Муниципальное учреждение дополнительного образования

Тисульская детско-юношеская спортивная школа

Тисульский муниципальный округ

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТА:**на Педагогическом советеМУДО Тисульской ДЮСШПротокол № \_\_\_\_\_От «\_\_\_»\_\_\_\_\_2022г | **УТВЕРЖДАЮ:**Директор МУДОТисульской ДЮСШ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Майерприказ № «\_\_\_»\_\_\_\_\_2022г |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Фитнес-аэробика»**

Возраст обучающихся: 6-9 лет

Срок реализации: 1 год

 **Разработчик:** Альшевская С.А.,

 тренер-преподаватель

 **Рецензент:** Арыкова К.А.,

 заместитель директора по УВР

Пгт. Тисуль, 2022 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **Комплекс основных характеристик программы . . . . . . . . . . . . . . . . 3**
	1. Пояснительная записка . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 3
	2. Цель и задачи программы. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 5
	3. Учебный план и содержание программы . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 7

1.3.1. Учебно - тематический план . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .7

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .7

1.4. Планируемые результаты. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .9

1. **Комплекс организационно-педагогических условий**

**реализации программы**. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 9

* 1. Календарный учебный график . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 9
	2. Условия реализации программы . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .10
	3. Формы аттестации/контроля . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 10
	4. Оценочные материалы . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 11
	5. Методические материалы . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 12
	6. Список литературы . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 16
1. **Приложения . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 17**
2. **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**
	1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;

- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007 г.;

- Приказ Минспорта РФ №1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Устав МУДО Тисульской ДЮСШ.

А также – в соответствии с положениями об использовании дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, законодательными актами, постановлениями и распоряжениями Правительства РФ, нормативными актами, регламентирующими работу спортивных школ; локальными актами - уставом, учебным планом, правилами внутреннего трудового распорядка, инструкциями по технике безопасности.

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**, по уровню освоения относится к стартовому и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**Актуальность программы** определяется тем, что приоритетной задачей Российского государства признана всеобщая поддержка физической культуры и массового спорта как важной основы оздоровления нации. Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения во все времена была одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны.

Программа позволяет обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями в области физической культуры в свободное время. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у людей, носит оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма человека.

Данная программа представляет собой результат систематизированного и обобщенного опыта педагогической деятельности в области хореографического воспитания учащихся в системе образования детей.

**Новизна** программы носит субъективный характер, обусловлена потребностью детей и их родителей (законных представителей). В программе предусмотрены упражнения для развития силы мышц спины, ног, рук и гибкости суставов, что в комплексе обеспечивает увеличение двигательной активности детей. Уникальность заключается в том, что она впервые опробована в системе физического воспитания дошкольников и дает ребенку возможность разностороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большое количество желающих заниматься спортом, предъявляя к детям в процессе обучения посильные требования. Обучающимся предоставляется возможность заняться физическими упражнениями, даже тем детям, которые не занимались спортом ранее. Также, программа способствует воспитанию здорового образа жизни обучающихся и их разностороннему физическому развитию.

**Адресат программы:** К начальным занятиям фитнес-аэробикой допускаются учащиеся с 6 до 9 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Количество детей в группе не более 20 человек.

**Сроки реализации программы:** 144 часов.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность**: Общее количество занятий в неделю - 2 раза по 2 академических часа. Продолжительность академического часа - 45 мин. Перерыв после каждого часа занятий 15 мин.

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса**. Работа с детьми без ОВЗ.

**Возрастная категория**: Дети с 6 до 9 лет.

* 1. **Цель и задачи** **программы.**

**Цель:** приобщение воспитанников к систематическим занятиям физической культурой и развитие танцевальных талантов детей через использование средств фитнес - аэробики.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучить новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом (эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, трудовым и др.);

- обучить детей актерскому мастерству, умению придавать движениям выразительность и артистизм;

- научить, в движении передавать характер музыки, ее эмоциональную и смысловую окраску, развить музыкальность;

- обучить детей простейшим способам контроля за физической нагрузкой и ее влиянием на организм.

**Развивающие:**

- развивать двигательные (мышечная сила, быстрота и др.) и психические (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способности, необходимые для успешного овладения упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками;

- развить у воспитанников собственный творческий подход к созданию образа, память, фантазию и наблюдательность;

- развить у детей чувство ритма, музыкальный слух, а также привить собственные музыкальные вкусы;

**Воспитательные:**

- формировать навыки и умения для постоянного самосовершенствования, самоконтроля и самопознания, а так же развить способность к самостоятельной деятельности и потребность к самообразованию;

- формировать у детей чувство коллективизма, ответственность, целеустремленность, оптимизм;

- воспитать внутреннюю культуру, привить любовь к танцевальному искусству.

**Оздоровительные:**

- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;

- развивать общую выносливость обучающихся и физические качества;

- укрепить мышечный тонус путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;

- снимать физическую и умственную усталость.

**1.3. Содержание программы:**

**1.3.1. Учебно-тематический план (рассчитан на 36 недель)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** |  **Количество часов** | **Форма промежуточной аттестации** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |  |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** |  **3** |  **-** |  **3** |  |
| 1.1. | Физическая культура и спорт.  | 0,5 |  |  | Опрос, беседа |
| 1.2. | Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена | 1 |  |  | Опрос, беседа |
| 1.3. | Фитнес и аэробика | 1 |  |  | Опрос, беседа |
| 1.4. | Техника безопасности на занятиях | 0,5 |  |  | Опрос, беседа |
| **2.** | **Общая физическая подготовка (ОФП)** | **-** | **50** | **50** | Выполнение заданий |
| 2.1 | Строевые упражнения |  | 8 | 8 |  |
| 2.2 | Легкоатлетические упражнения |  | 14 | 14 |  |
| 2.3 | Общеразвивающие упражнения |  | 14 | 14 |  |
| 3. | Специальная физическая подготовка | - | 36 | 36 | Выполнение заданий |
| 4. | Технико-тактическая подготовка  | - | 40 | 40 | Выполнение заданий |
| 5. | Другие виды спорта, подвижные игры, восстановительные мероприятия | - | 14 | 14 | Педагогическое наблюдение |
| **Всего часов** |  **144** |  |

**1.3.2. Содержание учебно-тематического плана**

**1. Теоретическая подготовка - 3 часов**

***Тема 1.1. Физическая культура и спорт.***

Дать понимание, что такое физическая культура и спорт: различие и общее. Понятие физической культуры как составной части общей культуры, ее значение для здоровья человека. Виды спорта (летние, зимние).

***Тема 1.2. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.*** Раскрыть понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, уход за телом, режим питания и способы закаливания.

***Тема 1.3. Фитнес и аэробика.***

Рассказ о фитнесе и аэробике. Форма для занятий аэробикой, ознакомление с оборудованием и инвентарем.

***Тема 1.4. Техника безопасности на занятиях.***

Инструктаж по технике безопасности на занятиях аэробики, травмы и их профилактика. Правила эвакуации при пожаре и прочих экстремальных ситуациях, правила дорожного движения.

1. **Тема: Общая физическая подготовка – 50 часов**
2. Разучить строевые упражнения-14 час.
3. Укрепить телосложение общеразвивающими упражнениями

 без предметов-16 час.

1. Укрепить телосложение общеразвивающими упражнениями

 с предметами- 16 час.

1. Легкоатлетические упражнения-4 час.
2. **Тема: Специальная физическая подготовка – 36 часов**
3. Упражнения для развития быстроты- 4 час.
4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств-4 час.
5. Упражнения для развития специальной выносливости- 4 час.
6. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила)-4 час.
7. Упражнения для развития ловкости- 4 час.
8. Упражнения для развития гибкости-16 час.
9. **Тема: Технико-тактическая подготовка-40 часов**
10. Разучить базовые шаги в фитнес - аэробике- 4 час.
11. Разучить движения рук в фитнес - аэробике- 4 час.
12. Разучить разнообразные виды передвижений, бег и подскоки- 4 час
13. Разучить движения с проявлением динамической силы (без фиксации позы)-2 час.
14. Разучить движения с проявлением статической силы (без фиксации позы)- 2 час.
15. Разучить прыжки различного характера-2 час.
16. Разучить движения «Черлидинга»-8 час.
17. Разучить движения «Хип-хоп-аэробики» -8 час.
18. Разучить движения «Зумба»-6 час.
19. **Тема: Другие виды спорта, подвижные игры и восстановительные мероприятия- 14 часов**
20. Спортивные и подвижные игры-4 час.
21. Физкультурно – оздоровительные упражнения- 2 час.
22. Эстафеты- 2 час.
23. Сдача контрольно-переводных нормативов-6 час.

 **1.4. Планируемые результаты.**

По окончанию обучения воспитанники будут **знать**:

- правила безопасного поведения;

- правила выполнения базовых упражнений;

- смысл спортивной терминологии;

- основные понятия в фитнес – аэробике.

 **Уметь:**

- контролировать в процессе занятий свое телоположение;

- выполнять базовые движения в сопровождении музыки;

- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;

- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;

- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

**Использовать** приобретенные знания и умения в повседневной жизни:

- для повышения работоспособности;

- улучшения настроения;

- укрепления здоровья;

 - для самостоятельного развития физических качеств;

- в выборе профессиональной деятельности.

**2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1.Календарный учебный график**:

Количество учебных недель - 36

Продолжительность каникул – нет

Выходные дни: суббота, воскресенье.

Начало образовательной работы с детьми 01.09.2022г

Окончание образовательной работы с детьми 31.05.2023г

Количество часов 144.

**2.2. Условия реализации программы**

***1. Материально техническое обеспечение:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество |
| 1 | Гантели | шт. | 12 |
| 2 | Скакалки  | шт. | 12 |
| 3 | Обручи | шт. | 12 |
| 4 | Мячи | шт. | 12 |

1. ***Информационное обеспечение:***

Для реализации данной программы используются видео - уроки, мастер –классы, наглядные пособия.

* 1. **Формы аттестации/контроля**

Формы, периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации. Учащиеся, занимающиеся по программе, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Контрольные нормативы в начале года принимаются тренером преподавателем. Переводные нормативы в конце учебного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов и тренером преподавателем. По итогам контрольно-переводных нормативов заполняются протоколы сдачи нормативов. Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить), учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы. В образовательных программах каждого вида спорта для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. Контрольные нормативные требования принимаются у детей начиная с 7 лет.

1. Отслеживание результатов:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

 - текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдений за индивидуальной работой;

 - тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

- взаимоконтроль;

- самоконтроль;

 - итоговый контроль умений и навыков;

- выполнение контрольных нормативов.

1. Фиксация результатов:

-видеозапись;

-портфолио;

-грамота, диплом;

-отзывы детей и родителей;

 3. Форма предъявления и демонстрации результатов:

- показательные выступления;

- участие в конкурсах.

* 1. **Оценочные материалы**

Контрольные испытания (таблица контрольных нормативов приложение 1):

1. Бег 30 м. на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с низкого старта по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Учитывается лучшее время по двум попыткам.
2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

1. Отжимания от пола выполняется с полной амлитудой, т.е. тело опускается максимально низко. Локти должны образовывать прямой угол. Именно такая техника классических отжиманий помогает равномерно проработать мышцы плеч, груди и трицепсов.
2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.
3. Выполнение базовых шагов фитнес-аэробики: маршевые шаги, приставные шаги.
	1. **Методические материалы.**

**Формы организации деятельности**: учебно-тренировочные занятия, беседы, показательные выступления.

Формы организации занятия:

* Групповые и индивидуальные;
* Теоретические и практические;
* Показательные выступления;
* Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
* Тестирование.

**Приёмы и методы**: словесный, наглядный, метод мотивации и стимулирования, метод контроля.

**Техническое оснащение**: спортивный зал, школьный стадион, спортивный инвентарь.

**Дидактический материал**: видеоматериалы, наглядные пособия,

1.Словесные методы - составляют основу обучения. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление об упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

2. Наглядные методы - включают показ (натуральная демонстрация, и наглядные пособия (плакаты, схемы, видеоматериалы). Использование обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

3. Практические методы - непосредственное выполнение изучаемого движения.

Педагогические технологии:

- Здоровьесберегающие;

- Групповые;

- Игровые.

Алгоритм учебного занятия:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Направленность и****продолжительность****части урока** | **Основные упражнения** | **Указания** |
| Подготовительная | 1. Разминка1.1. Разогревание (Warm up) Продолжительность подготовитель ной части урока от 5 до 10 мин | Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой | Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой. Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды |
| 1.2. Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching) | Полуприсяд, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы | Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений |
| Основная | 2. Аэробная часть (Aerobics) Продолжительность от 20 до 40 мин2.1. Аэробная разминка (3-10 мин) | Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками | Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях |
| 2.2.«АэробныйПИК» (рекомендуется не менее 15—20 мин) | Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками | Выполнение сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений |
| 2.3. Первая аэробная «заминка» (2-5 мин) | Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками, амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра | Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде, полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется |
| 3. Упражнения на полу (Floor work) — «фитнесс» (5-10 мин)3.1. Упражнения для мышц туловища | В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины | Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся |
| 3.2. Упражнения для мышц бедра | В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра | Можно использовать упражнения с утяжелителями с амортизаторами, на тренажерах |
| 3.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса | Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях |  |
| Заключительная | 4. Вторая «заминка» «остывание».Снижение) нагрузки(Cool down)(2-5 мин)4.1. Глубокий стретч Упражнения на гибкость, общая «заминка» | Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса | В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением |

Изначально структура урока рассчитана на занятие продолжительностью от 45 до 60 мин. В отдельных типах уроков может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть.

На основе работ К.Б. Андреасяна для работы в школе в программе предложены несколько вариантов построения занятий оздоровительной аэробикой разной целевой направленности.

Классификация занятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тип урока** | **Части урока** | **Длительность, мин** | **Планируемая ЧСС,** **уд/мин** |
| Обучающий | Урок: | 30-40 | 110-150 |
| Разминка | 2-5 | 90-120 |
| Стретчинг | 3-4 | 110-90 |
| Аэробная | 12-25 | 130-150 |
| Заминка | 2-5 | 90-100 |
| Силовой | Урок: | 35-40 | 110-150 |
| Разминка | 2-5 | 90-120 |
| Стретчинг | 3-5 | 100-150 |
| Фитнесс | 15-25 | 90-130 |
| Заминка | 2-5 | 80-90 |
| Танцевально-разогревающий | Урок: | 15-20 | до 110 |
| Разминка | 2-5 | 90-120 |
| Танцевальная | 7-12 | 140-180 |
| Заминка | 2-5 | до 110 |

На уроке фитнес-аэробики в аэробной части используются упражнения - основные «базовые» шаги и прыжки. Упражнения аэробного воздействия несут основную функциональную нагрузку на сердечнососудистую и дыхательную системы. Базовые шаги имеют различную степень интенсивности. Добавление работы рук повышает степень физической нагрузки на организм. Таким образом, сочетая базовые движения, друг с другом и с движениями рук составляют комплексы — композиции для аэробной части занятия.

**Форма подведения итогов**:

1. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
2. Зачет итоговой музыкальной композиции.
3. Показательные выступления.

**Список литературы**

1. Андерсон Н. «Sweat System» //Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике.  М.: Национальная   школа   аэробики,   2009г­64с.
2. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Авторев. диз... канд.пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с.
3. Аэробика. Теория и методика заятий. Учебное пособие.- М: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. унта, 2004. - 124 с.
5. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. «Новые фитнесс системы. (новые методики, направления, оборудование и инвентарь): Учеб. пособ. - Волгоград: ВГАФК, 2001.
6. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. М.: Тровант, 1999. 94 с.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 264 с.
8. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике: Учеб. пособ. М.: 1998. - 34 с.
9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 191 с.
10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ. 2-е изд; доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
11. Купер Л. Материалы семинара по аэробике «Лесли фитнесс - формат». М.: Национальная школа аэробики. 1991. 30 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **Девочки** | **Мальчики** |
| 1 | Бег 30 м с низкого старта | 10 сек | 9 сек |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине  | 30 | 35 |
| 3 | Отжимания от пола | 7 | 12 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами | +9 | +7 |
| 5 | Выполнение базовых шагов фитнес-аэробики: маршевые шаги, приставные шаги | Оценивается умение выполнять и техника выполнения |