**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  (протокол от 27.05.2024 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО  приказом МБОУДО  «ГДЮЦ «Спортивный»  от 13.08.2024 № 185 у/д | |  |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Фитнес-аэробика»**

физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации: 2 года

Возрастная категория обучающихся: 6-18 лет

Автор составитель:

Ушакова Алиса Викторовна,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2024

**Пояснительная записка**

В настоящее время занятия фитнес - аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Элементы фитнес-аэробики используются во время школьных и городских физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома.

**Направленность.** Даная программа является модифицированной и относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность программы.** Проблема сохранения, укрепления здоровья детей и молодежи как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями остается актуальной. Одним из путей решения данной проблемы являются занятия фитнес-аэробикой.

Данная программа позволяет поднять престиж здорового образа жизни, отвлечь детей и молодежь от улицы, компьютерных ресурсов, создать условия для развития их физических способностей.

**Отличительная особенность программы.** Отличительная особенность этой программы заключается в особой роли музыки при исполнении упражнений и обучении им. Движения, из которых состоит любое упражнение, можно показать, описать и объяснить, изобразить графически. Фитнес-аэробика развивает координацию, выносливость, ловкость, дисциплинирует человека, совершенствуя его тело, учит владеть им красиво и грациозно, укрепляет чувство уверенности в себе, умение работать в команде, что очень важно в сегодняшнем мире.

**Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.**

Возрастная категория обучающихся: 6-18 лет.

**Формы и режим занятий.**

Форма занятий – очная. Срок реализации программы: 2 года. Количество учебных часов:

1 год обучения -144 часа;

2 год обучения – 144 часа

Занятия в группах первого и второго года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс осуществляется в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий. Количество занимающихся в группе 15-17 человек. Дети должны иметь медицинский допуск к занятиям по фитнес-аэробике.

**Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие и коррекция физических качеств у обучающихся средствами фитнес-аэробики и формирование навыков здорового образа жизни**,** организации активного отдыха.

**Задачи:**

Обучающие:

- сформировать теоретические знания о фитнес-аэробике;

- обучить навыкам выполнения упражнений фитнес-аэробики различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки;

- научить правильному дыханию, контролю за весом.

Развивающие:

- развитие координации, гибкости, пластики, общей выносливости;

- повышение работоспособности и двигательной активности;

- развитие артистических, эмоциональных качеств у детей средствами занятий фитнес-аэробикой.

Воспитательные:

-воспитать нравственные качества, такие как доброжелательность, чувство товарищества, толерантность по отношению к окружающим.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование модуля** | **Кол-во часов** | | **Форма**  **аттестации/ контроля** |
| **1 г.о.** | **2 г.о.** |
| 1. | Модуль1  «Классическая (базовая) аэробика» | 144 |  | Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания) |
| 2 | Модуль 2  «Танцевальная аэробика» |  | 144 | Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания).  Итоговая аттестация (тестирование, контрольные испытания) |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Элементы учебного  графика | Характеристика элемента | |
| Продолжительность учебного года, его начало и окончание | Этапы образовательного  процесса | 1 год  обучения |
|  | Начало учебного года: | 1 сентября |
| Окончание учебного года: | 31 мая |
| Сроки комплектования  учебных групп 1 года обучения | 1 сентября -  15 сентября |
| Продолжительность  учебного года | 36 недель |
| Число и продолжительность занятия в день | 1 занятие, 2 академических часа |
| Каникулы зимние | 1-9 января |
| Каникулы летние | 1 июня-31 августа |
| Учебная неделя | Продолжительность учебной недели 7 дней,  для 1-го и 2-го года обучения- 4 часа в неделю, 2 занятия в неделю по 2 академических часа | |
| Режим работы в период летних  каникул | Расписание занятий меняется:  - формируются сводные группы из числа обучающихся;  - организуется работа с одаренными детьми;  - проводятся занятия и мероприятия по специальному расписанию в форме экскурсий, учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных мероприятий;  - по отдельному плану ведется работа с детьми в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей (кружковая деятельность и массовые мероприятия);  -участие в рекламной кампания по комплектованию учебных групп на новый учебный год | |

**Рабочая программа Модуль 1(начальный уровень)**

**«Классическая (базовая) аэробика»**

**Цель:** формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни в процессе занятий фитнес-аэробикой.

**Задачи:**

Обучающие:

- сформировать теоретические знания о фитнес-аэробике;

- обучить навыкам выполнения упражнений фитнес-аэробики различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки;

- научить правильному дыханию, контролю за весом.

Развивающие:

- повышение работоспособности и двигательной активности;

- развитие артистических, эмоциональных качеств у детей средствами занятий

Воспитательные:

-воспитание и укрепление морально–волевых качеств обучающихся;

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения модуля 1 (начальный уровень) «Классическая (базовая) аэробика» обучающиеся

Должны знать:

- историю и развитие фитнеса и аэробики, классификацию видов фитнес-аэробики, развитие данного направления в спорте в России;

- строение мышечного аппарата человека: основные мышечные группы, определяющие рельеф тела, мышцы плечевого пояса и рук, туловища, мышцы тазового пояса, мышцы ног; осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на изменения осанки:

- физиологические основы человека: важнейшие системы организма и их функции: сердечнососудистая система, дыхательная система, эндокринная система, система пищеварительных и выделительных органов. Технику измерения пульса, определение целевых зон пульса. Энергетические системы организма. Профилактику сердечнососудистой и дыхательной систем посредством финес-аэробики.

Должны уметь:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивно-оздоровительных мероприятий по видам фитнес-аэробики;

- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы фитнес-аэробики;

- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

- справляться с заданиями, которые развивают осанку и гибкость

- выполнять упражнения аэробно и ритмично

**Содержание модуля 1**

**Теоретический материал- 18 часов**

1. Вводное занятие - **1 час**

Цель и задачи детского объединения. Правила безопасности поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к месту занятий, к одежде занимающихся. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся).

2. Что такое фитнес-аэробика -**2 часа**

Понятие фитнес-аэробика. Исследования Жоржа Демени - родоначальника фитнес-аэробики, педагога и врача-физиолога. Система Кеннета Купера, аэробика Джейн Фонды.

3. История развития аэробики в России -**2 часа**

История фитнес - аэробики: ее зарождение и развитие в России. Развитие ритмической гимнастики в СССР, России. Обрядовые танцы. Ритмизированная двигательная деятельность.

4. Виды аэробики, их характеристика. Фитнес-аэробика и ее классификация по различным признакам -**2 часа**

Аэробика – спортивная, оздоровительная, фитнес-аэробика. Официальный статус фитнес-аэробики. Аэробика высокой и низкой интенсивности.

5. Основы теоретических знаний, ознакомление со специальной литературой -**2 часа.**

Разработка рекомендаций по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах. Изучение литературы по фитнес-аэробике.

6. Базовая аэробика. Комбинации на основе базовых шагов и движений - **2 часа**

Знакомство с терминами: ходьба, бег, подскоки, прыжки.

7. Силовая аэробика - **2 часа**

Влияние силовой аэробики на организм. Структура занятий и упражнений. Плюсы и минусы силовой аэробики.

8. Пилатес. Элементы йоги - **2 часа**

Понятие пилатес. История Йозефа Пилатеса. Основные принципы пилатеса. 8 принципов метода Пилатеса.

9. Подготовка и участие в показательных выступлениях по аэробике - **2 часа**

Цель, задачи и виды соревнований. Особенности организации показательных выступлений. Система проведения соревнований.

10. Промежуточная аттестация. Тестирование- **1 час**

**Практический материал -126 часов**

1. Вводное занятие - **1 час.** Занятие-путешествие «Движение – жизнь».

2.Упражнения на дыхание - **8 часов.**

Восстановление дыхания. Дыхание и координация. Выполнение аэробной техники.

3.Базовые элементы аэробики - **12 часов.**

Ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Особенности выполнения: основное положение стоп, бедер, туловища, таза, головы. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, влево-вправо, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.

3.Упражнения для мышц туловища - **16 часов**

В положении лежа, упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для мышц бедра: в положениях лежа упражнения на силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях.

4.Упражнения на степ-платформе - **20 часов.**

Различные подходы к степ-платформе. Основные исходные позиции: фронтальная (спереди); крайняя (с конца); сверху; боковая; верхом (по сторонам). Техника основных шагов на занятиях степ-аэробикой. Basic Step, Advanced Step, Dance Step, Step-combo, Step Interval, Double Step.

5. Упражнения для укрепления мышечного тонуса - **12 часов.**

Упражнения с использованием отягощений. Упражнения по методике прогрессирующего силового сопротивления.

6. Базовые упражнения фитбол аэробики - **12 часов.**

Силовые-для укрепления мускулатуры, динамические-для улучшения баланса и выносливости. Упражнения на развитие равновесия и вестибулярного аппарата, растяжку и расслабление мышц, ловкость и координацию движений.

7. Упражнения начального уровня - **18 часов**.

- растягивание мышц задней поверхности голени (подколенных сухожилий);

- растягивание мышц передней поверхности бедра и тазовой области;

- растягивание мышц задней поверхности бедра;

- растягивание внутренних мышц бедра;

- для гибкости спины, для растягивания мышц живота,

- растягивание боковой поверхности бедра и туловища,

- для мышц боковой части туловища;

- растягивание ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;

- для подвижности лучезапястного сустава, растягивания трицепса, растягивания бицепса, мышц шеи.

8. Упражнения с изоляцией специальных мышц - **12 часов**

Техника грудного, реберного и брюшного дыхания.

9. Принципы танцевальной аэробики - **14 часов.**

Стили танцевальной аэробики: джаз-аэробика, фанк, латина, рок-н-ролл.

10. Промежуточная аттестация. Контрольные испытания -**1 час**

**Календарно–тематическое планирование**

**Модуль 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **144** | **18** | **126** |
| 1. | Вводное занятие. Правила безопасности поведения на занятиях аэробикой | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Что такое фитнес-аэробика. Понятие фитнес-аэробика. Исследования Жоржа Демени - родоначальника фитнес-аэробики, педагога и врача-физиолога. Система Кеннета Купера, аэробика Джейн Фонды. | 2 | 2 |  |
| 3. | История развития аэробики в России. История фитнес - аэробики: ее зарождение и развитие в России | 2 | 2 |  |
| 4. | Виды аэробики, их характеристика | 2 | 2 |  |
| 5. | Основы теоретических знаний, ознакомление со специальной литературой. | 2 | 2 |  |
| 6. | Аэробная техника выполнения упражнений. Упражнения на дыхание | 2 |  | 2 |
| 7. | Аэробная техника выполнения упражнений. Упражнения на дыхание | 2 |  | 2 |
| 8. | Аэробная техника выполнения упражнений. Упражнения на дыхание | 2 |  | 2 |
| 9. | Аэробная техника выполнения упражнений. Упражнения на дыхание | 2 |  | 2 |
| 10. | Базовая аэробика. Знакомство с терминами: ходьба, бег, подскоки, прыжки. | 2 | 2 |  |
| 11. | Базовая аэробика. Ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. | 2 |  | 2 |
| 12. | Базовая аэробика. Ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. | 2 |  | 2 |
| 13. | Базовая аэробика. Ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. | 2 |  | 2 |
| 14. | Базовая аэробика. Выполнение элементов по направлениям (вперед и назад, влево-вправо) | 2 |  | 2 |
| 15. | Базовая аэробика. Выполнение элементов по направлениям (по диагонали, движение на месте, углом) | 2 |  | 2 |
| 16. | Базовая аэробика. Выполнение элементов по направлениям (по квадрату, по треугольнику, по кругу) | 2 |  | 2 |
| 17. | Упражнения для мышц туловища. упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины. | 2 |  | 2 |
| 18. | Упражнения для мышц туловища. упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины. | 2 |  | 2 |
| 19. | Упражнения для мышц туловища. упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины. | 2 |  | 2 |
| 20. | Упражнения для мышц туловища: для мышц бедра: в положениях лежа упражнения на силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра | 2 |  | 2 |
| 21. | Упражнения для мышц туловища: Упражнения для мышц бедра: в положениях лежа упражнения на силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра | 2 |  | 2 |
| 22. | Упражнения для мышц туловища: Упражнения для мышц бедра: в положениях лежа упражнения на силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра | 2 |  | 2 |
| 23. | Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях. | 2 |  | 2 |
| 24. | Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях | 2 |  | 2 |
| 25. | Степ-аэробика. Различные подходы к степ-платформе | 2 |  | 2 |
| 26. | Степ-аэробика. Различные подходы к степ-платформе | 2 |  | 2 |
| 27. | Степ-аэробика. Основные исходные позиции: фронтальная (спереди); крайняя (с конца); сверху; боковая; верхом (по сторонам) | 2 |  | 2 |
| 28. | Степ-аэробика. Основные исходные позиции: фронтальная (спереди); крайняя (с конца); сверху; боковая; верхом (по сторонам) | 2 |  | 2 |
| 29. | Степ-аэробика. Основные исходные позиции: фронтальная (спереди); крайняя (с конца); сверху; боковая; верхом (по сторонам) | 2 |  | 2 |
| 30. | Степ-аэробика. Основные исходные позиции: фронтальная (спереди); крайняя (с конца); сверху; боковая; верхом (по сторонам) | 2 |  | 2 |
| 31. | Степ-аэробика. Техника основных шагов на занятиях степ-аэробикой. Basic Step, Advanced Step, Dance Step, Step-combo, Step Interval, Double Step. | 2 |  | 2 |
| 32. | Степ-аэробика. Техника основных шагов на занятиях степ-аэробикой. Basic Step, Advanced Step, Dance Step, Step-combo, Step Interval, Double Step. | 2 |  | 2 |
| 33. | Степ-аэробика. Техника основных шагов на занятиях степ-аэробикой. Basic Step, Advanced Step, Dance Step, Step-combo, Step Interval, Double Step. | 2 |  | 2 |
| 34. | Степ-аэробика. Техника основных шагов на занятиях степ-аэробикой. Basic Step, Advanced Step, Dance Step, Step-combo, Step Interval, Double Step. | 2 |  | 2 |
| 35. | Силовая аэробика. Влияние силовой аэробики на организм. Структура занятий и упражнений. Плюсы и минусы силовой аэробики. | 2 | 2 |  |
| 36. | Упражнения для укрепления мышечного тонуса. Упражнения с использованием отягощений | 2 |  | 2 |
| 37. | Упражнения для укрепления мышечного тонуса. Упражнения с использованием отягощений | 2 |  | 2 |
| 38. | Упражнения для укрепления мышечного тонуса. Упражнения с использованием отягощений | 2 |  | 2 |
| 39. | Упражнения для укрепления мышечного тонуса. Упражнения по методике прогрессирующего силового сопротивления | 2 |  | 2 |
| 40. | Упражнения для укрепления мышечного тонуса. Упражнения по методике прогрессирующего силового сопротивления | 2 |  | 2 |
| 41. | Упражнения для укрепления мышечного тонуса. Упражнения по методике прогрессирующего силового сопротивления | 2 |  | 2 |
| 42. | Базовые упражнения фитбол- аэробики. Силовые упражнения для укрепления мускулатуры | 2 |  | 2 |
| 43. | Базовые упражнения фитбол аэробики. Силовые упражнения для укрепления мускулатуры | 2 |  | 2 |
| 44. | Базовые упражнения фитбол аэробики. Упражнения на развитие равновесия и вестибулярного аппарата | 2 |  | 2 |
| 45. | Базовые упражнения фитбол аэробики. Упражнения на развитие равновесия и вестибулярного аппарата | 2 |  | 2 |
| 46. | Базовые упражнения фитбол аэробики. Упражнения на растяжку и расслабление мышц, ловкость и координацию движений | 2 |  | 2 |
| 47. | Базовые упражнения фитбол аэробики. Упражнения на растяжку и расслабление мышц, ловкость и координацию движений | 2 |  | 2 |
| 48. | Пилатес. Элементы йоги | 2 | 2 |  |
| 49. | Упражнения с изоляцией специальных мышц. Техника грудного дыхания | 2 |  | 2 |
| 50. | Упражнения с изоляцией специальных мышц. Техника грудного дыхания | 2 |  | 2 |
| 51. | Упражнения с изоляцией специальных мышц. Техника реберного дыхания | 2 |  | 2 |
| 52. | Упражнения с изоляцией специальных мышц. Техника реберного дыхания | 2 |  | 2 |
| 53. | Упражнения с изоляцией специальных мышц. Техника брюшного дыхания | 2 |  | 2 |
| 54. | Упражнения с изоляцией специальных мышц. Техника брюшного дыхания | 2 |  | 2 |
| 55. | Танцевальная аэробика. Стили танцевальной аэробики: джаз-аэробика | 2 |  | 2 |
| 56. | Танцевальная аэробика. Стили танцевальной аэробики: джаз-аэробика, | 2 |  | 2 |
| 57. | Танцевальная аэробика. Стили танцевальной аэробики: фанк | 2 |  | 2 |
| 58. | Танцевальная аэробика. Стили танцевальной аэробики: фанк | 2 |  | 2 |
| 59. | Танцевальная аэробика. Стили танцевальной аэробики: латина | 2 |  | 2 |
| 60. | Танцевальная аэробика. Стили танцевальной аэробики: латина | 2 |  | 2 |
| 61. | Танцевальная аэробика. Стили танцевальной аэробики: рок-н-ролл | 2 |  | 2 |
| 62. | Упражнения начального уровня: растягивание мышц задней поверхности голени (подколенных сухожилий); | 2 |  | 2 |
| 63. | Упражнения начального уровня:  растягивание мышц передней поверхности бедра и тазовой области | 2 |  | 2 |
| 64. | Упражнения начального уровня:  растягивание мышц задней поверхности бедра | 2 |  | 2 |
| 65. | Упражнения начального уровня:  растягивание внутренних мышц бедра | 2 |  | 2 |
| 66. | Упражнения начального уровня:  для гибкости спины, для растягивания мышц живота | 2 |  | 2 |
| 67. | Упражнения начального уровня:  растягивание боковой поверхности бедра и туловища | 2 |  | 2 |
| 68. | Упражнения начального уровня:  для мышц боковой части туловища | 2 |  | 2 |
| 69. | Упражнения начального уровня:  растягивание ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра | 2 |  | 2 |
| 70. | Упражнения начального уровня:  для подвижности лучезапястного сустава, растягивания трицепса, растягивания бицепса, мышц шеи. Подготовка и участие в показательных выступлениях | 2 | 1 | 1 |
| 71. | Упражнения начального уровня:  для подвижности лучезапястного сустава, растягивания трицепса, растягивания бицепса, мышц шеи.  Подготовка и участие в показательных выступлениях | 2 | 1 | 1 |
| 72. | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |

**Оценочные материалы к Модулю 1**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
|  | Что в переводе означает слово «tofit» от которого произошло понятие фитнес: | А. Заниматься физической культурой  Б. Соответствовать, быть в хорошей форме  В. Быть на высоте | Б. Соответствовать, быть в хорошей форме |
|  | Поперечный и продольный -это виды: | А. Шпагатов  Б. Прыжков  В. Шагов | А. Шпагатов |
|  | Комплекс упражнений для растяжки мышц –это: | А. Танец  Б. Чирлидинг  В. Стретчинг | В. Стретчинг |
|  | Что такой степ-платформа в фитнесе: | А. Конфета  Б. Мяч  В. Небольшая скамейка с регулируемой высотой | В. Небольшая скамейка с регулируемой высотой |
|  | Как ставится нога на степ-платформу: | А. Всей стопой  Б. Только на носок  В. Только на пятку | А. Всей стопой |
|  | Правильное положение большого пальца при удержании гантели: | А. Параллельно гантели  Б. Под всем пальцами  В. Поверх всех пальцев | В. Поверх всех пальцев |
|  | Кто является основателем Зумбы - популярного ныне танцевального направления в фитнесе: | А. Бето Перес  Б. Джозеф Пилатес  В. Вивека Дженсен | А. Бето Перес |
|  | Правильная последовательность техники поднятия отягощений и прочих тяжелых предметов: | А. Наклониться-взять предмет-выпрямиться  Б. Присесть с ровной спиной-взять предмет-встать  В. Присесть с круглой спиной-взять предмет-выпрямиться | Б. Присесть с ровной спиной-взять предмет-встать |
|  | «Бег в упоре у стены за 6-10 сек. развивает: | А. Силу  Б. Координацию  В. Скорость | В. Скорость |
|  | Разминаться в начале занятия необходимо для того чтобы: | А. Настроиться на занятие  Б. Увеличить ЧСС, подготовить нервную систему и организм к предстоящей работе  В. Подготовить организм к предстоящей работе | Б. Увеличить ЧСС, подготовить нервную систему и организм к предстоящей работе |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|  | Сгибание-разгибание рук в положение «упор лежа» | 15-20 раз |
|  | Приседания за 30 сек. | 18-20 раз |
|  | Пресс за 30 сек. | 10-15 раз |
|  | Прыжок в длину с места | 90-110 см |
|  | Бег в упоре у стены за 10 сек. | 20-30 шагов |
|  | Наклон вперед из положения стоя на степе | 5-10 см |
|  | Прыжки на скакалках за 1 мин. | 30-50 раз |
|  | Метание набивного мяча весом 1 кг | 150-180 см |

**Рабочая программа Модуль 2 (базовый уровень)**

**«Танцевальная аэробика»**

**Цель:** Формирование здорового образа жизни (стремление и привычку к здоровому образу жизни) через занятия фитнес-аэробикой.

**Задачи:**

Обучающие:

- сформировать теоретические знания о фитнес-аэробике;

- обучить навыкам выполнения упражнений фитнес-аэробики различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки;

- научить правильному дыханию, контролю за весом.

Развивающие:

- развитие координации, гибкости, пластики, общей выносливости;

- повышение работоспособности и двигательной активности;

- развитие артистических, эмоциональных качеств у детей средствами занятий фитнес-аэробикой.

Воспитательные:

-воспитать нравственные качества, такие как доброжелательность, чувство товарищества, толерантность по отношению к окружающим.

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения Модуля 2 (базовый уровень) «Танцевальная аэробика» обучающиеся

Должны знать:

- физические способности человека, пять основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств, упражнения для развития психомоторных качеств и функциональных способностей, упражнения на ориентировку в пространстве и времени, управление вниманием, совершенствование вестибулярной устойчивости, быстроты реакции на движущий объект, мышечного чувства и мышечной памяти.

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учётом индивидуальных особенностей своего организма;

Должны уметь:

- самостоятельно составлять танцевальную комбинацию

- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учётом интенсивности (низкой, высокой);

- самостоятельно составлять и выполнять различные комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

- совершенствовать аэробную технику выполнения упражнений

**Содержание модуля 2**

**Теоретический материал- 12 часов**

1. Вводное занятие- **1 час.**

Цель и задачи детского объединения. Правила безопасности поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к месту занятий, к одежде занимающихся. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся).

2. Строение и функции организма человека **2 часа**

Влияние физических упражнений на организм. Краткие сведения об опорно – мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма спортсмена. Понятие о тренировочной нагрузке и ее основных характеристиках. Понятие об утомлении и переутомлении. Критерии готовности к возобновлению выполнения упражнений.

3. Общая характеристика спортивной подготовки **1 часа**

Понятие о системе спортивной подготовки. Взаимосвязь тренировки, соревнований и восстановления. Формы организации тренировочных занятий. Понятие об основных средствах и методах тренировки. Основы методики воспитания двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения технике двигательных действий. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы методики проведения учебно-тренировочных занятий. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование и контроль в спортивной подготовке.

4. Профилактика травматизма в процессе занятий фитнес – аэробикой **2 часа**

Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно - сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий фитнес – аэробикой. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях фитнес – аэробикой.

5. Правильное питание, занимающегося фитнес-аэробикой **2 часа**

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении в укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийность и усвоение пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

6. Музыка на занятиях по фитнес-аэробике. Основы музыкальной грамоты

**2 часа**

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

7. Промежуточная, итоговая аттестация. Тестирование 2 часа

**Практический материал -132 часов**

1. Вводное занятие **1 час.** Занятие-путешествие «Путешествие в спортивный город»

**Базовая аэробика-38 часов**

1.Упражнения на дыхание - **8 часов.**

Восстановление дыхания. Дыхание и координация.

2. Базовые элементы аэробики - **14 часов**.

Ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Особенности выполнения: основное положение стоп, бедер, туловища, таза, головы. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, влево-вправо, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.

3.Упражнения для мышц туловища **- 16 часов**.

- в положении лежа, упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины;

- упражнения для мышц бедра: в положениях лежа упражнения на силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра;

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса: варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях.

**Танцевальная аэробика- 91 часа**

1.Упражнения на степ-платформе -**24 часа.**

Техника основных шагов на занятиях степ-аэробикой. BasicStep, AdvancedStep, Dance Step, Step-combo, StepInterval, Double Step. Шаг базовый (bask), шаг v-step, шаг-касание вверху и внизу (tapup, tapdown), шаг-касание вверху (tapup), шаг-касание внизу (tapdown), шаг с касанием (steptap), шаг с подъемом (lift), шаг straddleup, шаг straddledown, шаг с поворотом (turnstep), шаг через платформу (overthetop), шаг из угла в угол (corner to corner), шаг выпады (lunges), шаг t-step, шаг l-step, шаг u-turn, шаг 1/4, 1/2 hopturn, шаг a-step, шаг подскоки (over the top. Across, lunge)

2. Партерная гимнастика -28 **часов**.

- комплекс упражнений сидя на полу: упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава,

-упражнения для растягивания ахиллового сухожилия,

-упражнения для развития паховой выворотности.

Комплекс упражнений лёжа на спине:

-упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника. Комплекс упражнений лёжа на животе:

-упражнения для развития гибкости.

Комплекс упражнений для растягивания мышц ног.

-упражнения для формирования осанки, укрепления мышц, формирования опорно-двигательного аппарата,

-упражнения для развития органов дыхания,

-развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости).

3. Аэробика -**39 часов** Упражнения на развитие музыкальных качеств. BasicStep, BasicUp, BasicDown, V-Step, Mambo, Stomp (Mini-Mambo)

Point-Mambo, Over, StraddleUp, StraddleDown,UpUpLunge, TapUp, KneeUp, Kick, Curl, Liftside, BackLift, Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side), L-Step, Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step), Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift), SailorStep (шаг моряка), Mini (Little) – Mambo, Stomp, DoubleStomp, TangoStep, Spider, ТrippleStomp, L-Mambo, Cha-cha-cha, ShasseMambo, StepTap. «Off-beat-step», «Тач» в сторону, «Тач» в сторону с поворотом направо-налево, «Тач» вперед-назад, «Тач» вперед

4. Промежуточная, итоговая аттестация. Контрольные испытания - **2 час**

**Календарно–тематическое планирование Модуль 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **144** | **12** | **132** |
|  | Вводное занятие. Правила безопасности поведения на занятиях аэробикой | 2 | 1 | 1 |
|  | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм | 2 | 2 |  |
|  | Общая характеристика спортивной подготовки. Аэробика. | 2 | 1 | 1 |
|  | Профилактика травматизма в процессе занятий фитнес – аэробикой | 2 | 2 |  |
|  | Правильное питание, занимающегося фитнес-аэробикой | 2 | 2 |  |
|  | Базовая аэробика. Аэробная техника выполнения упражнений. Упражнения на дыхание: восстановление дыхания | 2 |  | 2 |
|  | Базовая аэробика. Аэробная техника выполнения упражнений. Упражнения на дыхание. Восстановление дыхания | 2 |  | 2 |
|  | Базовая аэробика. Аэробная техника выполнения упражнений. Дыхание и координация | 2 |  | 2 |
|  | Базовая аэробика. Аэробная техника выполнения упражнений. Дыхание и координация | 2 |  | 2 |
|  | Базовая аэробика. Базовые элементы аэробики. | 2 |  | 2 |
|  | Базовая аэробика. Комбинации на основе базовых шагов и движений | 2 |  | 2 |
|  | Базовая аэробика. Комбинации на основе базовых шагов и движений: ходьба, выпад, подъем бедра, мах и их разновидности. | 2 |  | 2 |
|  | Базовая аэробика. Комбинации на основе базовых шагов и движений:бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их | 2 |  | 2 |
|  | Базовая аэробика. Комбинации на основе базовых шагов и движений | 2 |  | 2 |
|  | Базовая аэробика. Комбинации на основе базовых шагов и движений. Выполнение элементов по направлениям | 2 |  | 2 |
|  | Базовая аэробика. Комбинации на основе базовых шагов и движений. Выполнение элементов по направлениям | 2 |  | 2 |
|  | Базовая аэробика. Упражнения для мышц туловища. в положении лежа. Упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины | 2 |  | 2 |
|  | Базовая аэробика. Упражнения для мышц туловища. в положении лежа. Упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины | 2 |  | 2 |
|  | Базовая аэробика. Упражнения для мышц туловища: в положении лежа. Упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины | 2 |  | 2 |
|  | Базовая аэробика. Упражнения для мышц туловища: упражнения для мышц бедра | 2 |  | 2 |
|  | Базовая аэробика. Упражнения для мышц туловища: упражнения для мышц бедра | 2 |  | 2 |
|  | Базовая аэробика. Упражнения для мышц туловища: упражнения для мышц бедра | 2 |  | 2 |
|  | Базовая аэробика. Упражнения для мышц туловища: упражнения для мышц рук и плечевого пояса | 2 |  | 2 |
|  | Базовая аэробика. Упражнения для мышц туловища: упражнения для мышц рук и плечевого пояса | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Техника основных шагов на занятиях степ-аэробикой. Шаг базовый | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг базовый | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг v-step, шаг-касание вверху и внизу | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг v-step, шаг-касание вверху и внизу | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. шаг v-step, шаг-касание вверху и внизу | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг с подъемом | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг с подъемом | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг с поворотом (turnstep) | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг с поворотом (turnstep) | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг через платформу (overthetop) | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг через платформу (overthetop) | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг выпады, шаг подскоки (over the top. Across, lunge) | 2 |  | 2 |
|  | Музыкана занятиях по фитнес-аэробике. Основы музыкальной грамоты | 2 | 2 |  |
|  | Партерная гимнастика. Комплекс упражнений сидя на полу: упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава | 2 |  | 2 |
|  | Партерная гимнастика. Упражнения для растягивания ахиллового сухожилия, упражнения для развития паховой выворотности | 2 |  | 2 |
|  | Партерная гимнастика. Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника | 2 |  | 2 |
|  | Партерная гимнастика. Упражнения для развития гибкости | 2 |  | 2 |
|  | Партерная гимнастика. Упражнения для формирования осанки, укрепления мышц, формирования опорно-двигательного аппарат | 2 |  | 2 |
|  | Партерная гимнастика. Упражнения для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости). | 2 |  | 2 |
|  | Партерная гимнастика. Упражнения для развития органов дыхания | 2 |  | 2 |
|  | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | Партерная гимнастика. Упражнения для формирования осанки, укрепления мышц, формирования опорно-двигательного аппарат | 2 |  | 2 |
|  | Партерная гимнастика. Комплекс упражнений сидя на полу: упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава | 2 |  | 2 |
|  | Партерная гимнастика. Упражнения для растягивания ахиллового сухожилия, упражнения для развития паховой выворотности | 2 |  | 2 |
|  | Партерная гимнастика. Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника | 2 |  | 2 |
|  | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | Партерная гимнастика. Упражнения для формирования осанки, укрепления мышц, формирования опорно-двигательного аппарат | 2 |  | 2 |
|  | Партерная гимнастика. Упражнения для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости). | 2 |  | 2 |
|  | Итоговая аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | Партерная гимнастика. Упражнения для развития органов дыхания | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к модулю 2**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вопрос** | **Варианты ответов** | **Правильный ответ** |
| 1. | Виды аэробики? | 1.Классическая(базовая),  2.Танцевальная,  3.Степ-аэробика,  4.фитбол-аэробика,  5.Аквааэробика,  6.Спортивная аэробика | 1.Классическая(базовая),  2.Танцевальная,  3.Степ-аэробика,  4.фитбол-аэробика,  5.Аквааэробика,  6.Спортивная аэробика |
| 2. | Фитнес это? | А) Вся система оздоровительной физической культуры (зож, рациональное питание, отказ от вредных привычек)  Б) Система дыхательных упражнений  В) Комплекс разнообразных упражнений, выполняемых под музыку | А) Вся система оздоровительной физической культуры (зож, рациональное питание, отказ от вредных привычек) |
| 3. | Гигиенические требования к форме одежду для тренировок |  | Кроссовки с гибкой, тонкой подошвой, спортивные штаны, шорты, футболка из эластичной ткани |
| 4. | Что включает в себя активный отдых? | А) сон, просмотр телевизора, чтение книги  Б) подвижные игры, экскурсии, пешие прогулки, фитнес  В) отдых на пляже, поход в театр | Б) подвижные игры, экскурсии, пешие прогулки, фитнес |
| 5. | Правила гигиены питания вы знаете? |  | перед тем, как есть сырые овощи и фрукты, их следует тщательно помыть;  — у каждого пищевого продукта есть свой срок годности, которого необходимо придерживаться. Если до конца периода годности остается пара дней, то продукт лучше выкинуть;  — перед питьем водопроводной воды ее необходимо как следует прокипятить;  — перед едой необходимо тщательно вымыть руки с мылом. В процессе еды не есть пищу руками, не облизывать пальцы и не обгрызать ногти;  — мусор и другие пищевые отходы должны своевременно устраняться из кухонного помещения. |
| 6. | Классическая аэробика включает в себя использование основных(базовых) шагов, назовите любые 3 шага | *March*, *Walking*, *Step touch, Step lain*или*Double Step touch*  *V – stepBasic step*, *Open step, Grape wine, Lift (front, side, back)*, *Lift knee* или *Knee up ,Step kick, Touch Toe*(Касание носком) и*Touch heel, Curl leg* (Захлест голени)*, Lunge, Jumping Jack, Pivot Turn* ,*Mambo, Cha- Cha- Cha, Shasse* | Любые три. |
| 7. | Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является: | а) двигательный режим;  б) рациональное питание;  в) личная и общественная гигиена;  г) закаливание организма. | а) двигательный режим; |
| 8. | Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни: | А) закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда;  Б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена;  В) двигательный режим; молочное питание; личная и общественная гигиена;  Г) двигательный режим;; вегетарианское питание; гигиена тела; | б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; |
| 9. | Виды закаливания |  | Солнечное, воздушное, водное |
| 10. | С какой целью планируют режим дня: | а) с целью организации рационального режима питания;  б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;  в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;  г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма. | г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма. |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат | |
| 1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (с прямыми ногами на полу) | Достать пол пальцами | |
| 2. | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу | 14раз-высок  8раз-ср  7раз-низ | |
| 3. | Прыжки через скакалку (1мин) | 105-высок  94-ср  90-низ | |
| 4. | Планка | 40 сек | |
| 5. | Прыжок с поворотом на 360˚ | Поворот из исходного положения-о.с без отклонений от горизонтального положения- высок  Не значительное изменение в исходном положении, отклонение от горизонтального положения-ср | |
| 6. | Шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой) | |  |
| 7. | Равновесие на носке одной, другая нога поднята вперед на) 90°. руки вверх, глаза закрыты. держать (сек) | | 10сек-отл  8сек-хор  5сек-уд |
| 8. | Исполнение комбинации на выбор(1-5) | |  |
| 9. | Прыжок в упор лежа за 20 сек | | 10 р-отл  7 р-хор  5-уд |
| 10. | Прыжки с подъемом коленей до уровня горизонта (кол-во раз) | | 12 р-отл  8 р-хор |

**Методические материалы**

**Методические рекомендации**

Применяемые **методы и формы** работы с обучающимися:

**Образовательные методы**:

­ словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);

­ наглядность упражнений (показ упражнений и др.);

­ методы практических упражнений

­ метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;

­ метод самореализации через участие в соревнованиях, турнирах.

**Методы организации занятий:**

­ фронтальный;

­ групповой;

­ индивидуальный.

**Педагогический контроль.**

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности обучающихся.

**Организационно-педагогические условия.**

**Для реализации программы необходимы:** спортивный зал, спортивный инвентарь, оборудование.

**Материально-техническое обеспечение:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц на группу** | **Степень использования в %** |
| Скакалка | 10 | 100% |
| Гимнастический коврик | 15 | 100% |
| Музыкальный центр | 1 | 100% |
| Степ- платформа | 10 | 80% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель кружка – педагог дополнительного образования, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работу.

**Список литературы**

* 1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
  2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
  3. Марк Велла Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса