. – М.: Министерство здравоохранения Российской Федерации, 2003. – 40 с.
5. Боброва, Г. А. Художественная гимнастика в школе / Г. А. Боброва. – М.: Физкультура и спорт, 1978
6. Дополнительное образование детей: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 256 с.
7. Семенов, Л. П. Советы тренерам / Л. П. Семенов.– М.: Физкультура и спорт, 1980
8. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006
9. Девис Б. Мини-энциклопедия "Фитнес": / Пер. с англ.
10. 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.
11. Караченцев А. В. Здоровье начинается с детства. / А. В. Караченцев. М – 2010.
12. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
13. Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Учебно-методическое пособие : "Аэробика. Хореография" , С. 16.
14. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
15. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
16. Тери О'Браен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера. М.- 2001.- 164

Интернет – ресурсы

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе - 2013.- [Электронный ресурс] <http://spo.1september.ru> (дата обращения: 06.08.2013).
2. Образовательный центр «Академия фитнеса» -2013- [Электронный ресурс] <http://www.fitness-academy.ru> (дата обращения: 07.08.2013).
3. Социальная сеть работников образования Материал по физкультуре по теме: План самообразования "Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» -2013-<http://nsportal.ru> (дата обращения: 06.08.2013).
4. ФИТНЕС И АЭРОБИКА - книги, методические пособия, обучающее видео- [Электронный ресурс] <http://www.e-fenix.ru> (дата обращения: 06.08.2013).