

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ 3AflИCKA

Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являться наиболее экономически рентабельным средством спортивно оздоровительного воздействия на население всех возрастов. С этой целью в стране создана широкая есть спортивных учреждений дополнительного образования. Забота о здоровье современных детей взмывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов обучения.

Настоящая программа разработана с учётом следующих локальных актов:

* Федерального Закона «Об образование в Российской Федерации» от

*\*9. Н ?0І ? №* 273-ФЗ,

* Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 *Nfl* 1726-p,
* Сан - Пин к устройству, созерягапню в организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утверждённой постановлением Главное государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N• 41,

## » методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждённой приказом Мин спорта России N°- 325 от

24.10.201 2г,

* G ЩCTOAf Д' Q¿Ь'7ЬHOГO ГТБј-lДЯQТБ GПOQIЧ ВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИД GCD ТБ

бокс, утверждённого прикыіом Минспорта России от 20 марта 2013r. №123,

* Приказ Минпросвещення России от 09.11.2018 *N-•*196 «Об утверждекии Іlорядка организаl\Ии к осущесгаления образовагслыіой деятельности по дополнительным общеобразовательным іlрограммам»,

## + Методические рекомендации по проект ированию дополнительных

OFШflраЗВИ ВаlОЩИХ ПpOГQaM М ( ВКЈІЮЧ bfl a3HO\ OBttfl BБffl ПpOCpaMïvtЫ)

(Приложсниг х лисьму Департамента государствеиной политики в сфере

## воспитания детей и молодёжи Министсрства обрыования и науки РФ от 18.11.20 i5 N• 09-3242),

* Федеральным законом от 04.12.2007 № 3 29-ФЗ(ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерацки»

Программа нагlраsлена на обеспечен не наиболее благоприятных условий рвста и развиТИR детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в fiopьfie с заболсввншtми.

Программа предусматриввет праггическую и теоретическую деятельность, направлснную на овладение навыкамн и умениями двигательных упражнений,

Включает в себя различные виды танцевальные движения, дыхательную гимнастику, гимнастическнх упражнений, что способствует разностороннему развитию опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах и укреплению здоровья, в общем.

## Занятия фитнесом способствует гармоничtтому рювитніо детей, учит их

К]З8СОТС Н **В1>І]ЭЗЗНТ0Л bHOGTFt ДВИЖС'• НИЙ ДO]З 54lf]ЭJBГ CX ГlïJ]', }ЮЗВїТ8НЯТ**

физическую силу, выносзіивость, ловкость и смелость.

Фитнес — это, в первую очередь, здоровый образ жнзнн, который

**HПП]Эh8Лt2H** H£t **CO8e{ЭШйПC *TBD* H3jf Чf°.БКОјј, ДaBHOBЯDlj** fl ЭMOUИOHdJI БНОЮ

С ООТОЯ ННЯ

## Понятие «Фнтнес» значительно шире, чем чередование наюзонов и приседаняй. «Фиэ’нес» (от англ.- «бьiл. в форме») — это активный обраэ жнзнн, гармонично сочетаюший в себе заігятия спортом и правильное питаіtие.

Популярность фитнеса объясняется тем, что заннмагощимся не предлагается изиурять еебя тренировками н диетами. Занятия фнтнесом - комплексное восстановление и Іlоддержание здоровья.

## Спабые мышцы, малопадвижный *обрвз, пимннй* вес, не гЬвлаисированное питаннс приводит девушек - подростков к актуальности фкгнеса

Фитнес-программа представляет собой тщательно разработанную систему, гогорая направлена развивать опре,деленные качества человека (выносзіивость, скорость, коордннацию движений,гибкости).



**Направленцость программы** — физкультурно-спортивная.

## **Актуалыіоеть** врограпым связаиа с тем, что современные школьники большую частв дня проводят в школе и дома за учебным столом и компьютером без активных движений. Не все дети могут заниматься спортом и посещать ypoкti *фнзипеской* культура, а занятия фитнесом дают возможность получать необходимую физическую нагрузку без ущерба длs здоровья.

Адресат п рограммы — дети и подростки в возрасте or 12 до 18 лет

## **lЈ*ови знв*** *прогрпмым* заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развихие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. *Пporpвымо coэлaс+ у*сл*onwя* для развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствованию физических показателей. А так же, направлена на развтне качеств личности, необходимых для обиlения в группе (общнтельностгі, эмоционюзьноіі устойчивостн, самостоятельностн, смелосэ и, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной саиооценки), а также на формнрованне позиз’ивных норм поведения к основ коммуникативной культуры. ***Педягогп* чесиая целесообразность** данной программы обусловпена необходимостью› оптимнэации двигателыіот режнма обучающихся как поиска дополнительных форм работьi с детьми по приобщению не к здоровому образу

вовлечение обучающихся в регулярные занятия физической культурой и

спортом, формированив ценностного отношения к своему здоровью.

## Звдачи:

* осуществление профилактики асоіінтіьного поведениs учаіинхся

средствами фнзнческой культуръз;

## сохранение, коррекция и укрепление физического и психического

зЛоро ВЬЯ Cr Ч ЫfОЩИ ХСЯ;

* уивоенпо *обунию*гц*пынся* гехникя вмвилнення упражнений;

# созданиs дружескоё атмосферы в колпектнве;

* + совергиенствование физических качеств обучающнкся, поддержание

## правнпыіой осанки;

* снятие эмоционального стресса;

в развитие качеств личнОСТИ (СЬМОКОНТ]ЭОЛЬ)}

* во спитание у обуч ающихся сознательной диспип^° Н < \* ^У ®C

ответственности перед коллективом;

е рвЗВитие творчесхих Способностей. Отлячятелькые особенности крогfl\*м м^

## содержание ее доступно ЛЕЯ 88Ш 8\*\*i

* реаяизация проГQамМы способствует созданию зоны комфорта и

повышение эмОЧИ ныlБНого фона;

в qp р]јgмміЗ дает возможность работн с учащимися, имеющими

# разный уровень физической подготовленности;

* проведеиие занятий пО Данной программе позвом ет подбирать

## нагруз ку и черсдовать ее в оадоровительн ы х целях;

* содержит блок теоретических знаний в области фитнеса;
* программа п дполагает приобретение учащимися опыта

## индивидуалвной и коллективной работы;

* Занятия проводяТGЅ ПОД реку, которая используется как фон для

снятия мовотннос \* ° \*" °'" “"°"°^ ^ "° °"“ "““‘ \*‘“' “"

Как лидер, задаюиІ«й pirtu и Темп випопняемых упражнени й. М ЗьlЅdЛЬН i2

сопро вождск ие увеличивает ЭhІОЦМОНDЛЬПОСТб •w w, po лoжит e я ьпыe эмоции вызывают стремление выпОлНять движение энергичнсе, что уси.эивает их воз7tеиствие на оргаіtИЗМ. Музыка может быть использована и

как фактор обучения, так кап движения легче запоминаюТсЯ.

# Ожндяемые результаты.

ЦріЭ гр амма предуснатривает форииро Rнние у щ ащихся ЗНаний, умений и

навыков, ключеві•іх компетенций.

## Vчащиесs должны зн°\* \*°° ^\* ®\*\*•

* + правила безопасного поведения;

+ правила выполнени я базовых движений и элементов труДНОСТН;

t GМЫСЛ СПО]ЭТН BHO\* Те]ЭМИНОЛОГИ i

## у цели, Задачи, ocOбe Hнocтн содержание современных направлеі tий фитнеса.

Учащиеся должНЬІ 5ЧОЬ'

## + контрСlЛнроватв в п p€lцeCce

Gвoe телоположение, oGm W.

€lС новные фун гчИонапьные показа'гели: артериальнпl2 дgï£rIe f tнe, пуяьс,

дыхание;

* соС тавлять и вьlпОЛНЯТь аэробные, силовые компfіексы с уче тоМ

## нндивидуальных особенностей;

* Осуществлять наблюдение за своим разя fl тием и инпИВНФ \*Н°И

фц2Иqq cкqp подготоыlенноСтью;

# + составлять графики личных достижений;

* соблюдать правила безопасности и прин ііипы оздоровительной

тренировки;

# испОльзовать современный спорТивный инвентарь н оборудован ие

## Исповьзоватв приобретенн ы е знаиия и унения в практической

деятельности повседневной жнзня:

* для повышения работоСпосОбности, укрепленни здпрОВЬв ;
* для проВедения самостоятельны х занятий п» 4›црщ иро В8НИЮ Телосложения и коррі2кции ОСанки, развитию физических качеств;

## « для Включения зaн•« й фитнесом в активный ОТДЫХ И ДОС Г.

**Оеобекност к реаявзаикк г/Р ^P\* M ^ +\***

## Программ а рассчнтана на 10 меся рев обученнs. Учебнвій год состашіяет 43 учебные недели.

Количество эаНягий — 18 часов в неделю.

## Занятия по общеобразователвной пpoгpaмue состоят нз теоретической и

црактич t2Сгкой ча і2ти. Теоретнческая чаСть °іЗ °>рТ

и gкл ЮчiЗeт в себя

## иНфСl рмацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах

р дg, фил неса. Практическая



часть занятий гtредполагает обучение двигательнъlм действиsм, составление комплексов упражнений.

## Состоит практнческое занятие из трех частей: подготовитевьная,

основная и заключнтельная части.

Подгтовитезtьная часть занимает 5-10 минут. Задачн этой части заиsтия сводится к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе: разогреть мыщцм, свазюі н *сус*тав *ы,* создать психологический и эмоциональный

Н8СТ]ЭОЙ, ;ОG]Э€'•ДОТОЧИТЬ ВНЕ МВНИ 3. ЭТO ДОСТН FdfTGfl С ПOlvtOЩhЮ CTQOVBbПt

упражнений, cneit• ьных упражнений для согласованіп движений,

]ЭАЗЈt ИЧНБf Х ВИДО В КОДЈ› БІ ft CГfi.

Основная часть занятия занимает большую часть времени и длится 25-30 минут. В ней решаются задач н общей и специальной нвправленности, разучиваются специальные комплексы упражнений, совершенsтвуется техника и стиль их выпол нения, отрабатмвается согласованность движений с музыкой. Структура основной части занятия может меняться в зависwмостн от повторения упражнений, чередовання ітх в различных исходньтх

ПОЛОјRVНИЯЛ *(СТОЯ ,* C3fДfi, В /ПОЩХ, .seЖ8), HhПpaBJ1CHH0GTИ (Нб КОрQОКЦНЮ

позвоночника, стопу, равновесие, координацию движений и др.) н отделыіому воздействию мышц (рук, шен, ног и др.). Еольшая часть физической нагрузки приходится на основную часгь звнятітя. Упpaжнгния двлжнн строго дозироваться: сложные чередуютсs с легкнмн; движения, требуіощие большого мышечного напряжения, с двнжениями на расслабление.

*В звкточпъепьной* 'ізстя занятяа реиіаются задачи восстановления сил организма обучающихся после физической нагрузки. Занимает она 5-7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения коііичества упражнений, их повторяемосчи, харакгерй ii MиГdTflJlbИЬiA действий. К таким упражнениям можно отнести упражнения на растя гнванне и расслаблеіз не нышц, как отдельных эвеньев тела, так и вcem организма а положении стоя, сидя, лежа, элементы самомассажа тсх мыщц, на которые



еврагъ

ф

|  |
| --- |
| Заяятня дoлжны проходи гь уазекатепьно, в темпе, чтобы детн уходшіи с него с чувством удовлетворения и чтобы е кaждмм занятием онн приобретали все больше знаний я навыков.Форма раfiоты на занятиях - групповая.При проведекни занятий по программе «Фитнес» используется фронталвнвій метод обучения, где руководство дсятолвностью детей возяатется на тренера - преподавателя. Тренер - преііодаватгль ііредлагаст задания одновремешіо всем звнимающимся. Она могут выполнять упращненіtя раsличнымн гпособвми, но все одновременно (я шеренгах, *кояоннах, к9уге и* т.щ.) и в едииом ритме.Злесь можно рассматривать раэдельный, или обычный способ выполнения упражнений, где между вьlполнением упражнений делаются паузы для показа и объяснения очередного движения.Прнмерный пдан-график распрсделення учебвых *часов*COП (1 годв обучения} |
| Внды | Месвцы |  |
|  |  | О |  |  |  |  |  |  |
| Теоретнческие | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | *4* |
| Общwфизическая подготовка | 26 | 26 | 26 | 26 | *?6* | 2fi | 26 | 26 | 26 |
| СпеииапьнаяфизическаяПОДГОТОВКіп | 27 | 36 | 26 | 26 | 28 | 26 | 26 | 26 | 28 |
| Технико- | 29 |  | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 |  |  |



25

29

29

*8S*

## У EБffO-TEMATT Ч'ЕСКОЕ ІІЛАІtИРОВАf4ИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/к | Цодержвпие программы | Теорня | Практнив | Вceгo |
|  | Вводное занягие. *Тсхнякь* безопасностии правила поведения в зале | 1 |  | 1 |
| 2 | Анатомичсские и физиологические аспектызанятия *фнzнесоы.*Оценка функционального сосз’ояния тела здорового человека. Функциональная диагностика и консультация гренерв. Питание в комплексе с физическиминагрузками. | I | 30 |  |
|  | Что такое здоровье? Днагностика*ДИКИЙ CC КOF* TI*O Г*Cf*TD Bff* eHHOGTИ | 1 | t0 | I |
| 4 | Днагностика. Растяжка | I | 42 | 43 |
|  | Ролв мышц в формированки осакки, савсритекvвовакве *равновесия я*ориентации в пространстве | 1 | 42 | 43 |
| 6 | Упражнения для мышц тyлoвищa ннижннх конечностей | I | 42 | 43 |
| 7 | Упражнения на дыхание | 1 | 42 | 43 |
|  | Упражнения со скакалкой |  | 42 | 43 |



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 910 | Упражнения на раэвнтне гибкости ишіаспічностиУпражнения на развитие ловкости | I1 | 42 | 43 |  |
|  | ЙП]ЭПЖ Ні2НHfl III.fi \ 8СЛИ'-te НИЯ CM [ІЛИТуДЫ И | I | 42 | 43 |
|  | гибкости |  |  |  |
| 12 | ЙП]ЭdЖHenИЯ ДЈІЯ МЫШ Ц Н ПОДВНЖНОGТИсуставов | } | 42 | 43 |
| іЗ | П]ЭdЖНСНИЯ H8 }ЗdЗВНТИе ВЫНОсЛИВОсТН |  | 1 | 42 | 43 |
| 14 | Упражнения на развитие быстроты |  | 1 | 42 | 43 |
| *I S* | Упражкеніtя на *Pвuнoвecue* |  | *1* | 42 | 43 |
| 16 | Упражнения на развитие силы | и | 1 | 42 | 43 |

СКОQОСТНО-ТИПОВЫХ КПЧgCTB

T7 *Силовые* упражнения: .элемгнты фтітнеса 1

(гантели, мячи)

42 43

## Силоввзе упражнения

спину, рук, ног, лресса.

## Упражнения

для

flЛОсKOGTOП НЯ

1. д.тел аэробиха

## мышц шеи, l

профилактики 1

дшt

1

42 43

42 43

42 43

Содержвнне программ ьі

I . Вводное занятие. Технима безопасности и правила поведения в зале.

ЙHFf KOhlGTBO С П]ЭО Г]ЭПММDЙ.

Сгзнакомленне с техникой безопасности и правилвмн ловеденив в зале

1. Анатомические и фнзиологические аспекты занятия фнтнесом.

Оценка функционального состояния тела здорового человека. Функцпонагьная диагіостнк« н консультация тренера. Питание в компяексе с физическнми нагрузками.

ЩОДЬОр OПTПMdJl ЬНЫ Х ИТН С C- П)ЭО Г]ЭіИИ М И ВНДОВ TQt2 НИ]ЭОВОК.



Оцсннвание динамики тренировок и эффективности регулированяя тренировочного процесса.

С ЩVGTBЛe НИМ ]ЭeFyПЯpHOlЮ KOHTQOПП СОСТОЯНИЯ ЗДО]ЭОВЬП.

1. Что такое здоровье? Диагностика физической подготовленностп Ѕеседа о здоровье, днагностика физической подготовленносзи.
2. Диагностика, Растяжкп

## Іlравильная растяжка мышц. Определение уровня растяжки у занимающихся.

1. Роль мышн в формировании осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Что такое осанка. Влияние мышц на формирование осанки. Упражнения на формирояания осанки. Роль межпозвонковьтх дисков и м ышц.

1. Упражнения щія *мышLї* туловиtца и нижних конечностей з. Упражнения на дь ханис
2. Упражнения с бодиsаром
3. Упражнения на развитие гвбкости и п.застичности
4. Упражнения на развитие ловкости
5. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкостн 1 2.Упражнения для мышlt н подвижности суставов 13.Упражнения на развитие выносливости

14. Упражнения на развитие быстроты 15.Упражнения на равновесие

lб.Упражнения на развитие силві и скорос tнo силовмх качеств 17.Силовое упражнения: элементы фи інеса (гантели, фитболы,бодибары) 8.Силовые упражнения дпя мышц шеи, спины, рук, ног, пресса.

19.Упражнения для профилактики плоскостопия 20.Степ аэробика

Условия реалнзпцин программ ьі

Занятия фитнесом организованы в соответствие с данноfi образовательной




# Занятия проводятся в соответствии с расписанием. В спортивном зале имеется спортивныи ипвенгарв, говРвКн, степ нлатформъі, боднбарн, гантели, мячн (фнтболы).

Требования безопасности прн реялизацин дополннтельной

# общепбрвзпввтслыіой общеразвяввязщей іtр'вграмиы.

Требования безоласкостк персд началом запктий:

+ спортивііый зал за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вх.од в зал разрсшается только в присутствнн тренера - npenoлoвazeiiп;

## перед качалом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на исправность и целостность оборудования н инвентарь;

+ все допущенние к занятню должньi имегь специальную спортивную

форму (одежду, обувь);

## за порядок, днсцинлину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер - преподаватель и дежурный группы;

* *nepe* ивчаsоы занятий тренер - преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, длs принятия профилакгических мер (освобождение от занятий, снижснне нагрузки).

## Требованви безопасности во время занятий:

* занятия в епоргпвпом зале начинаются и проходят согласно расписанию;

## занятия должны проходить только под руководством тренера - преподавателя;

* тренер - преподаватель до.пжен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиRИТЬСя четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществввть контроль за действиями занимаюіцихся;
* длs предупрсждения траам тренер - преподаватель должен следить за

## дисішплиннрованностью обучающихся, их увпжительным отношением друг к

\* КАЖДЬIЙ О ЧПЮЩИВСЯ ЛОЛЖСН X£i]ЭOllIO ј/СВОИ ГБ П]ЭHeMЫ CT]ЭilXOBKH,

## самостраховки и упрпжнепня для равновгсия;

* тренер - преподаватель должен учитывать состояние занимающихся,

]Э9hРН]ЗОВ8ТЬ HE ИХ Ж8ЛО bI О GOGTOflttИ Н ЗДО]ЗОВЬfl. Й]3И ПОflВЛОННИ ВО В{јСМЯ

занятий боли, а такэке при н#yдoвлeтвopятeвьнoм самочувстаии запимающийся должен прехратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавател 1;

* выход обучающихся н8 АПО ТИБИОZ’О Ѕeга во вргчs занвтмй возможен

только с разрешения тренера - преподавателя.

Требования безопясностн в вварнйных снтувцнях:

pH НeGЧПC T1lf•JX СЛ аЯх С *j'ЧПЮПf* ti*M lю9 ТЕБ* Bfdьi пОЗВОНОЧ НИКа

сдавливание органов бріошной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разръзвы сумочносвязочного аппарата голенос гопного и коленного суставов, кровоиsяиявия в Ј'шкые раковина, вереяони кпючицы и др.) тренер - прегtодаватель должен немедленно прекратиз'ь занятия и приступить к оказанню постралавшему первой доврачебной помоіші;

OДHOB}ЗeMCHHO 11 НО Of’П{76Bffr’6 ПОЅБL’їЬНОГО HE ЧиГЛВ ЗБНМЗfПІОЩНХСЯ ДПЯ

## уведомления руководителя или представителя администрации обраЗовательной,

а тaкиe вызова медицинского работника и скорой помощн;

* при оказании первой *яов9ачебной* помощк следует руководетвоваться прнемами и способами, иsложеііныии в инструіщии по первои доврачебной помощи, дейстяуюшей в организации;
* при обнаружения прітзнапмв пожарв tpeнep - пргподаватель дoлжeн обесізечить эвакуацию занимающихся нз опасной зоіtы согласно схеме эвакуации прн условии их полной бсзопасности. Все эвакуированныс П QB рsются в месте сбора по имеющимся у тренера - пргводавателя поименным спнскw;
* поведение п действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без ітровокшіии паннкн, быстрыми н .эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководигель



|  |
| --- |
| Требввввне безопасноеги по окончвннн занятия:*- nocne окончэнпй* занятия тренер - пpeпo,дaвaтeль долженП]ЗОКQНТ]ЗОЛИ]ЭОВhТЬ О{3UП НИЗОВаН Н БЗЙ ВЫХОД s8НИМіјЮ ЩИХСЯ Н 3 3aJt8;* П]ЭО ПeT{ЗИTb CПO ТНВНЬІЙ ЗdЛ ;
* в раздевалке прн спортивном зeie, лнцам занимающимся переодеться, снять спортивную форму tодежду и обувв);
* по окончании занятий принять дyпr, в слЈ'чае невоэможностн данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лнцо и руки с мылом
 |
| .Уйnfii | Дятапpoпe4eнRя | Вреивпроведеиив | Форм яsянатка | Roл- во яасо | Тема зенвтия | /Иесз-оцрдggДgдщд | RОН\*ДUлЯ |  |
| J | Согласно | Согласно | Теория | 1 | BOДtlOe ЗанЯтПе. Технмка беsопасностн и правила поведенияв зале | III OQTHBH btA^ |  |  |
| 2 | Сог.эасно | Согласно | Теория | 31 | Яводвое занятие.безопасностн н правила поведения я saвe | Спортианвій | Инлавнлуальнpp\MDOBAB |  |
| 3 | Согласнораспксмзию | Согласнораслисытто | ТеорияПрактика | ll | Что тякое здоровье? Диагноsтннв физическойЯOДFOTORMtHHUCl | Спортунвящ\* | Иtщквнд) вјјьк"'Групповая |  |
| 4 | Сон.зисноЦаСпНGаЧиЮ | Согласно{ fllнC8ЧilЮ | ТеорияЙ{ itTH K8 | 43 | Диагностмка. Растяжкв(Стрейтчи | Спортнвныіі\* | ИндивидуалЬн' |  |
| s | Согласно | Согласно | З‘еория | 43 | Poяsнatuqв#ЪФН]ЈОЯАНШШвсанхи;совершено гвованнеориентации в | fiпортнвнщ{і” | Икпнвндуальн |
| 6 | Согласно распвсанню | Сог.аасно расписанию | .feopнa llрактнка | 43 | У пражнення этaмыыї\ туловища икоіlечностей | Споргнвный | Ииднвндјальн |

Согласно распнсанню

* 1. Согласно расписанию
	2. с .засно раслисаникз
	3. Coi яасно

распистіню

1 i C o Г acHo расписанию

1 2 Согласно расписанию

Cor.засну расписанию

Си ласно pacпHc&ИD

Согласно

(Согласно расписанию

fеорня llракз'нка

Теорня П

З’еорив

Теория ““"

43 Упражнения на

\_дыханне

43 Упражнения на cTeп платформе

43 Упражиеннв на вятие гнбкостн

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| расписанию | Практика |  |
|  |  |
| Cor.sacнo | Теория | 43 |
| расписанию | ^" |  |
| fioГлacкo расписание' | **TCOPHЯ**" | 43 |

и впастнчносін

Упражнения на развитие ловкость

Їіення длх увсчнчевия

гнбкости

43 °р ^ ^ мыштt

Спортивный

3

Споргнвньг8

'

°°W\*^\* "'

И

рруПпОь8Я

групновая

**групповая**

групповвя

13 Согласно

распн;аиню

1 4 Гласно распнс:інию

s Соглвсн

расписанию

1. Согласно

распмсанню

1. согласно

рпGіlисэнзю

Согласно расписанию

Согласно распнсаиию

согласно

распнсани

Согласно расіlНсанию

Согласно

расписанию

Теорня 43

Практнха

Teopиs 43

^\*

Теория 43

^®

Теприя 43

Практмва

Теорня 43

llракінка

Упражнения на развитие

ВЬІїZОМИ8ОСТИ

УпцштениЯ нg

ргвттебшсіротбІ

NП e 888 iI a

рщцрщцц#

**^P^^\*^\*\*\*^ "^**

pщgцtцt сало и

СнлОДЪІD

увражнсння: элементъl фиTнeca (гантслн.

боднбары,

‘‘’"‘•“’

зал

СпоQТИВНЛЙ

заЛ

с вортивјјщq

Спортнв іы й

Иіјдиалдувльк ави

групповая

Ел ПO8BB

dндНвид)'аЛьн

Јлповая Инднвядуальк

груіюовая

групповая

8 Согласно

СогласНо

Теория

43 С ïLЧOBHe

С портивный

Иt;днвидуапьн

19 Согласно

Согласно

Теорня

рук, ног, пpecca.

43 Упражнения для

Спортивный

Инднвпдуальп



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 Согласно | Согласно | Теорня | 43 | Степ аэробика | Спортивный | Имикавуапсв |
| распнсанню | расписанню | lЗрактика |  |  | зал |  |

Спнсои л нтературы

1. Арнольд, Нелл сон Анатомии упражнений на растяжку / Нельсон Арнол ьд. - М.: Поітурри, 2014.
2. Асташенко, Олег Упражнения для похудения. 15 минут в день / Олег Асташенко. - М.: Вектор, 2010.
3. 3. Брстт, Блюменз аль Год, прожнтый правильно. 52 шага к здоровому o6pasy жизни / Бліоменталв Бретт. - М.: Альпина Паблишер, 2017.
4. Буш-Остерман, Эрнка Гимнастика для позвоночника / Эрика Буш-

Остерман. - М.: Спорт, 2005

1. Вейдер, Синтия Пилатес для снижеиия веса / Синтия Вейдер. - Москва: Машниостроение, 2007.
2. Гибьое тело (набор из 50 карточек). - М.: А.Г. Лерман, 2011.
3. Горцев, Г. Ничего лишнего. Аэробика. Фитнес. Шейппнг / Г. Горцев. - М. : Феникс, 2004.

Ь. Зайдов, Андрей СекретЬі здорового образа вtизни / Андрей Зайдов. - М.: Drugoe Reshenie, 2014.

1. Коломин, Леонид Растягивайся, расслабляйся, худей! Каллаиетика

для идетtьгіой фигуры / Леонид Коломин. - М.: Невский проспекг, 2003.

1. Красивая осанка (набор из 50 карточек). - М.: А. I . Лерман, 2011 .
2. . Ливингстон, Вирджиния Стройная фнгура без усилий н затрат / Вирджиния Лнвингсз он. - М.: Центрполиграф, 2002
3. Лисипкая, Т. С. Велоаэробика / Т.С. Лисиіікая, А.А. Голенко. - М.: Советский спорт, 2010.
4. Гlримерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских

С ПО]ЭТИВНЫХ lЛ БЫЛ И CПeЦИdЛИЗИ ДO BdHi lЫX Ді2ТСКО -ЮНО ШС CKHX CПOQTH ВНЫХ Ш КОЛ

олимпийского / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В. , Зайцева Г.А., Сахарова М.В., М: Федералыіос агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробнкн России, 2007

1. IO.E. Dиec «Фитнес Јtяя всех», Минск: 2006r.
2. Фитнес-Аэробика. Гlримерные программьl спортивной подготовки



## Фн i нес для детей и подростков. М., 1997.

Хёдман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. М.: «СОФИЯ», 2004,

Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-таорческого потеіtциала

## личности.//Дополнительнос образование. — 2004. *N•.* 6.