

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества имени Героя Российской Федерации
Сергея Анатольевича Преминина»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 04
«31» марта 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«ФИТНЕС. ВЗРОСЛЫЕ»

(стартовый уровень)

возраст обучающихся 18 лет и старше

срок реализации программы: 1год

Автор-составитель:
Савина Юлия Петровна,
педагог дополнительного образования

г. Гаджиево
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	7
3. Содержание программы	8
4. Комплекс организационно-педагогических условий.....	11
Список литературы.....	12
Приложения	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес. Взрослые», разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
- Уставом МБУДО ДДТ.

Программа адаптирована под условия Муниципального бюджетного учреждения «Дом детского творчества имени Героя Российской Федерации Сергея Анатольевича Преминина».

Вид программы: общеразвивающая.

Уровень программы: стартовый.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе «Фитнес. Взрослые» направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культуры и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а так же лиц, проявивших выдающиеся способности;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- создание условий для получения начальных знаний и умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- социализацию адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству РФ, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Актуальность программы в том, что учащихся необходимо научить ценить свою индивидуальность, помочь им совершенствовать себя как психологически, так и физически, содействовать в развитии его сильных сторон. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние организма, формировать стойкий иммунитет к вредным привычкам. Кроме того, данная программа - это первый шаг на пути становления профессионального спортсмена в различных видах спорта.

Отличительные особенности.

Сочетание теоретического и практического материала, поэтапное усложнение практической части и высокая информативность теоретической части, возможность выбора, творческой, индивидуальной работы над собой и своим телом, подбор заданий и упражнений согласно возрастным нормам и психологическим особенностям обучающихся на основе опыта работы педагога дополнительного образования.

Программа разработана на основе опыта, методических рекомендаций о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях человека.

Адресат программы: Программа предназначена для учащихся, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья для занятий по программе «Фитнес. Взрослые» 18 лет и старше.

Формирование групп: На обучение по программе «Растяжка на шпагат» принимаются все желающие не имеющие медицинских и иных противопоказаний к двигательной активности, желающие заниматься спортом. Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующим СанПиН.

Наполняемость групп зависит от количества поданных заявлений. В процессе обучения возможно проведение добора учащихся при наличии вакантных мест.

Сроки реализации программы: 1 год.

Форма обучения: очная.

Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности: комплексная.

Форма и тип занятий: групповые теоретические и практические занятия.

Объём программы: 108 часов.

Режим занятий. 3 раза в неделю по 1 часу (1 академический час равен 45 минутам).

Цель программы: развитие физических качеств, двигательных умений и навыков обучающихся. Формирование сознательного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи

Обучающие:

- Сформировать представление о здоровом образе жизни;
- Сформировать представление о физическом развитии;
- Сформировать представление об основных двигательных умениях и навыках;
- Сформировать систему знаний о спортивном режиме и гигиенических аспектах;
- Способствовать овладению элементарными двигательными умениями и навыками.
- Обучить правильному дыханию во время выполнения упражнений;
- Обучить основам техники выполнения физических упражнений (общеразвивающих, легкоатлетических, прикладных, акробатических, гимнастических, силовых).

Развивающие:

- Способствовать овладению основными физическими качествами (сила, быстрота, ловкость, выносливость, координация движений);
- Способствовать развитию волевых качеств (дисциплинированность, целеустремленность);
- Способствовать развитию навыков общения в коллективе;
- Развить активный интерес к спортивным занятиям;
- Способствовать развитию коммуникативных особенностей обучающихся.

Воспитательные:

- Воспитать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- Вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
- Воспитать дисциплинированность;
- Воспитать доброжелательное отношение к обучающимся в группе;
- Воспитать волевые качества (решительность, смелость, настойчивость).

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В результате освоения программы обучающиеся должны:

знать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;

- смысл спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

уметь: - контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;

- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;

- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;

- составлять графики личных достижений;

- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;

- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

Основные методы и формы педагогического контроля.

- Собеседование,

- Наблюдение;

- Опрос;

- Выполнение практических заданий;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий

Динамика результатов освоения программы ребенком отражается в диагностической карте учета результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе (Приложение №1).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда. Разминка.	1	0,5	0,5	Наблюдение, выполнение упражнений
2.	Общеразвивающие упражнения.	6	1	5	Наблюдение, выполнение упражнений
3.	Оздоровительный фитнес. Терминология фитнеса, элементы техники, основы музыкальной грамоты:	6	1	5	Наблюдение, выполнение упражнений
4.	Общая физическая подготовка.	10	1	9	Наблюдение, выполнение упражнений
5.	Специальная физическая подготовка во время занятий фитнесом	10	1	9	Наблюдение, выполнение упражнений
6.	Упражнения на освоение техники базовых шагов	4	1	3	Наблюдение, выполнение упражнений
7.	Степ-аэробика. Базовые шаги: дисциплина «степ – аэробика».	10	1	9	Наблюдение, выполнение упражнений
8.	Освоение техники базовых шагов, изучение комбинации и упражнений на фитболе	10	1	9	Наблюдение, выполнение упражнений
9.	Фитнес силовой направленности	30	2	28	Наблюдение, выполнение упражнений
10.	Танцевальная классическая аэробика	10	1	9	Наблюдение, выполнение упражнений
11.	Стретчинг с элементами йоги	7	1	6	Наблюдение, выполнение упражнений
12.	Контрольные нормативы.	2	--	2	Сдача нормативов
13.	Итоговое занятие.	2	-	2	Наблюдение, выполнение упражнений
Итого:		108	11,5	96,5	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Охрана труда (1 час).

Теория (0,5 часов): Знакомство с программой, расписанием, условиями занятий, постановка цели и задачи, инструктаж по технике безопасности на занятиях и охране труда.

Практика (0,5 часов): Определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка). Выявление уровня физической подготовленности.

2. Общеразвивающие упражнения (6 часов).

Теория (1 час): Точные параметры всех основных направлений движений. Порядок и способ выполнения существенных элементов простых упражнений.

Практика (5 часов): Наклоны вперед. Круговые движения плеч вперед, назад. Круговые движения рук вперед, назад. Ходьба на носках, пятках, на коленях. Скручивания. Упражнения «собачка», «лягушка», «гуськом», «по-пластунски».

3. Оздоровительный фитнес. Терминология фитнеса, элементы техники, основы музыкальной грамоты (6 часов).

Теория (1 час): Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма человека. Понятие о тренировочной нагрузке и ее основных характеристиках. Понятие об утомлении и переутомлении. Критерии готовности к возобновлению выполнения упражнений. Специальное оборудование для занятий фитнесом. Изучение элементов фитнес-аэробики, терминологии. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки во время занятий фитнесом. Основы композиции и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

Практика (5 часов): Общие физические упражнения. Разминка, упражнения без предмета, упражнения с предметом, растяжка.

4. Общая физическая подготовка. . (10 часов)

Теория (1 час): Техника ходьбы и бега. Положение тела, рук и ног при выполнении заданий. Техника выполнения прыжков, положение тела, рук и ног при выполнении заданий. Понятие о толчковой и маховой ногах.

Практика (9 часов): Ходьба и бег в колонне по одному, между предметов, в быстром темпе, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с «захлестом» пяток назад. Прыжки на двух ногах, на одной ноге. Упражнение «челнок». Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту. Общие физические упражнения.

5. Специальная физическая подготовка во время занятий фитнесом (10 часов)

Теория (1 час): 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.

Практика (9 часов): Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела. Упражнения на развитие гибкости (стретчинг).

6. Упражнения на освоение техники базовых шагов (4 часа).

Теория (1 час): Понятие «шаг»: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо.

Практика (3 часа): Маршевые простые шаги (Simple – без смены ноги). Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги). Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative). Приставные шаги со сменой ноги (Alternative).

7. Степ-аэробика. Базовые шаги: дисциплина «степ – аэробика» (10 часов).

Теория (1 час): Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Владение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.

Практика (9 часов): Простые шаги на 4 счета (Simple – без смены ноги). Простые шаги на 8 счетов (Simple – без смены ноги). Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative). Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative).

8. Освоение техники базовых шагов, изучение комбинации и упражнений на фитболах (10 часов).

Теория (1 час): Понятие «Фитбол», основные функции и формы занятий с использованием фитбола.

Практика (9 часов): Разминка с фитболом. Приседания с фитболом. Перекаты с фитболом вправо (влево). Приседание на каждую ногу, фитбол впереди на вытянутых руках. Сжатие руками фитбола на выдох перед грудью. Отжимания от пола, ноги на фитболе. Планка на фитболе, ноги на полу. Подтягивание колен к груди лежа на фитболе, руки на полу. Скручивание на верхний пресс лежа на спине на фитболе, ноги на полу. Махи ногами стоя на полу, на каждую ногу, удержание баланса на фитболе. Передача мяча лежа на полу из рук в ноги (скрутка), вытяжение мышц кора и спины лежа на спине на мяче. Прыжки сидя на фитболе (кардио тренировка), ноги врозь-ноги вместе. Подпрыгивание на фитболе (кардио тренировка), отрывание стоп от пола.

9. Фитнес силовой направленности (30 часов).

Теория (2 часа): Освоение техники силовой подготовки на занятиях фитнесом, в котором рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения, общие физиологические сведения по теории мышечного сокращения, анатомическому принципу, а также на основе законов кинезиологии.

Практика (28 часов): Владение упражнениями с предметом

(резиновыми амортизаторами, гантелями, мячом, эластичной лентой, бодибаром, медболом, фитнес резинкой, массажными валиками и др.).

- упражнения для мышц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для задней поверхности бедра;
- упражнения для приводящих мышц бедра;
- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра и мышц таза;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнения для мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса, рук;
- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

10. Танцевальная классическая аэробика (10 часов)

Теория (1 час): Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина.

Практика (9 часов): Освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Marh(ходьба), jog(бег), skip(подскок), kick(мах). Маршевые шаги, амплитуда движения небольшая(ALTERNATIVA). Приставные шаги со сменой ноги(ALTERNATIVA) Ча-Ча-Ча с продвижением в сторону. «Тач» в сторону, вперед-назад. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом. «Кик» - махи вперед, в сторону, назад.

11. Стретчинг с элементами йоги. Растяжка на все тело. (7 часов).

Теория (1 час): Ознакомление с основными асанами йоги.

Практика (6 часов): Освоение и овладение упражнениями на растяжку с элементами йоги.

12. Контрольные нормативы (2 часа).

Практика (2 часа): Сдача контрольных нормативов.

13. Итоговое занятие (2 часа).

Практика (2 часа): Спортивный марафон.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Методическое обеспечение программы

Особенности организации образовательного процесса

Особенностями организации образовательного процесса являются учет психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставление возможности для творческой деятельности и самореализации личности.

Формы проведения занятий

Теоретическое объяснение материала.

Беседа - выяснение уровня знаний, разбор выполнения упражнений.

Показ - демонстрация педагогом основных упражнений.

Самостоятельная работа - практическое закрепление теории, повторение упражнений, совершенствование.

Индивидуальная работа – индивидуальная проработка сложных элементов и упражнений.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Фронтальная - работа педагога со всеми учащимися одновременно.

Групповая - работа педагога с небольшими группами учащихся.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо просторное помещение для проведения занятий - спортивный зал.

Необходимое оборудование, спортивный инвентарь, материалы из расчета на группу учащихся:

№ п/п	Наименование	Количество штук
1.	Степ-платформа	15
2.	Фитбол	15
3.	Медбол	15
4.	Гимнастический эспандер	15
5.	Гимнастические коврики	15
6.	Гимнастические палки	15
7.	Массажный валик	15
8.	Активная аудиоколонка	1
9.	Эластичная лента	15

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бенсон Г. Чудо релаксации Перевод с англ.- м.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004
2. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREEС, М. 2001г
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., «Аэробика. Теория и методика» в 2 томах
4. М.: Федерация аэробики России. 2002 г
5. Ростова В.А., Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г
6. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова - М: Эксмо, 2003
7. Чопра Д. Идеальное здоровье. - М.: Древо жизни, 1992
8. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2005
9. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. - К.: Олимпийская литература, 2000
10. К здоровью через движение. Рекомендации. Развивающие игры. Комплексы упражнений. - М.: Учитель, 2013

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской федерации:
<http://www.minsport.gov.ru/>
2. Министерство Просвещения Российской федерации:
<http://edu.gov.ru/>
3. Ассоциация профессионалов фитнеса: <https://fitness-pro.ru/>.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
учета результатов обучения по
дополнительной общеобразовательной программе

(название программы)

№ п/п	ФИО	Начало года	I полугодие	II полугодие	Итог
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

Педагог дополнительного образования _____ / _____
(подпись) (Фамилия ИО)

Система оценки образовательных результатов

Практическая подготовка по ОФП и СФП.

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	Отжимание 30-20 сек.	15 раз	10 раз	5 раз
2	Пресс за 30 сек.	20 раз	10 раз	10 раз
3	Приседания 30 сек.	20 раз	15 раз	10 раз

Таблица контрольных нормативов СФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1.	Шпагат в 3 положениях.	полное касание бёдер 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.	15сек	10сек	5сек

Календарный учебный график

Объединение «Фитнес.Взрослые», 1 г.обучения. группа 1

Педагог: Савина Юлия Петровна

Количество учебных недель: 36, 108 ч.

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 1 часу

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля / аттестации
Вводное занятие (1 час)						
1.		Теория Практика	0,5 0,5	Техника безопасности. Определение структуры занятия	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение
Общеразвивающие упражнения (6 часов)						
2.		Теория Практика	0,5 0,5	Точные параметры всех основных направлений движений. Круговые движения рук вперед, назад. Ходьба. Скручивания.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.		Теория Практика	0,5 0,5	Порядок и способ выполнения существенных элементов простых упражнений. Накловы прерод. Круговые движения плеч вперед, назад.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.		Теория Практика	-- 1	Круговые движения рук вперед, назад. Ходьба. Скручивания. Накловы прерод. Круговые движения плеч вперед, назад.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
5.		Теория Практика	-- 1	Круговые движения рук вперед, назад. Ходьба. Скручивания. Накловы прерод. Круговые движения плеч вперед, назад.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.		Теория Практика	-- 1	Круговые движения рук вперед, назад. Ходьба. Скручивания. Накловы прерод. Круговые движения плеч вперед, назад.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
7.		Теория Практика	-- 1	Круговые движения рук вперед, назад. Ходьба. Скручивания. Накловы прерод. Круговые движения плеч вперед, назад.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
Оздоровительный фитнес.						

Терминология фитнеса, элементы техники, основы музыкальной грамоты (6 часов).						
8.		Теория Практика	0,5 0,5	Разминка	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
9.		Теория Практика	0,5 0,5	Строевые упражнения. Упражнения с предметом.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
10.		Теория Практика	-- 1	В ходе практического занятия Строевые упражнения. Прыжки. Шаги. Выпады.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
11.		Теория Практика	-- 1	Растяжка. Упражнения без предмета.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
12.		Теория Практика	-- 1	В ходе практического занятия Строевые упражнения. Прыжки. Шаги. Выпады.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
13.		Теория Практика	-- 1	Растяжка. Упражнения без предмета.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
Общая физическая подготовка (10 часов)						
14.		Теория Практика	0,5 0,5	Техника ходьбы и бега. Положение тела, рук и ног при выполнении заданий.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
15.		Теория Практика	-- 1	Техника выполнения прыжков, положение тела, рук и ног при выполнении заданий.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
16.		Теория Практика	0,5 0,5	Понятие о толчковой и маховой ногах. Прыжки на двух ногах, на одной ноге. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
17.		Теория Практика	-- 1	Общие физические упражнения.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
18.		Теория Практика	-- 1	Общие физические упражнения.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
19.		Теория Практика	-- 1	Общие физические упражнения.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
20.		Теория Практика	-- 1	Общие физические упражнения.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
21.		Теория Практика	-- 1	Общие физические упражнения.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
22.		Теория Практика	-- 1	Общие физические упражнения.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
23.		Теория	--	Общие физические упражнения.	МБУДО ДДТ,	Наблюдение.

		Практика	1		актовый зал	Выполнение упражнений.
Специальная физическая подготовка во время занятий фитнесом. (10 часов)						
24.		Теория Практика	0,5 0,5	Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
25.		Теория Практика	0,5 0,5	Упражнения на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
26.		Теория Практика	-- 1	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
27.		Теория Практика	-- 1	Упражнения на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
28.		Теория Практика	-- 1	Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
29.		Теория Практика	-- 1	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
30.		Теория Практика	-- 1	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
31.		Теория Практика	-- 1	Упражнения на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
32.		Теория Практика	-- 1	Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
33.		Теория Практика	-- 1	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
Упражнения на освоение техники базовых шагов (4 часа)						
34.		Теория Практика	0,5 0,5	Особенности техники. Понятие «шаг»: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлёт, скрестный шаг, шоссе, мамбо.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
35.		Теория Практика	0,5 0,5	Маршевые простые шаги (Simple – без смены ноги) Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
36.		Теория Практика	-- 1	Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.

37.		Теория Практика	-- 1	Приставные шаги со сменой ноги (Alternative)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
Степ-аэробика. Базовые шаги: дисциплина «степ – аэробика» (10 часов)						
38.		Теория Практика	0,5 0,5	Особенности техники Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
39.		Теория Практика	0,5 0,5	Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
40.		Теория Практика	-- 1	Основные группы движений в степ-аэробике	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
41.		Теория Практика	-- 1	Положения занимающихся относительно степ-платформы	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
42.		Теория Практика	-- 1	Простые шаги на 4 счета (Simple – без смены ноги)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
43.		Теория Практика	-- 1	Простые шаги на 8 счетов (Simple – без смены ноги)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
44.		Теория Практика	-- 1	Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
45.		Теория Практика	-- 1	Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
46.		Теория Практика	-- 1	Основные группы движений в степ-аэробике. Простые шаги на 4 счета, на 8 счетов.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
47.		Теория Практика	-- 1	Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative). Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
Освоение техники базовых шагов, изучение комбинации и упражнений на фитболах (10 часов)						
48.		Теория Практика	0,5 0,5	Понятие «Фитбол», основные функции и формы занятий с использованием фитбола	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
49.		Теория Практика	0,5 0,5	Разминка с фитболом. Приседания с фитболом. Упражнения сидя на мяче.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
50.		Теория Практика	-- 1	Перекаты с фитболом вправо (влево). Приседание на каждую ногу, фитбол впереди на вытянутых руках	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
51.		Теория Практика	-- 1	Сжимание руками фитбола на выдох перед грудью Отжимания от пола, ноги на фитболе	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.

52.		Теория Практика	-- 1	Планка на фитболе, ноги на полу. Подтягивание колен к груди лежа на фитболе, руки на полу	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
53.		Теория Практика	-- 1	March - марш (шаги на месте) Step-touch - приставной шаг Knee-up - колено вверх Lunge - выпад	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
54.		Теория Практика	-- 1	Скручивание на верхний пресс лежа на спине на фитболе, ноги на полу	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
55.		Теория Практика	-- 1	Махи ногами стоя на полу, на каждую ногу, удержание баланса на фитболе	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
56.		Теория Практика	-- 1	Передача мяча лежа на полу из рук в ноги(скрутка), вытяжение мышц кора и спины лежа на спине на мяче	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
57.		Теория Практика	-- 1	Прыжки сидя на фитболе (кардио тренировка), ноги врозь-ноги вместе. Подпрыгивание на фитболе(кардио тренировка), отрывание стоп от пола.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
Фитнес силовой направленности (30 часов)						
58.		Теория Практика	0,5 0,5	Освоение техники силовой подготовки на занятиях фитнесом, в котором рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
59.		Теория Практика	-- 1	Приседание с бодибаром разной степени тяжести Приседание с бодибаром на каждую ногу	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
60.		Теория Практика	-- 1	Упражнения для мышц стопы и голени, упражнения для мышц передней поверхности бедра, упражнения для задней поверхности бедра, упражнения для приводящих мышц бедра.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
61.		Теория Практика	-- 1	Упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра и мышц таза, упражнения для разгибателей бедра.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
62.		Теория Практика	-- 1	Упражнения для мышц бедра, таза, спины.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
63.		Теория Практика	-- 1	Упражнения для прямых мышц живота, упражнения для мышц спины.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
64.		Теория Практика	-- 1	Упражнения для спины, плечевого пояса , рук, упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
65.		Теория Практика	-- 1	Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером, гантелями, мячом.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
66.		Теория	--	Мертвая тяга на двух ногах с бодибаром	МБУДО ДДТ,	Наблюдение.

		Практика	1	Тяга на правую(левую)ногу(проработка задней поверхност	актовый зал	Выполнение упражнений.
67.		Теория Практика	0,5 0,5	Комплекс упражнений с резиновыми амортизаторами, эспандером, гантелями, мячом.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
68.		Теория Практика	-- 1	Упражнения для мышц стопы и голени, упражнения для мышц передней поверхности бедра, упражнения для задней поверхности бедра, упражнения для приводящих мышц бедра.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
69.		Теория Практика	-- 1	Упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра и мышц таза, упражнения для разгибателей бедра.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
70.		Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений с фитнес-резинкой.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
71.		Теория Практика	-- 1	Упражнения для спины, плечевого пояса , рук, упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук. С использованием спортивного инвентаря.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
72.		Теория Практика	-- 1	Повороты корпуса на вытянутых руках с медболом вправо (лево). Приседание с медболом в руках	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
73.		Теория Практика	-- 1	Упражнение берпи-медбол на полу, приседаем, руки на медболе, прыжок назад и вперед с выпрыгиванием на верх с медболом	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
74.		Теория Практика	-- 1	Выпады классические на каждую ногу с фитнес резинкой Выпады «реверанс» на каждую ногу	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
75.		Теория Практика	-- 1	Упражнения для прямых мышц живота, упражнения для мышц спины.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
76.		Теория Практика	-- 1	Упражнения для спины, плечевого пояса , рук, упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
77.		Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений с массажным валиком.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
78.		Теория Практика	-- 1	Приседание на правую ногу с медболом и вытягиванием рук перед собой, левая нога находится на стуле Приседание на левую ногу с медболом и вытягиванием рук перед собой, правая нога находится на стуле	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
79.		Теория Практика	-- 1	Упражнения на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
80.		Теория Практика	0,5 0,5	Комплекс упражнений на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела с использованием	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.

				спортивного инвентаря.		
81.		Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела с использованием спортивного инвентаря.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
82.		Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела с использованием спортивного инвентаря.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
83.		Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела с использованием спортивного инвентаря.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
84.		Теория Практика	0,5 0,5	Комплекс упражнений с массажным валиком.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
85.		Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений с фитболом	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
86.		Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений с бодибаром, гантелями и др.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
87.		Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
Танцевальная классическая аэробика (10 часов)						
88.		Теория Практика	0,5 0,5	Освоение техники основных базовых танцевальных шагов	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
89.		Теория Практика	0,5 0,5	Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
90.		Теория Практика	-- 1	Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле хип-хопа.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
91.		Теория Практика	-- 1	Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле латина	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
92.		Теория Практика	-- 1	Освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Шаг вперед, назад. Шаги в сторону	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
93.		Теория Практика	-- 1	Освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Скачки вперед – назад. Скользящие шаги	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
94.		Теория Практика	-- 1	«Тач» в сторону. «Тач» вперед-назад	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
95.		Теория	--	«Кик» - махи вперед, в сторону, назад	МБУДО ДДТ,	Наблюдение.

		Практика	1		актовый зал	Выполнение упражнений.
96.		Теория Практика	-- 1	Прыжки на двух ногах. Прыжки в выпадах. Прыжок ноги врозь, ноги вместе. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно. Прыжок согнув ноги.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
97.		Теория Практика	-- 1	Упражнения с использованием танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
Стретчинг с элементами йоги (7 часов)						
98.		Теория Практика	0,5 0,5	Ознакомление с основными асанами йоги	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
99.		Теория Практика	0,5 0,5	Освоение и овладение упражнениями на растяжку с элементами йоги	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
100.		Теория Практика	-- 1	Растяжка трицепсов и плеч, растяжка на четвереньках.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
101.		Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений на растяжку с элементами йоги	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
102.		Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений на растяжку с элементами йоги	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
103.		Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений на растяжку с элементами йоги	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
104.		Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений на растяжку с элементами йоги	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
Контрольные нормативы (2 часа)						
105.		Теория Практика	-- 1	Сдача контрольных нормативов.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
106.		Теория Практика	-- 1	Сдача контрольных нормативов.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
Итоговое занятие (2 часа)						
107.		Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений на повторение пройденного материала	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
108.		Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений на повторение пройденного материала	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.