

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете

МБОУ ДОД «ДЮСШ»

Протокол № 4

от «29» мая 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДОД «ДЮСШ»

А.В.Алексеев

Приказ № 80-А

от «29» мая 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта**

**«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»
(базовый уровень)**

Возраст учащихся: 6 - 18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель программы:

тренер-преподаватель

Исмагилова Надежда Леонидовна

г. Дальнереченск

2025 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фитнес-аэробика – это специально разработанный комплекс тренировок для детей, который помогает развивать физическую активность, координацию, гибкость и силу.

Учёные университета им. П.Ф. Лесгафта представили результаты выявления эффективности влияния занятий фитнес-аэробикой на повышение физической подготовленности детей от 6 до 18 лет.

По данным исследований (<https://doi.org/10.15829/1728-8800-2021-2878>) доказано, что аэробная нагрузка является одним из самых ранних путей профилактики заболеваний системы кровообращения, бронхологических заболеваний, сахарного диабета, болезни Альцгеймера и онкологических патологий. Борьба с данными заболеваниями непомерна, тяжела для системы здравоохранения. Поэтому на сегодняшний день мир столкнулся с необходимостью поиска новых методов профилактики.

По данным Всемирной организации здравоохранения во всём мире 23% взрослых и 81% детей не соответствует рекомендациям ВОЗ по физической активности (<http://www.who.int/ncds/prevention/physical:activity/inactivity-global-health-problem/en>).

В наше время становится более очевидным, что низкие уровни кардиореспираторной выносливости обусловлены малоподвижным образом жизни. Программа «Фитнес-аэробика» является одним из способов профилактики, способствующем улучшению физической формы. Различные исследования показывают, что регулярная физическая активность помогает детям развивать сердечно-сосудистую систему и укреплять мышцы.

Помимо этого, участие в групповых упражнениях помогает детям развить социальные навыки, такие как командная работа, коммуникация и умение взаимодействовать с ровесниками.

Представленная программа предназначена для формирования ценностей здорового образа жизни и социальных компетенций у воспитанников.

Программные мероприятия направлены на интеграцию спорта и творчества, создание условий для раскрытия потенциала каждого ребенка.

Физкультура и спорт играют важную роль в формировании гармонично развитой личности. Через активную деятельность дети осваивают важные социальные роли, приобретая навыки сотрудничества и взаимодействия.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральный Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июня 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – базовый.

Адресат программы - учащиеся **6 - 18** лет, проживающие на территории Дальнереченского городского округа.

Отличительные особенности

Применение специальных гамаков существенно отличает программу от традиционных видов фитнес-аэробики. Использование гамака в тренировочном процессе отличает программу уникальностью, безопасностью, разнообразием упражнений. Внедрение в традиционную программу по

фитнес-аэробике занятий на гамаках, способствует не только физическому, но и психоэмоциональному развитию ребёнка, содействуя гармоничному росту и укреплению здоровья.

Особенности организации образовательного процесса

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и проявляющих интерес к здоровому образу жизни.

Минимальное количество обучающихся в группах **15** человек, максимальное – **20** человек.

Режим занятий: **2 академических часа** (90 минут), **3 раза** в неделю.

Срок обучения по программе – **1 год**.

Объём программы – **216 часа**

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Обучение базовым техническим элементам фитнес – аэробики школьников 6 - 18 лет Дальнереченского городского округа, через учебно-тренировочные занятия.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
3. Воспитать дисциплинированность и волевые качества.

Развивающие:

1. Развить умения и навыки в выполнении физических упражнений.
2. Развить мышечную память, чувство ритма, быстроту двигательных реакций.

Обучающие:

1. Обучить основам фитнес-аэробики.
2. Обучить подбирать и применять физические упражнения для самостоятельных занятий.

3. Обучить базовым техническим элементам фитнес-аэробики.

Содержание программы
Учебный план базового уровня 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	4	2	Тематический опрос
2	Силовые тренировки	65	5	60	Текущий контроль
3	Кардиотренировки	65	5	60	Текущий контроль
4	Растяжка	65	5	60	Текущий контроль
5	Психологическая подготовка (физкультурно- спортивные мероприятия)	11	1,5	9,5	Показательно е выступление
6	Промежуточная аттестация (контрольно-переводные испытания)	4	0,5	3,5	Тесты по ОФП
	Итого:	216	21	195	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Теоретическая подготовка

Теория. Меры предупреждения травматизма на занятиях фитнес-аэробикой. Инструкция по технике безопасности на занятиях. Совершенствование функции мышечной системы, аппараты дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений, обмен веществ.

Практика. Использовать допустимые физические нагрузки, соотносить работу и отдых, восстановление понятия о спортивной форме, избегать переутомления. Регулярно проводить инструктаж и постоянно следить за выполнением правил техники безопасности.

2. Раздел: Силовая тренировка

Теория. Понятие силовой тренировки, разминки и заминки. Значимость выполнения разминки перед силовой тренировкой и заминки в конце тренировочного занятия.

Практика. Выполнение упражнений для мышц рук, плечевого пояса, мышц туловища и шеи (с предметами и без предметов, с штангой разборной, с гантелями, разновидности планки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, скручивания). Выполнение упражнений для мышц ног и таза, для развития силовых качеств и выносливости (приседания, выпады, наклоны, тяги, выполнение упражнений с гантелями и разборными штангами).

3. Раздел: Кардиотренировка

Теория. Понятие кардио-тренировки с применением степ платформы и фитнес батута. Распределение нагрузки. Утомление, переутомление. Значимость восстановительных упражнений.

Практика. Выполнение специальных анаэробных упражнений с применением батута и степ платформы (джек, колено, захлест, маятник, бейсик, ви степ, мамбо, ча-ча-ча, пивот, реверс, а-степ, сквот, стomp, кик, лифт сайт, бэк, литл мамбо, вальс, шоссе, обходка, твист, ченч, кик болл)

4. Раздел: Растяжка

Теория. Упражнения, способствующие развитию гибкости, подвижности суставов. Гамак. Техника безопасности выполнения упражнений на гамаке.

Практика. Разучивание и выполнение упражнений на растяжку с помощью специального полотна (гамак) фиксирующегося на потолке.

5. Раздел: Психологическая подготовка (физкультурно-спортивные мероприятия)

Теория. Контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические средства психологической подготовки.

Практика. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях МБОУ ДОД «ДЮСШ». Показательное выступление

6. Раздел: Промежуточная аттестация (контрольно-переводные испытания)

Теория: Знакомство с правилами выполнения тестов по ОФП.

Практика: Выполнение контрольно-переводных нормативов (тесты по ОФП).

Учебный план базового уровня 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	4	2	Тематический опрос
2	Силовые тренировки	55	5	50	Текущий контроль
3	Кардиотренировки	80	5	75	Текущий контроль
4	Растяжка	55	5	50	Текущий контроль
5	Психологическая подготовка (физкультурно- спортивные мероприятия)	16	1,5	14,5	Показательно е выступление
6	Промежуточная аттестация (контрольно-переводные испытания)	4	0,5	3,5	Тесты по ОФП
	Итого:	216	21	195	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Раздел: Теоретическая подготовка

Теория. Основы рационального питания. Основы физиологии. Меры предупреждения травматизма на занятиях фитнес-аэробикой. Инструкция по технике безопасности на занятиях. Совершенствование функции мышечной системы, аппараты дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений, обмен веществ.

Практика. Использовать допустимые физические нагрузки, соотносить работу и отдых, восстановление понятия о спортивной форме, избегать переутомления. Регулярно проводить инструктаж и постоянно следить за выполнением правил техники безопасности.

2. Раздел: Силовая тренировка

Теория. Понятие силовой тренировки, разминки и заминки. Значимость выполнения разминки перед силовой тренировкой и заминки в конце тренировочного занятия.

Практика. Выполнение упражнений для мышц рук, плечевого пояса, мышц туловища и шеи (с предметами и без предметов, с штангой разборной, с гантелями, разновидности планки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, скручивания). Выполнение упражнений для мышц ног и таза, для развития силовых качеств и выносливости (приседания, выпады, наклоны, тяги, выполнение упражнений с гантелями и разборными штангами).

3. Раздел: Кардиотренировка

Теория. Понятие ритма, музыкального квадрата. Подбор комплекса упражнений для самостоятельного выполнения. Распределение нагрузки. Утомление, переутомление. Значимость восстановительных упражнений.

Практика. Выполнение интенсивных упражнений, направленных на повышение частоты сердечных сокращений и укрепление сердца. Интервальные тренировки: Чередование интенсивных и умеренных нагрузок для повышения выносливости. Выполнение специальных анаэробных упражнений с применением батута и степ платформы (джек, колено, захлест, маятник, бейсик, ви степ, мамбо, ча-ча-ча, пивот, реверс, а-степ, сквот, стomp, кик, лифт сайт, бэк, литл мамбо, вальс, шоссе, обходка, твист, ченч, кик болл). Составление хореографических связок.

4. Раздел: Растяжка

Теория. Упражнения, способствующие развитию гибкости, подвижности суставов. Гамак. Техника безопасности выполнения упражнений на гамаке. Основные упражнения стрейчинга в гамаках.

Практика. Разучивание и выполнение упражнений:

- расслабляющая подвеска (Hanging Relaxation) (расположитесь в гамаке лицом вверх, раскинув руки и ноги. Позвольте телу расслабиться, чувствуя поддержку ткани. Полезно для снятия усталости и болей в спине);

- перевернутая позиция (Inverted Pose) (зафиксируйтесь в гамаке таким образом, чтобы ваше тело оказалось в перевёрнутом положении (голова ниже ног). Это усиливает приток крови к голове, снимая усталость глаз и мозга;

- растяжение боковых сторон (Side Stretch) (положите левую руку поверх правой ноги и наклонитесь вправо, вытянув правую руку вверх. Почувствуйте приятное вытяжение вдоль боковой линии тела);

- раскрытие грудной клетки (Chest Opener) (повесьтесь на руках в гамаке, слегка прогибаясь назад. Эта поза раскрывает грудную клетку и плечи, устраняя чувство сжатости в области грудного отдела);

- удлинение позвоночника (Spine Lengthening) (возьмите ручки гамака широко расставленными руками и медленно опустите корпус вниз, ощущая удлинение позвоночного столба).

5. Раздел: Психологическая подготовка (физкультурно-спортивные мероприятия)

Теория. Ознакомление с дыхательными практиками (гимнастика Стрельниковой, йоговская пранаяма, Бутейко-метод). Контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические средства психологической подготовки.

Практика. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях МБОУ ДОД «ДЮСШ». Составление и подготовка показательных номеров, приуроченных к значимым датам в РФ. Участие в онлайн флеш – мобах.

6. Раздел: Промежуточная аттестация (контрольно-переводные испытания)

Теория: Знакомство с правилами выполнения тестов по ОФП.

Практика: Выполнение контрольно-переводных нормативов (тесты по ОФП).

Учебный план базового уровня 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	0	Тематический опрос
2	Силовые тренировки	50	5	45	Текущий контроль
3	Кардиотренировки	90	5	85	Текущий контроль
4	Растяжка	50	5	45	Текущий контроль
5	Психологическая подготовка (физкультурно- спортивные мероприятия)	18	1,5	16,5	Показательно е выступление
6	Промежуточная аттестация (контрольно-переводные испытания)	4	0,5	3,5	Тесты по ОФП
	Итого:	216	21	195	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Раздел: Теоретическая подготовка

Теория. Основы физиологии. Меры предупреждения травматизма на занятиях фитнес-аэробикой. Инструкция по технике безопасности на занятиях.

2. Раздел: Силовая тренировка

Теория. Понятие силовой аэробики.

Практика. Выполнение упражнений для мышц рук, плечевого пояса, мышц туловища и шеи (с предметами и без предметов, разновидности планки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения

лежа на спине, скручивания). Выполнение упражнений для мышц ног и таза, для развития силовых качеств и выносливости (приседания, выпады, наклоны, тяги). Выполнение упражнений с предметами (гимнастическая палка, пилатесный мяч, пилатесное кольцо, лента - эспандер).

3. Раздел: Кардиотренировка

Теория. Понятие высокоударной аэробики, низкоударной аэробики, интервальной аэробики, шаговая аэробика.

Практика. Прыжковые упражнения и активные маховые движения руками и ногами. Выполнение упражнений минимизирующих воздействие на суставы и спину. Выполнение упражнений в комбинированных периодах высокой интенсивности с фазами восстановления. Выполнение специальных анаэробных упражнений с применением батута. Выполнение упражнений на степ платформе с повышением уровня высоты. Составление хореографических связок.

4. Раздел: Растяжка

Теория. Разновидности растяжки в гамаках (динамическая растяжка, баллистическая растяжка, статическая растяжка, пассивная растяжка, активная изолированная растяжка, пост-изометрическая релаксация)

Практика. Разучивание и выполнение упражнений:

- расслабляющая подвеска (Hanging Relaxation) (расположитесь в гамаке лицом вверх, раскинув руки и ноги. Позвольте телу расслабиться, чувствуя поддержку ткани. Полезно для снятия усталости и болей в спине);

- перевернутая позиция (Inverted Pose) (зафиксируйтесь в гамаке таким образом, чтобы ваше тело оказалось в перевёрнутом положении (голова ниже ног). Это усиливает приток крови к голове, снимая усталость глаз и мозга;

- растяжение боковых сторон (Side Stretch) (положите левую руку поверх правой ноги и наклонитесь вправо, вытянув правую руку вверх. Почувствуйте приятное вытяжение вдоль боковой линии тела);

- раскрытие грудной клетки (Chest Opener) (повесьтесь на руках в гамаке, слегка прогибаясь назад. Эта поза раскрывает грудную клетку и плечи, устраняя чувство сжатости в области грудного отдела);

- удлинение позвоночника (Spine Lengthening) (возьмите ручки гамака широко расставленными руками и медленно опустите корпус вниз, ощущая удлинение позвоночного столба).

5. Раздел: Психологическая подготовка (физкультурно-спортивные мероприятия)

Теория. Контроль, самоконтроль.

Практика. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях МБОУ ДОД «ДЮСШ». Составление и подготовка показательных номеров, приуроченных к значимым датам в РФ. Участие в онлайн флеш – мобах.

6. Раздел: Итоговый контроль (тесты по ОФП)

Теория: Подведение итогов прохождения программы.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты

Обучающийся будет стремиться к ведению здорового и безопасного образа жизни.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность, развито чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

У обучающегося будет сформировано нравственно-волевое качество – дисциплинированность, которое обеспечивает организованность, повышает работоспособность, воспитывает ответственность.

Метапредметные результаты

Обучающийся будет знать основы самоконтроля и самооценки при подборе и выполнении физических упражнений.

У обучающегося сформируется мышечная память, чувство ритма,

быстрота двигательных реакций.

Предметные результаты 1 года обучения

Обучающийся будет знать основы выполнения специальных анаэробных упражнений фитнеса-аэробики.

Обучающийся будет уметь анализировать соотношение работы и отдыха при физических нагрузках.

Обучающийся будет владеть базовыми техническими элементами фитнес-аэробики с применением батута, гамака и степ платформы

Предметные результаты 2 года обучения

Обучающийся будет знать основы фитнес-аэробики, выполнять комплекс базовых шагов.

Обучающийся будет уметь подбирать и применять физические упражнения для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть чувством ритма и составлять хореографические связки под музыкальный квадрат.

Предметные результаты усвоения программы

Обучающийся будет знать основы фитнес-аэробики, выполнять комплекс силовых упражнений, кардиоупражнений и упражнений на растяжку.

Обучающийся будет уметь подбирать и применять физические упражнения для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть базовыми техническими элементами фитнес аэробики.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

Для организации учебно-воспитательного процесса имеются тренировочный спортивный зал 65,6 м², тренажерный зал, раздевалка, душевые.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Штанга разборная	штук	15
2	Гантели	штук	15
3	Степ платформа	штук	15
4	Батут	штук	15
5	Гамаки	комплект	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
6	Фитнес коврик	штук	15
7	Фитнес резинки	штук	15
8	Утяжелители	штук	15
9	Теннисные мячи	штук	15
10	Турник навесной	штук	1
11	Мягкие подушки для растяжки	штук	25
12	Кубики для растяжки	Штук	25

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Диагностические материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
Текущий контроль	- тематический опрос, - выполнение тестовых заданий: 1. Тест на гибкость (измеряется способность совершать глубокие наклоны вперед и касаться пальцами пола); 2. Тест на общую выносливость (бег на заданную дистанцию (600 метров) с последующим измерением времени); 3. Тест на силу (Отжимания, определяющие количество выполненных повторений); 4. Самодиагностика эмоций (регулярное введение личного дневника, где ребенок записывает свое настроение и самочувствие после занятий).	В течение всего тренировочного процесса
Промежуточная аттестация	Контрольно-переводные испытания (сдача тестов по общей физической подготовке)	В конце года (май)

	(ОФП)	
Итоговый контроль	Открытое занятие	По завершению обучения по программе (май)

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

ДЛЯ ДЕВОЧЕК

Тесты по общей физической подготовке	Уровень	Возраст, лет					
		6-7 лет	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
Обязательные испытания (тесты) (1 физическое качество – 1 тест)							
Быстрота							
Бег 30 м (с)	Высокий	8,8	6,1	5,5	5,2	4,9	
	Средний	9,1	6,6	6,1	5,7	5,3	
	Низкий	10,1	7,3	6,5	6,1	5,7	
Бег 60 м (с)	Высокий				9,9	9,5	9,2
	Средний				10,7	10,2	9,9
	Низкий				11,5	10,8	10,7
Выносливость							
Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	Высокий	480					
	Средний	280					
	Низкий	180					
Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	Высокий		5:55				
	Средний		6:55				
	Низкий		7:45				
Бег на 1000 м (мин,с)	Высокий			5:03			
	Средний			6:12			
	Низкий			6:40			
Бег на 1500 м (мин,с)	Высокий				7:03		
	Средний				8:15		
	Низкий				9:10		
Бег на 2000 м (мин,с)	Высокий					9:55	9:45
	Средний					11:27	11:10
	Низкий					12:40	12:25
Сила							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Высокий		12	13	15	16	17
	Средний		7	7	9	11	12
	Низкий		4	5	6	7	8
Гибкость							
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Высокий	+9	+9	+11	+13	+15	+16
	Средний	+5	+5	+5	+6	+8	+9
	Низкий	+3	+3	+3	+4	+5	+7
Дополнительные тесты							
Прыжки в длину с места, см	Высокий	107	137	152	167	183	188
	Средний	87	117	132	147	162	173
	Низкий	77	103	118	132	148	157
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) (6-7 лет - за 30с; 8-17 лет – за 1 мин)	Высокий	14	32	37	41	44	45
	Средний	11	22	28	31	35	37
	Низкий	10	17	23	27	31	32
Количество тестов, которые необходимо выполнить для оценки освоения уровня	Высокий	5	6	6	6	6	6
	Средний	5	5	5	5	5	5

программы	Низкий	5	5	5	5	5	5
-----------	--------	---	---	---	---	---	---

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

Тесты по общей физической подготовке	Уровень	Возраст, лет					
		6-7 лет	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
Обязательные испытания (тесты) (1 физическое качество – 1 тест)							
Быстрота							
Бег 30 м (с)	Высокий	8,3	5,9	5,3	5,0	4,6	
	Средний	8,6	6,5	5,9	5,4	5,0	
	Низкий	9,6	7,1	6,3	5,8	5,4	
Бег 60 м (с)	Высокий				9,4	8,1	7,9
	Средний				10,2	9,1	8,4
	Низкий				11,1	9,7	9,0
Выносливость							
Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	Высокий	600					
	Средний	400					
	Низкий	200					
Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	Высокий		5:12				
	Средний		6:30				
	Низкий		7:21				
Бег на 1000 м (мин, с)	Высокий			4:42			
	Средний			5:41			
	Низкий			6:20			
Бег на 1500 м (мин, с)	Высокий				6:40		
	Средний				7:55		
	Низкий				8:30		
Бег на 2000 м (мин, с)	Высокий					8:00	
	Средний					9:27	
	Низкий					10:10	
Бег на 3000 м (мин, с)	Высокий						12:20
	Средний						14:10
	Низкий						15:20
Сила							
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Высокий		5	6	8	13	15
	Средний		4	4	5	9	12
	Низкий		2	2	3	5	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Высокий		18	22	29	37	43
	Средний		11	13	18	25	32
	Низкий		5	10	12	19	25
Гибкость							
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Высокий	+7	+7	+8	+9	+11	+13
	Средний	+3	+3	+4	+5	+6	+8
	Низкий	+1	+1	+2	+3	+4	+6
Дополнительные тесты							
Прыжки в длину с места, см	Высокий	115	142	162	183	218	235
	Средний	95	122	142	162	193	213
	Низкий	85	108	128	147	167	192
Поднимание туловища из положения лежа	Высокий	15	37	43	47	50	51

на спине (количество раз) (6-7 лет - за 30с; 8-17 лет – за 1 мин)	Средний	12	25	33	37	40	41
	Низкий	11	20	26	31	34	35
Количество тестов, которые необходимо выполнить для оценки освоения уровня программы	Высокий	5	6	6	6	6	6
	Средний	5	5	5	5	5	5
	Низкий	5	5	5	5	5	5

2.3. Методические материалы

Используемые в программе методические материалы помогают организовать целостный подход к здоровью и благополучию, основанный на научных данных, проверенных методиках и внимании к индивидуальным потребностям каждого участника. Создав условия, в которых каждый участник может раскрыть свой потенциал, улучшить физическую форму, укрепить здоровье и обрести уверенность в себе.

Комбинации хореографии, элементы использования функциональной гимнастики, домашние тренировки и психологическая поддержка делают занятия увлекательными, эффективными и безопасными.

Разработанный подход к фитнес-аэробике основан на сочетании научных исследований проверенных методик и индивидуального подхода к каждому участнику. Программа действительно работает.

Тренировки разработаны на основе последних исследований в области физиологии, спортивной медицины и психологии. Внимательно изучены научные публикации и статьи, чтобы убедиться, что каждая тренировка приносит максимальную пользу телу и разуму.

Для программы использовались следующие ключевые моменты из указанных материалов:

1. Лисицкая Т. Аэробика. Хореография и физминутки (использование хореографических элементов для разнообразия тренировок; интеграция физминуток для поддержания активности между основными нагрузками).

2. Бубновский С. Домашние уроки здоровья. Гимнастика без тренажёров (функциональные упражнения для укрепления мышц и улучшения общей физической формы; подборка упражнений без использования дополнительного оборудования).

3. Турчинская И. Как стать здоровым, не выходя из дома (советы по домашним тренировкам для повышения эффективности занятий; методики, способствующие улучшению общего самочувствия и настроения).

4. Дикуль В. Жизнь без боли в спине (комплексы упражнений для укрепления спины и предотвращения травм); акцент на правильное выполнение движений для снижения риска повреждений.

5. Кирш Д. Ультрамышление. Психология сверх нагрузок (техники психологической поддержки для преодоления трудностей и повышения мотивации; понимание механизмов устойчивости к физическим нагрузкам).

Статьи и журналы:

1. Здоровье: выпуски за апрель-май 2018 года (практические советы по поддержанию здоровья и физической культуры; исследования, касающиеся пользы регулярных тренировок).

2. Польза и вред кардио-нагрузок: мифы и реальность // Портал «Спортивная наука» (информация о правильной интенсивности и продолжительности кардио-тренировок; мифы и факты о кардио-нагрузках).

3. Фитнес для начинающих: с чего начать? // Интернет-журнал «Мир спорта» (базовые рекомендации для новичков в фитнесе и аэробике; простые шаги для начала тренировок).

4. Аэробика против стресса: как тренироваться правильно? // Сайт «Здоровый образ жизни» (методы снижения стресса через аэробные тренировки; правильная организация тренировок для психоэмоционального благополучия).

Веб-ресурсы

1. Fitness-guru.ru (дополнительные идеи для комбинаций упражнений и тренировок; советы от экспертов по разным видам фитнеса и аэробики).

2. Workout-buddy.ru (рекомендации по самостоятельным тренировкам; гибкость и адаптация программ под индивидуальные потребности).

Используемые материалы делают программу комплексной, интересной и эффективной для разных групп участников.

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2025 – 30.12.2025	01.09.2025 – 30.12.2025	
	2 полугодие	10.01.2026 – 31.05.2026	10.01.2026 – 31.05.2026	
Возраст детей, лет		6-12	6-17	6-17
Продолжительность занятия, час		Два академических часа (90 минут)	Два академических часа (90 минут)	Два академических часа (90 минут)
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216	216	216

2.5. Календарный план воспитательной работы

Рабочая программа воспитания

Сроки	Мероприятия	Место проведения	Организаторы
Сентябрь	Открытый турнир по фитнес – аэробике. Начало учебного сезона	Ленина 69А, фитнес зал	Тренер-преподаватель
Октябрь	Карнавальное мероприятие с костюмированными выступлениями и специальной тематической тренировкой.	Ленина 69А, фитнес зал	Тренер-преподаватель
Ноябрь	Золотая осень. Мастер-класс от лучших тренеров региона.	Ленина 69А, фитнес зал	Тренер-преподаватель
Декабрь	Новогодний спортивный старт	Ленина 69А, фитнес зал	Тренер-преподаватель
Январь	Рождественский спортивный старт	Ленина 69А, фитнес зал	Тренер-преподаватель
Февраль	Спортивный старт, посвященный 23 февраля	Ленина 69А, фитнес зал	Тренер-преподаватель
Март	Спортивный старт, женская сила и грация.	Ленина 69А, фитнес зал	Тренер-преподаватель
Апрель	Весенний кросс	Ленина 69А, фитнес зал	Тренер-преподаватель
Май	Турнир по аэробике. Демонстрирует итоги проделанной работы и создает положительную мотивацию для дальнейшего роста.	Ленина 69А, фитнес зал	Тренер-преподаватель

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бубновский С. М.* Домашние уроки здоровья. Гимнастика без тренажеров. М.: Эксмо-Пресс, 2023.
2. *Дикуль В.* Жизнь без боли в пояснице. М.: Издательство ЭКСМО, 2022.
3. *Лисицкая Т. С., Сиднева Л.* Аэробика. Теория и методика. – В 2-х т. Том 1. М.: Федерация аэробики России, 2002.