

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
Протокол № 15 от « 29 » 08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 01-04-01-163
от «29» 08.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИТНЕС»
физкультурно-спортивной направленности**

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Костенко Любовь Сергеевна,
педагог-организатор

МИНУСИНСК, 2022

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес» предполагает формирование общеразвивающей физической подготовки. Разработана на основе:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устава МАОУ «Гимназия № 1»

а так же с учётом индивидуальных и возрастных особенностей учащихся.

Новизна и актуальность программы.

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появление новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами, «энергетическим потенциалом».

Огромную популярность в современной фитнес-индустрии набирает направление ZUMBA®фитнес. Это всемирный бренд, который соединяет как стремление вести здоровый образ жизни, так и регулярные спортивные тренировки под танцевальную музыку.

Отличительные особенности программы.

Благодаря лёгкости и непринуждённости выполнения упражнений, а так же высокому положительному эмоциональному подъёму во время занятий танцевальными направлениями фитнеса, такими как ZUMBA, посещать занятия по данному направлению могут дети с любым типом телосложения и уровнем физической подготовленности. Данная программа способствует увеличению количества физической нагрузки, интенсивность которой может регулировать сам занимающийся в зависимости от своего физического состояния.

Адресат программы, срок реализации и объём учебных часов.

Программа рассчитана на обучающихся 12-17 лет, имеющих начальные знания и умения в данной спортивной игре, удовлетворительный уровень физической подготовленности.

Срок реализации-1 год (74 часа-2 занятия в неделю в очной форме. Продолжительность занятия -45 минут).

Наполняемость разновозрастной группы-25 человек.

2. Цель и задачи программы.

Программа направлена на улучшение физической подготовленности детей в процессе формирования двигательной культуры.

Задачи программы:

- дать знания в области сохранения и укрепления своего здоровья;
- научить владеть своим телом, развивая необходимые двигательные навыки;
- привить навыки осознанного отношения к своим движениям, действиям, поступкам;
- повысить уровень мышечной тренированности и развития физических качеств; способствовать стимулированию работы систем и функций организма, снятию нервно-мышечных и психологических напряжений;
- помочь в раскрытии творческого потенциала личности, способностей и возможностей.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебный план.

№	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1	Введение в культуру фитнеса.	2	
2.	Фитнес-аэробика.	2	15
3	Силовые направления фитнеса	2	15
4	Танцевальные направления. ZUMBA	2	23
5	Йога	3	10
		11	63
	ИТОГО:	74	

Содержание учебного плана.

1. Введение в культуру фитнеса

Понятие фитнес. Фитнес как форма организации двигательной активности. История возникновения и развития фитнеса. Общая характеристика различных видов фитнеса.

Влияние занятий фитнеса на работу систем и функций организма. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Травмы и их профилактика. Особенности питания при занятиях фитнесом

2. Фитнес-аэробика:

Степ-аэробика.

Техника безопасности и правила при работе со степ-платформой.

Музыкальное сопровождение в степ - аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки).

Подходы к степ-платформе (формирование умений и навыков в осуществлении подходов к степ-платформе с различных сторон).

Базовые шаги в степ-аэробике (формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей).

Построение комбинаций со степ-платформой, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

Фитбол-аэробика

Рекомендации по эксплуатации мячей, правила работы и техника безопасности.

Музыкальное сопровождение в фитбол-тренировках. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения с мячом в такт музыки).

Исходные положения фитбол-гимнастики (формирование умений и навыков в выполнении основных исходных положений).

Построение комбинаций с мячами, аэробного характера, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций с мячами).

Выполнение упражнений с мячами, на мячах силового характера.

Фандасаэробика (танцевальная)

Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий.

Музыкальное сопровождение в танцевальных тренировках. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления).

Основные положения и техника выполнения танцевальных движений следующих направлений:

- Боди-балет
- Джаз-Модерн
- Фанк / Хип-Хоп
- Латина
- Африка
- Кантри
- Русский народный стиль
- Клубные танцы
- Боевые искусства

Построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

3.Силовые направления фитнеса.

Hot iron. Техника выполнения силовых упражнений (общие подходы).

Техника выполнения упражнений с гантелями, экспандерами, бодибарами (формирование умений и навыков их техничного выполнения).

Пилатес. Основные упражнения в статике.

4. Танцевальные направления. ZUMBA

Разучивание комплексов упражнений.

5. Йога

Техника выполнения асан. Дыхание при выполнении упражнений (формирование умений в выполнении асан в сочетании с дыханием).

4. Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- реализация творческого потенциала, ориентация в культурном многообразии окружающей действительности в творческой жизни класса школы и др.

Метапредметные результаты:

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения, оценки музыкального и танцевального материала
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих творческих возможностей;

Предметные результаты:

- знание основных направлений фитнеса;
- влияние занятий фитнесом на организм человека;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- особенности питания при занятиях фитнесом;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
- назначение и функции различных программ по фитнесу
- умение выполнять базовые движения и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;

- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- сосредотачиваться и расслабляться.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки итоговой аттестации
1	2022-2023	02.09.2022	26.05.2023	37	74	1 раз в неделю 2 часа	26.05

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально-техническое обеспечение.

Оборудование актового зала:

- рабочее место педагога, оснащенное персональным компьютером или ноутбуком с установленным лицензионным программным обеспечением;
- станки хореографические,
- мячи гимнастические(фитболы)
- степ-платформы
- коврики для йоги.

Технические средства обучения:

- демонстрационный комплекс, включающий в себя: интерактивную доску (или экран), мультимедиапроектор, персональный компьютер или ноутбук с установленным лицензионным программным обеспечением.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Контроль за усвоением материала проводится в форме:

- *Промежуточная и итоговая аттестация(зачёт)* проходит в форме выполнения связок из изученных элементов и организации флешмобов.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Занятия фитнес-аэробикой с оздоровительной направленностью состоят из трех частей: подготовительную, основную и заключительную.

Как и в любом виде двигательной активности в занятиях аэробикой решаются три основных типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные). Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ФИТНЕС - АЭРОБИКЕ

В **подготовительной части урока** (*Warm up*) используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам.
4. Увеличение подвижности в суставах.

В **основной части урока** (*Aerobics + floor work*) необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны».
2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).
3. Повышения уровня мышечной тренированности и развития физических качеств;
4. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В **заключительной части урока** (*Cool down*) используются упражнения, позволяющие:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к норме.

Представленная общая структура занятия по фитнесу может иметь разные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия. В так называемом стандартном классе (тренировочном занятии) рекомендуется общая продолжительность занятия 45 минут. В отдельных типах уроков может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть. Для начинающих рекомендуется удлинять разминку и силовую (партерную) часть урока, при этом уменьшая аэробную («аэробный пик»).

При проведении занятий широко используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Следует отметить, что в некоторых оздоровительных занятиях музыка используется как фон для снятия монотонности от многократно повторяемых движений. В других – музыка используется как лидер, т.е. задает ритм, характер и управляет темпом движений.

Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована по разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программы. Можно применить фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера) или

круговой способ (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

На занятиях по фитнес-аэробике теория и практика неотделимы. На практических занятиях обязательно отводится 5-10 мин. для теории.

9. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА(см. Приложение 1)

Список литературы.

1. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпресс, 2003.
2. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений. АСТ Издательство, 2001г
3. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
4. Смирнова И. В. Бодифлекс, калланетика, пилатес-фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: сборник Вектор изд-во, 2009.

5. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура : учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
6. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
7. Шихи. К. Фитнес-терапия: исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Изд-во ООО Terra-Спорт, 2001.
8. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
9. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREES, М. 2001г.
10. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., «Аэробика. Теория и методика» в 2 томах М.: Федерация аэробики России. 2002 г.-232 стр.
11. Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.
12. Ростова В.А., Ступпкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПБ «Высшая административная школа», 2003г.
13. Струджес Стивен «Практическая йога». Мир книги. М,-2003.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ Сивакова У.Ю.

29.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2022-2023 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«ФИТНЕС»**

Составитель: Костенко Любовь Сергеевна,
педагог-организатор

МИНУСИНСК, 2022

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на формирование общей физической подготовки.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

Программа направлена на улучшение физической подготовленности детей в процессе формирования двигательной культуры.

Задачи программы:

- дать знания в области сохранения и укрепления своего здоровья;
- научить владеть своим телом, развивая необходимые двигательные навыки;
- привить навыки осознанного отношения к своим движениям, действиям, поступкам;
- повысить уровень мышечной тренированности и развития физических качеств; способствовать стимулированию работы систем и функций организма, снятию нервно-мышечных и психологических напряжений;
- помочь в раскрытии творческого потенциала личности, способностей и возможностей.

3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ:

В данном учебном году организованы 2 группы. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут.

Расписание занятий:

Группа №1		Группа №2	
вторник	19.00-19.45	суббота	13.00-14.30
четверг	19.00-19.45	воскресенье	13.00-14.30

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН группы №1

№	месяц	число	Количество часов	тема	Форма контроля и аттестации
1	09		1	Понятие фитнес. Фитнес как форма организации двигательной активности. История возникновения фитнеса.	
2			1	Общая характеристика видов фитнеса на работу систем и функций организма. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Травмы и их профилактика. Особенности питания при занятиях фитнесом.	
3			1	Техника безопасности и правила при работе со степ платформой.	

			Музыкальное сопровождение в степ-аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слушать музыку и выполнять движения в такт музыке). Практическое закрепление, занятие на степ-платформе.	
4		1	Техника безопасности при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений (формирование умений и навыков техничного выполнения). Практическое занятие Hot iron.	
5		1	История возникновения танцевальной фитнес-программы – Zumba. Техника выполнения базовых шагов. Практическое занятие zumba.	
6		1	История возникновения йоги. Философия йоги. Техника безопасности выполнения асан. Практическое занятие йогой.	
7		1	Рекомендации по эксплуатации мяча, правила работы и техника безопасности. Музыкальное сопровождение в фитбол-тренировках. Темп музыки и движения. Практическое занятие фитбол.	
8		1	История возникновения Пилатеса. Основные упражнения и техника безопасности по выполнению упражнений. Практическое занятие Пилатес.	
9		1	Базовые шаги, теория. Практическое занятие Zumba.	Выполнение связки из изученных элементов.
10	10	1	Философия йоги. Теоретические знания, для каких целей каждая асана и на какие мышцы идет работа. Практическое занятие йогой.	
11		1	Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий. Музыкальное сопровождение в танцевальных тренировках. темп музыки и движения. Практическое занятие Фандасаэробикой.	
12		1	Техника выполнения упражнений с гантелями, эспандерами, бодибарами (формирование навыков и умений их техничного выполнения)	
13		1	Изучение дополнительных базовых шагов. Практическое занятие Zumba.	
14		1	Философия йоги, разбор высказываний мудрецов. Разучивание новых асан, техника безопасности по выполнению данных упражнений. Практическое занятие йогой.	
15		1	Подходы к степ-платформе, базовые шаги. Практическое занятие степ-аэробикой.	
16		1	Техника безопасности выполнения упражнений. Практическое занятие Пилатес.	
17		1	Теоритические знание, заочное знакомство с мэтрами фитнес-программы zumba знакомство с их хореографией и творчеством. Практическое занятие zumba	
18	11	1	Философия йоги, разбор высказываний мудрецов. Разучивание новых асан, техника безопасности по выполнению данных упражнений. Практическое занятие йогой.	
19		1	Исходные положения фитбол-гимнастики. Построение комбинаций с мячами, аэробного характера, используя разные методы создания. Выполнение упражнений с мячами силового характера. Практическое занятие фитбол.	
20		1	Практическое занятие Hot iron, работа с гантелями. Йога в конце занятия для растяжения мышц, проработанных силовой тренировкой.	
21		1	Практическое занятие Zumba. Направления Реггетон, сальса, меренге, кумбия.	
22		1	Философия йоги, разбор высказываний мудрецов. Разучивание новых асан, техника безопасности по выполнению данных упражнений. Практическое занятие йогой.	
23		1	Практическое занятие использованием ритмов Боди-балет, джаз-модерн, Фанк /Хип-хоп.	
24		1	Практическое занятие пилатес, выполнение упражнений в статике. Йога для растяжения и расслабления проработанных мышц.	

25		1	Практическое занятие Zumba. Направления сальса, кумбия.	
26		1	Практическое занятие степ-аэробикой, разучивание связки на степ-платформе, показ выученного.	Выполнение связки из изученных элементов.
27	12	1	Практическое занятие Hot iron, работа с эспандером. Йога в конце занятия для растяжения и расслабления мышц, проработанных силовой тренировкой.	
28		1	Практическое занятие Zumba. Направления реггетон, меренге, мамбатон.	
29		1	Практическое занятие фитбол-аэробика, с включением силовых упражнений с фитболом на руки.	
30		1	Практическое занятие пилатес, выполнение упражнений в статике. Йога для растяжения и расслабления проработанных мышц.	
31		1	Практическое занятие zumba Разучивание танца на флешмоб.	
32		1	Практическое занятие Фандасаэробика. Ритмы : Латина, африка, кантри.	
33		1	Практическое занятие Hot iron, работа с собственным весом. Йога в конце занятия для растяжения и расслабления мышц, проработанных силовой тренировкой.	
34		1	Практическое занятие zumba. Реггетон, сальса, кумбия.	
35		1	Практическое занятие степ-аэробикой, разучивание связки на степ-платформе, показ выученного	
36	01	1	Практическое занятие пилатес, выполнение упражнений в статике. Йога для растяжения и расслабления проработанных мышц.	
37		1	Практическое занятие zumba. Меренге, сальса, мамбатон, дэмбоу.	
38		1	Практическое занятие фитбол-аэробика, с включением силовых упражнений с фитболом на ягодицы.	
39		1	Практическое занятие Hot iron, работа с бодибаром. Йога в конце занятия для растяжения и расслабления мышц, проработанных силовой тренировкой.	
40		1	Практическое занятие zumba Разучивание танца на флешмоб.	Выполнение связки из изученных элементов.
41		1	Практическое занятие Фандасаэробика. Ритмы : русский народный стиль, клубные танцы.	
42	02	1	Практическое занятие пилатес, выполнение упражнений в статике. Йога для растяжения и расслабления проработанных мышц.	
43		1	Практическое занятие zumba, самостоятельное построение разминки, показ.	
44		1	Практическое занятие степ-аэробикой, разучивание связки на степ-платформе, показ выученного за урок.	
45		1	Практическое занятие Hot iron, работа с гантелями. Йога в конце занятия для растяжения и расслабления мышц, проработанных силовой тренировкой.	
46		1	Практическое занятие zumba, самостоятельное построение танца по зумбаграме ритм кумбия, показ.	
47		1	Практическое занятие фитбол-аэробика, с включением силовых упражнений с фитболом на мышцы ног..	
48		1	Практическое занятие фитбол-аэробика, с включением силовых упражнений с фитболом на мышцы ног..	
49		1	Практическое занятие пилатес, выполнение упражнений в статике. Йога для растяжения и расслабления проработанных мышц.	
50	03	1	Практическое занятие zumba, самостоятельное построение танца по зумбаграме ритм реггетон, показ.	
51		1	Практическое занятие Фандасаэробика. Боевые искусства. Техника безопасности по выполнению ударов.	
52		1	Практическое занятие Hot iron, работа с эспандером. Йога в конце занятия для растяжения и расслабления мышц, проработанных силовой тренировкой.	

53			1	Практическое занятие zumba. Кумбия, реггетон, меренге, сальса.		
54			1	Практическое занятие степ-аэробикой, разучивание связки на степ-платформе, показ выученного за урок.		
55			1	Практическое занятие пилатес, выполнение упражнений в статике. Йога для растяжения и расслабления проработанных мышц.		
56			1	Практическое занятие zumba. Мамбатон, дэмбоу.	Выполнение связки из изученных элементов.	
57			1	Практическое занятие фитбол-аэробика с включением упражнений в статике Пилатес. Йога для растяжения и расслабления проработанных мышц.		
58			1	Практическое занятие фитбол-аэробика, с включением силовых упражнений с фитболом на мышцы пресса.		
59	04		1	Практическое занятие Hot iron, работа с бодибаром. Йога в конце занятия для растяжения и расслабления мышц, проработанных силовой тренировкой.		
60			1	Построение разминки и выбор ритмов для урока. Практическое занятие zumba.		
61			1	Практическое занятие использованием ритмов Боди-балет, джаз-модерн, Фанк /Хип-хоп.		
62			1	Практическое занятие пилатес, выполнение упражнений в статике. Йога для растяжения и расслабления проработанных мышц.		
63			1	Практическое занятие zumba.		
64			1	Практическое занятие степ-аэробикой, разучивание связки на степ-платформе, показ выученного за урок.		
65			1	Практическое занятие Hot iron, работа с собственным весом. Йога в конце занятия для растяжения и расслабления мышц, проработанных силовой тренировкой.		
66			1	Практическое занятие zumba.	Выполнение связки из изученных элементов.	
67		05		1	Практическое занятие фитбол-аэробика с включением упражнений в статике Пилатес. Йога для растяжения и расслабления проработанных мышц.	
68				1	Практическое занятие zumba. Реггетон, сальса, кумбия.	
69			1	Практическое занятие zumba. Мамбатон, дэмбоу.		
70			1	Практическое занятие zumba. Реггетон, сальса, кумбия.		
71			1	Практическое занятие zumba. Общая тренировка.		
72			1	Практическое занятие zumba. Подготовка флешмоба, на завершение четверти.		
73			1	Практическое занятие zumba. Подготовка флешмоба, на завершение четверти.		
74			1	Открытый урок zumba . Флешмоб.	Флешмоб. Зачёт.	

группы № 2

№	месяц	число	Количество часов	тема	Форма контроля и аттестации
1	09		1	Понятие фитнес. Фитнес как форма организации двигательной активности. История возникновения	

			фитнеса.	
2		1	Общая характеристика видов фитнеса на работу систем и функций организма. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Травмы и их профилактика. Особенности питания при занятиях фитнесом.	
3		1	Техника безопасности и правила при работе со степ платформой. Музыкальное сопровождение в степ-аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слушать музыку и выполнять движения в такт музыке). Практическое закрепление, занятие на степ-платформе.	
4		1	Техника безопасности при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений (формирование умений и навыков техничного выполнения). Практическое занятие Hot iron.	
5		1	История возникновения танцевальной фитнес-программы – Zumba. Техника выполнения базовых шагов. Практическое занятие zumba.	
6		1	История возникновения йоги. Философия йоги. Техника безопасности выполнения асан. Практическое занятие йогой.	
7		1	Рекомендации по эксплуатации мяче, правила работы и техника безопасности. Музыкальное сопровождение в фитбол-тренировках. Темп музыки и движения. Практическое занятие фитбол.	
8		1	История возникновения Пилатеса. Основные упражнения и техника безопасности по выполнению упражнений. Практическое занятие Пилатес.	
9		1	Базовые шаги, теория. Практическое занятие Zumba.	Выполнение связки из изученных элементов.
10	10	1	Философия йоги. Теоретические знания, для каких целей каждая асана и на какие мышцы идет работа. Практическое занятие йогой.	
11		1	Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий. Музыкальное сопровождение в танцевальных тренировках. темп музыки и движения. Практическое занятие Фандасаэробикой.	
12		1	Техника выполнения упражнений с гантелями, эспандерами, бодибарами (формирование навыков и умений их техничного выполнения)	
13		1	Изучение дополнительных базовых шагов. Практическое занятие Zumba.	
14		1	Философия йоги , разбор высказываний мудрецов. Разучивание новых асан, техника безопасности по выполнению данных упражнений. Практическое занятие йогой.	
15		1	Подходы к степ- платформе, базовые шаги. Практическое занятие степ-аэробикой.	

16			1	Техника безопасности выполнения упражнений. Практическое занятие Пилатес.		
17			1	Теоритические знание, заочное знакомство с мэтрами фитнес-программы zumba знакомство с их хореографией и творчеством. Практическое занятие zumba		
18	11		1	Философия йоги , разбор высказываний мудрецов. Разучивание новых асан, техника безопасности по выполнению данных упражнений. Практическое занятие йогой.		
19			1	Исходные положения фитбол- гимнастики. Построение комбинаций с мячами, аэробного характера, используя разные методы создания. Выполнение упражнений с мячами силового характера. Практическое занятие фитбол.		
20			1	Практическое занятие Hot iron, работа с гантелями. Йога в конце занятия для растяжения мышц, проработанных силовой тренировкой.		
21			1	Практическое занятие Zumba. Направления Реггетон, сальса, меренге, кумбия.		
22			1	Философия йоги , разбор высказываний мудрецов. Разучивание новых асан, техника безопасности по выполнению данных упражнений. Практическое занятие йогой.		
23			1	Практическое занятие использованием ритмов Боди-балет, джаз-модерн, Фанк /Хип-хоп.		
24			1	Практическое занятие пилатес, выполнение упражнений в статике. Йога для растяжения и расслабления проработанных мышц.		
25			1	Практическое занятие Zumba. Направления сальса, кумбия.		
26			1	Практическое занятие степ-аэробикой, разучивание связки на степ-платформе, показ выученного.	Выполнение связки из изученных элементов.	
27		12		1	Практическое занятие Hot iron, работа с эспандером. Йога в конце занятия для растяжения и расслабления мышц, проработанных силовой тренировкой.	
28				1	Практическое занятие Zumba. Направления реггетон, меренге, мамбатон.	
29			1	Практическое занятие фитбол-аэробика, с включением силовых упражнений с фитболом на руки.		
30			1	Практическое занятие пилатес, выполнение упражнений в статике. Йога для растяжения и расслабления проработанных мышц.		
31			1	Практическое занятие zumba Разучивание танца на флешмоб.		
32			1	Практическое занятие Фандасаэробика. Ритмы : Латина, африка, кантри.		
33			1	Практическое занятие Hot iron, работа с собственным весом. Йога в конце занятия для растяжения и расслабления мышц, проработанных силовой		

			тренировкой.	
34		1	Практическое занятие zumba. Реггетон, сальса, кумбия.	
35		1	Практическое занятие степ-аэробикой, разучивание связки на степ-платформе, показ выученного	
36	01	1	Практическое занятие пилатес, выполнение упражнений в статике. Йога для растяжения и расслабления проработанных мышц.	
37		1	Практическое занятие zumba. Меренге, сальса, мамбатон, дэмбоу.	
38		1	Практическое занятие фитбол-аэробика, с включением силовых упражнений с фитболом на ягодичцы.	
39		1	Практическое занятие Hot iron, работа с бодибаром. Йога в конце занятия для растяжения и расслабления мышц, проработанных силовой тренировкой.	
40		1	Практическое занятие zumba Разучивание танца на флешмоб.	Выполнение связки из изученных элементов.
41		1	Практическое занятие Фандасаэробика. Ритмы : русский народный стиль, клубные танцы.	
42	02	1	Практическое занятие пилатес, выполнение упражнений в статике. Йога для растяжения и расслабления проработанных мышц.	
43		1	Практическое занятие zumba, самостоятельное построение разминки, показ.	
44		1	Практическое занятие степ-аэробикой, разучивание связки на степ-платформе, показ выученного за урок.	
45		1	Практическое занятие Hot iron, работа с гантелями. Йога в конце занятия для растяжения и расслабления мышц, проработанных силовой тренировкой.	
46		1	Практическое занятие zumba, самостоятельное построение танца по зумбаграме ритм кумбия, показ.	
47		1	Практическое занятие фитбол-аэробика, с включением силовых упражнений с фитболом на мышцы ног..	
48		1	Практическое занятие фитбол-аэробика, с включением силовых упражнений с фитболом на мышцы ног..	
49		1	Практическое занятие пилатес, выполнение упражнений в статике. Йога для растяжения и расслабления проработанных мышц.	
50	03	1	Практическое занятие zumba, самостоятельное построение танца по зумбаграме ритм реггетон, показ.	
51		1	Практическое занятие Фандасаэробика. Боевые искусства. Техника безопасности по выполнению ударов.	
52		1	Практическое занятие Hot iron, работа с эспандером. Йога в конце занятия для растяжения и расслабления мышц, проработанных силовой тренировкой.	
53		1	Практическое занятие zumba.Кумбия, реггетон, меренге, сальса.	
54		1	Практическое занятие степ-аэробикой, разучивание связки на степ-платформе, показ выученного за урок.	

55		1	Практическое занятие пилатес, выполнение упражнений в статике. Йога для растяжения и расслабления проработанных мышц.	
56		1	Практическое занятие zumba. Мамбатон, дэмбоу.	Выполнение связки из изученных элементов.
57		1	Практическое занятие фитбол-аэробика с включением упражнений в статике Пилатес. Йога для растяжения и расслабления проработанных мышц.	
58		1	Практическое занятие фитбол-аэробика, с включением силовых упражнений с фитболом на мышцы пресса.	
59	04	1	Практическое занятие Hot iron, работа с бодибаром. Йога в конце занятия для растяжения и расслабления мышц, проработанных силовой тренировкой.	
60		1	Построение разминки и выбор ритмов для урока. Практическое занятие zumba.	
61		1	Практическое занятие использованием ритмов Бодибалет, джаз-модерн, Фанк /Хип-хоп.	
62		1	Практическое занятие пилатес, выполнение упражнений в статике. Йога для растяжения и расслабления проработанных мышц.	
63		1	Практическое занятие zumba.	
64		1	Практическое занятие степ-аэробикой, разучивание связки на степ-платформе, показ выученного за урок.	
65		1	Практическое занятие Hot iron, работа с собственным весом. Йога в конце занятия для растяжения и расслабления мышц, проработанных силовой тренировкой.	
66		1	Практическое занятие zumba.	Выполнение связки из изученных элементов.
67	05	1	Практическое занятие фитбол-аэробика с включением упражнений в статике Пилатес. Йога для растяжения и расслабления проработанных мышц.	
68		1	Практическое занятие zumba. Реггетон, сальса, кумбия.	
69		1	Практическое занятие zumba. Мамбатон, дэмбоу.	
70		1	Практическое занятие zumba. Реггетон, сальса, кумбия.	
71		1	Практическое занятие zumba. Общая тренировка.	
72		1	Практическое занятие zumba. Подготовка флешмоба, на завершение четверти.	
73		1	Практическое занятие zumba. Подготовка флешмоба, на завершение четверти.	
74		1	Открытый урок zumba . Флешмоб.	Флешмоб. Зачёт.