

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МАТВЕЕВО-КУРГАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
протокол № 1__
от «_17_» __августа__ 2023__ г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО Матвеево-Курганской СШ
Е.М. Нестеренко
17 » августа 2023 __ г

Дополнительная общеразвивающая программа

«ФИТНЕС»

для детей в возрасте 6 -18 лет
срок реализации до 2 лет

Составители:

Ким Н.И., зам. директора по УВР
МБУ ДО Матвеево-Курганской СШ
Дребезова Е.М., методист МБУ ДО
Матвеево-Курганской СШ
Поправка Ю.В., тренер-преподаватель МБУ
ДО Матвеево-Курганской СШ

п. Матвеев-Курган
2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Введение.....	5
3. Нормативная часть.....	5
4. Методическое обеспечение образовательного процесса.....	10
5. Система контроля, зачетные требования и ожидаемые результаты.....	14
6. Материально-техническое обеспечение.....	15
Список используемой литературы.....	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа подготовки учащихся по виду спорта фитнес разработана и составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273 -ФЗ;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»;

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход;
- индивидуализация;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- единство и взаимосвязь подготовки к соревновательной деятельности.

Программа имеет следующую структуру:

- пояснительная записка;
- введение;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачётные требования;
- материально-техническое обеспечение;
- меры безопасности и предупреждения травматизма;
- перечень информационного обеспечения.

Актуальность программы обусловлена тем, что детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться

духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости. Фитнес позволяет исключить монотонность в исполнении движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют опорно-двигательный аппарат, успешно овладевают другими видами физических упражнений

Цель программы: гармоничное и всестороннее развитие учащихся, развитие нравственной, интеллектуальной, физически крепкой и здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению, воспитания стойкого интереса к занятиям спортивной аэробикой, создания условий для достижения высоких спортивных результатов.

Задачи: 1. Улучшение состояние здоровья и закаливание.

2. Овладение жизненно необходимых навыков фитнес.

3. Обучение основам техники и широкому кругу двигательных навыков.

4. Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

5. Воспитание морально - этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

6. Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность программы объясняется выбором определенных принципов, форм и методов обучения.

Принципы обучения:

-Принцип научности

-Принцип связи обучения с практикой

-Принцип систематичности и последовательности

-Принцип наглядности

-Принцип сознательности и активности

Ожидаемые результаты по освоению программы:

Должны знать:

- как правильно растягиваться (теоретические аспекты стретчинга);
- как работают мышцы в пилатесе и что такое центры «силы»;
- чем отличается Low-аэробика от Hi-Low-аэробики;
- как правильно выполняются упражнения базового и начального уровня пилатеса;
- базовые шаги аэробики;
- базовые комплексы растяжки рук, ног и спины;

Должны уметь:

- правильно выполнять базовый и начальный комплексы пилатеса;
- уметь составлять комплексы по растяжке основных мышцы тела

- человека;
- выполнять базовые шаги аэробики;
 - уметь составлять из базовых шагов аэробики простые танцевальные комбинации;
 - правильно организовать рабочее пространство.

2. ВВЕДЕНИЕ

Фитнес - один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший всё лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики. Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, фитнес— достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций. Инициатором развития этого вида спорта является ФИСАФ (FISAF) - Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса. С целью популяризации данного вида спорта на Чемпионаты мира и Европы допускаются по три команды в каждом виде от страны. Фитнес способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащает кругозор. Знания по акробатике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа подготовки по фитнес рассчитана на этап:

- Спортивно-оздоровительные группы (СОГ).

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-18 лет. На этап СОГ зачисляются желающие заниматься фитнес и имеющие письменное разрешение от врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники фитнес, выполнение контрольных нормативов.

Направленность образовательной программы СОГ - заключается в создании условий для работы и решении проблем на данном этапе.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической,

технической и спортивной подготовке в группах фитнес

Этап подготовки	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное, максимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, специальной, теоретической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	Весь период	6 лет	18	6 часов	Выполнение нормативов поОФП

Спортивно-оздоровительный этап - привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

Зачисление учащихся в группу СОГ, производится согласно Правил приема в ДЮСШ при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта.

Учебный план

Общеразвивающую программу можно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойственными ей особенностями с учетом возраста спортсменов.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 48 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 4 недели для тренировки самостоятельно на период их активного отдыха или отпуска тренера-преподавателя.

Планирование позволяет определить содержание процесса обучения, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения. При планировании учебной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ
1	Теоретическая подготовка	6
2	Общая физическая подготовка	100
3	Специальная физическая подготовка	60
4	Хореографическая подготовка	60
5	Контрольно-переводные испытания	4
6	Подвижные игры	78
7	Медицинское обеспечение	4
Общее количество часов в год		312

Каждый тренер-преподаватель разрабатывает учебный план-график на учебный год и вносит его в соответствующие графы журнала учета работы учебных групп или при отсутствии таких разделов в журнале оформляет в виде таблицы и после утверждения директором прикладывает их к журналу.

В каждом из последующих годов обучения в учебном плане уменьшается количество часов на ОФП и СФП и растет количество часов, отведенных на техническую и тактическую подготовку, учебные игры, также из года в год увеличивается объём и интенсивность физической нагрузки.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо значительно повысить работоспособность спортсменов (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья. Для этого необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

-отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);

-возрастные особенности физического развития.

Содержание деятельности

Содержание программы 1-го года обучения

I. Основы знаний

1. Вводное занятие

Теория. Что такое фитнес? Знакомство с группой. Ознакомление с общим планом работы.

Практика. Знакомство с начальными упражнениями из комплексов

стретчинга.

-Разминка

-Основной блок (растяжка спины, ног и рук с фиксацией)

-Упражнения на расслабление (дыхательная гимнастика)

2. Влияние физических упражнений на организм человека. Фитнес и современные программы оздоровления

Теория. Современные программы оздоровления (краткий обзор). Знакомство с основными направлениями (пилатес, стретчинг, бодифлекс, йога, аэробика, степ-аэробика, силовые направления).

Практика.

-Разминка

-Основной блок (упражнения на развитие силы рук и пресса)

Упражнения на расслабление (дыхательная гимнастика и расслабляющая растяжка)

II. Упражнения

1 .Стретчинг. Основы растягивания мышц ног, ступней и голеностопа

-Разминка

-Основной блок (растяжка по методу ПНС: сокращение-расслабление-растягивание)

-Упражнения на расслабление

2. Пилатес. Базовый уровень.

-Разминка

-Основной блок

1. Hundred (Сотня)

2. Roll-down (Паскручивание вниз)

3. Roll-up (Скручивание вверх)

4. Single Leg Circles (Круги ногами)

5. Rolling Like a Ball (Перекаты на спине)

6. SingleLegStretch (Растягивание ног поочередно)

7. DoubleLegStretch (Растягивание ног одновременно)

8. Spine Stretch Forward (Растягивание спины вперед)

- Упражнения на расслабление

3.Стретчинг. Основы растягивания мышц спины, плеч и рук

- Разминка

- Основной блок (растяжка по методу ПНС («проприоцептивная нервно-мышечная стимуляция»): сокращение-расслабление-растягивание)

-Упражнения на расслабление

4. Low -аэробика

-Разминка

-Основной блок (базовые шаги аэробики)

1. March

2. Mambo

3. V-step

4. Cross
5. Step-touch
6. Double Step-touch
7. Chasse
8. Grape-wine

- Упражнения на расслабление

5. Стретчинг. Основы растягивания мышц туловища в положении стоя

- Разминка

- Основной блок (растяжка по методу ПНС: сокращение-расслабление-растягивание)

- Упражнения на расслабление

6. Пилатес. Начальный уровень

- Разминка

- Основной блок

1. Hundred (Сотня)
2. Roll-up (Скручивание наверх)
3. Single Leg Circles (Круги ногой)
4. Rolling Like a Ball (Перекаты на спине)
5. Single Leg Stretch (Растягивание ног поочередно)
6. Double Leg Stretch (Растягивание ног одновременно)
7. Spine Stretch Forward (Растягивание спины вперед)
8. Up-Down (Side Kicks Series) (Вверх-вниз)
9. Small Circles (Side Kicks Series) (Малые круги)
10. Seal (Тюлень)

- Упражнения на расслабление

7. Hi-Low-аэробика

- Разминка

- Основной блок (базовые шаги аэробики + добавление прыжков со сменой направления)

1. March
2. Mambo
3. V-step
4. Cross
5. Step-touch
6. Double Step-touch
7. Chasse
8. Grape-wine

- Упражнения на расслабление

8. Стретчинг. Произвольная растяжка

- Разминка

- Основной блок (растяжка по методу ПНС («проприоцептивная нервно-мышечная стимуляция»): сокращение-расслабление-растягивание)

Составление комплексов общей растяжки тела (от головы к ногам)

- Упражнения на расслабление

9. Пилатес. Боковые наклоны и повороты туловища

-Разминка

-Основной блок

1. Махи ногами лежа на боку
2. Махи ногами стоя на колене
3. Боковые сгибания позвоночника с опорой на одну руку
4. Повороты корпуса сидя
5. «Пила»
6. «Винт»
7. «Штопор»
8. Повороты таза с прямыми руками

- Упражнения на расслабление

10. Стретчинг. Основы растягивания мышц ног и спины в положении лежа

-Разминка

-Основной блок (растяжка по методу ПНС: сокращение-расслабление-растягивание)

-Упражнения на расслабление

11.Танцевальная аэробика.

-Разминка

-Основной блок (составление танцевальных комбинаций из базовых шагов, со сменой направления и сменой ведущей ноги)

1. March
2. Mambo
3. V-step
4. Cross
5. Step-touch
6. Double Step-touch
7. Chasse
8. Grape-wine

- Упражнения на расслабление

Итоговое занятие

Теория. Краткое подведение итогов деятельности за год. Проверка усвоения основных теоретических основ пилатеса, стретчинга и аэробики. Устный зачет.

Практика. Форма итогового зачета. Проверка выполнения упражнений базового и начального уровня пилатеса. Проведение разминки из стретчинга перед своей группой на любую группу мышц. Составление комбинации из базовых шагов аэробики.

4. Методическое обеспечение образовательного процесса

Для реализации программы педагогом разрабатывается и используется при подготовке к занятиям и на занятиях следующая методическая продукция:

- Методические рекомендации и пособия для педагога по проведению теоретических и практических занятий, проведению диагностики обучающихся, методическая продукция по организации и проведению других видов работ по программе (разработки игр, бесед, экскурсий, праздников, конкурсов и др. мероприятий).

- Учебные материалы для педагогов (тексты и конспекты лекций, теоретических и практических занятий), методические пособия и рекомендации для педагогов.

- Учебные материалы для обучающихся (учебники, учебные наглядные пособия, рабочие тетради, справочники, дидактические материалы, демонстрационные (рисунки, фотографии, видеофильмы и аудио материалы),

раздаточные материалы - комплексы с упражнениями.

Основной целью многолетней подготовки юных спортсменов в фитнес является подготовка высококвалифицированных спортсменов.

Подготовка спортсменов в фитнес предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.

Теория физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- участие в соревнованиях и мероприятиях;

- тестирование и контроль.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Проведение тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Тренер-преподаватель должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм. К организационным причинам, вызывающим получение травм спортсменов при проведении тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности. Неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена, инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует

отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты. Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата гимнаста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Меры профилактики:

Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются качественная разминка, обучение основам техники, соблюдение правил техники безопасности на занятиях.

Общие требования безопасности.

К занятиям по фитнес допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Занятия должны проводиться в соответствующей спортивной одежде (гимнастических купальниках, обтягивающие трико).

При проведении занятий, необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Обучающиеся допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях фитнес.

Психологическая подготовка

Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В психологической подготовке можно выделить:

- Общую (базовую) психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предесоревновательную и постсоревновательную).

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей подготовки и включает:

развитие важных психических функций и качеств внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

развитие профессионально важных способностей координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативы);

формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточить внимание перед выступлением мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

Воспитание личностных качеств:

На протяжении подготовки учащихся, решаются педагогические задачи формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание), в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость).

Эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия). Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы; в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительных - туристских мероприятиях, учебы в школе, а также в свободное от занятий.

Восстановительные мероприятия:

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки обучающихся, невозможно без применения системы специальных средств и методик восстановления после нагрузок на тренировках или после соревнований.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства:

Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;

Рациональное построение учебно-тренировочных занятий;

Индивидуализация тренировочного процесса;

Адекватные нагрузкам интервалы отдыха;

Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

Организация внешних условий и факторов тренировки;

Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;

Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоприказы;

Психорегулирующая тренировка.

Гигиенические средства восстановления:

Рациональный режим дня;

Время тренировочных занятий в благоприятное время;
 Сбалансированное питание;
 Гигиенические процедуры.
 Физиотерапевтические средства
 Душ: теплый (успокаивающий), контрастный вибрационный (возбуждающий);
 Сауна 1-2 раза в неделю;
 Массаж: ручной, точечный, вибрационный, гидро;
 Спортивные растирки;

5. Система контроля, зачётные требования и ожидаемые результаты.

В процессе обучения предполагается многоступенчатая форма контроля.

1. В начале учебного года проводится предварительный контроль для выявления первичных знаний и умений. Для этого используются средства учетного опроса и специализированного тестирования.

2. Текущий контроль - проводится в течение всего учебного года для сопоставления фактического результата с ожидаемым и для выявления пробелов в освоении программы. Для этого используется метод сравнения и наблюдения, самоанализа и поощрения.

3. Промежуточный контроль - проводится по необходимости для диагностирования прочности усвоения материалов и применения его на практике, по средствам результата участия в конкурсах, показательных выступлениях.

4. Итоговый контроль - проводится в конце учебного года для анализа выполнения поставленных целей и задач посредством результата участия в конкурсах и анализа творческих и спортивных достижений воспитанников.

ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНО ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

	Виды испытаний	Нормативы
ОФП		
	Челночный бег 3x10	норматив соответствует нормативу бронзового знака в ГТО согласно возрастной категории.
	Подтягивание на перекладине	норматив соответствует нормативу бронзового знака в ГТО согласно возрастной категории.
	Бег 1 км	норматив соответствует нормативу бронзового знака в ГТО согласно возрастной категории.
	Бег 2 км	
	Бег 3 км	

	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	норматив соответствует нормативу бронзового знака в ГТО согласно возрастной категории.
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	норматив соответствует нормативу бронзового знака в ГТО согласно возрастной категории.
	Прыжок в длину с места	норматив соответствует нормативу бронзового знака в ГТО согласно возрастной категории.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, учащиеся должны

знать:

1. основные понятия, термины фитнес,
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
3. историю развития фитнес,
4. правила соревнований в избранном виде спорта,

уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. соблюдать режим дня,
4. владеть техникой выполнения упражнений, предусмотренных программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

6. Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы:

Наименование изделий

Ковёр (роллы)

Стенка гимнастическая (шведская)

Маты гимнастические

Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг

Обручи

Мячи набивные

Мячи - фитбол

Скакалка гимнастическая

Скамейка гимнастическая

Музыкальный центр

Список используемой литературы

1. Фитнес-аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва 2008 г.
2. Матвеева Л.К. Программа по спортивной аэробике для ДЮСШ. 2015 г.
3. Правила соревнований (2005-2008) по спортивной аэробике (ФИЖ).
4. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР. Москва 2000г.
5. Филиппова Ю.С. Учебно-методическое пособие по аэробике. Новосибирск. 1999.-180с.
6. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред, М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. М.: АCADEMIA, 2001 444 с.
7. Горохова В.Е. Показатели специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике. / В. Е. Горохова/ Теория и практика физической культуры 2002 №5-С22.
8. Григорьянц И.А. Проблема готовности и организации предсоревновательной подготовки в гимнастике / И. А. Григорьянц; Рос. гос. акад. физ. Культуры / Теория и практика физической культуры 2001. № 8. С 22-26. Библиогр : 12 назв.
9. Российские профессионалы фитнеса. Основы аэробики ЗАО УОРЛД КЛАСС, М., 2009. «Методика преподавания оздоровительной аэробики.
10. Алтер М. Дж. Наука о гибкости. - Издательство "Олимпийская литература", 2001. -с.430.
11. Буркова О.В., Лисица Т.С. «Пилатес» - фитнес высшего класса. М.: Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005. - 208 с.
12. Герасимова Е., Романенко И. Аэробика для малышей // Физкультура и спорт. 1996. №9. С. 18-19.
13. Губанов В.А. Урок гимнастики и методика его проведения: Метод. рекомендации для студентов и слушателей ФПК ГЦОЛИФК. М., 1987. 36 с.
14. Исаковиц Р., Клиппингер К. Анатомия пилатеса. Минск: Попурри, 2012. 220 с: ил.
15. Иванова О.А., Поддубная Ж.В. Все о стретчинге. М.: Национальная школа аэробики, 1991. 31 с.
16. Пеганов Ю.А., Березина Л.А. Позвоночник гибок - тело молодо - М. Советский спорт, 1991. - 80 с, ил. - (Физкультура для здоровья)
17. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие/ под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСВО-ПРЕСС», М., ГЦ «СФЕРА», 2012. - 608 с.
18. Секреты гибкости: Полная амплитуда движений/пер, с англ. В. Орехова -

- М.: ТЕРРА, 1997. - 144 с: ил. - (Здоровый образ жизни).
- 19.Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2015. - 224с. (Растим детей здоровыми).
- 20.Купер К. Новая аэробика. М.: Физкультура и спорт, 1979. 125 с.
- 21.Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 191 с.
- 22.Ко Ын Джу. Социально-педагогические основы формирования мотиваций занятия спортивными танцами: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: РГАФК, 2000. 24 с.
- 23.Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. М.: Просвещение: Владос, 1994. 92

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации фитнес-аэробики России

[Электронный ресурс] URL: <http://www.fitness-aerobick.ru/>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [ресурс]

URL: <http://www.minsport.gov.ru/>