

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Пояснительная записка……………………………………………………....3стр

Учебно-тематический план 1 год обучения ……………………………….10стр

Содержание 1 год обучения…………………………………………….…..11стр

Учебно-тематический план 2 год обучения ……………………………….13стр

Содержание 2 год обучения ………………………………………………..14стр

Учебно-тематический план 3 год обучения………………………………..16стр

Содержание 3 год обучения…………………………………………….…...17стр

Учебно-тематический план 4 год обучения………………………………..25стр

Содержание 4 год обучения…………………………………………….…...26стр

Методическое обеспечение…….……………………………..……………..32стр

Материально-техническое оснащение……………………………………...37стр

Список литературы…………………………………………………………..39стр

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Слово fitness в переводе с английского означает «хорошая физическая форма». Сейчас оно имеет более широкое значение – система оздоровительных занятий.

Фитнес-аэробика — результат соединения двух отдельных видов активности. Фитнес — оздоровительные процедуры, направленные на поддержание общего тонуса организма. Аэробика, она же ритмическая гимнастика — комплексные упражнения под ритмичную музыку. Но то, что получилось из их слияния, напоминает одновременно и аэробику, и спортивные танцы, и гимнастику.

Международным развитием этого вида спорта, проведением чемпионатов мира и Европы занимается международная организация ФИСАФ (FISAF) — Международная федерация спортивной и фитнес-аэробики. Соревнования проводятся в трех номинациях: классическая аэробика, степ-аэробика и фанк или хип-хоп.

Фитнес-аэробика официально признана одной из дисциплин спортивной аэробики.

Спортивная аэробика – вид спорта, в котором используются элементы художественной, спортивной гимнастик и акробатики. Спортивная аэробика как вид спорта зародилась в Америке в 1984 году. Инструкторы из различных фитнес-клубов устраивали между собой небольшие турниры, постепенно повышали уровень выполняемых упражнений. В 1995 году Международная федерация гимнастики признала спортивную аэробику новым видом спорта. В 1992 году была создана Федерация спортивной аэробики России, а в начале 2004 года этот вид спорта признал Госкомспорт РФ.

Однако, занятия спортивной аэробикой доступны далеко не всем, так как для этого вида спорта необходимы определенные данные и крепкое здоровье, которыми обладают далеко не все подростки, желающие заниматься подобным видом упражнений. Фитнесом могут заниматься все. Даже дети с ослабленным здоровьем.

В фитнес-аэробике нет травмоопасных элементов, это не очень затратный в материальном смысле слова вид спорта. По большей части этот вид спорта привлекает девушек, но есть и молодые люди, увлекающиеся этим видом занятий.

Современные дети нуждаются в поддержке, направленной на развитие их двигательных навыков и формирование здорового образа жизни. Игры и досуг – вот две необходимые составляющие детской жизни, но они не гарантируют, что ребёнок научится основным движениям.

Программа **«Грация»** является **модифицированной** программой **физкультурно-спортивной направленности** и реализует **общекультурный уровень освоения.**

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень **актуальна.** В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Данная программа направлена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка. Нужно помочь ребёнку научиться правильно и красиво двигаться. Детей необходимо обучать осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные образцы движений.

Общеизвестен тот факт, что дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение. Очень важны эти занятия и для формирования и сохранения хорошей фигуры и правильной осанки, что очень важно для девочек и девушек, которые, уже учась в школе, задумываются о своей внешности.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и гармония физических и духовных сил, высокая работоспособность, оптимистическое настроение, способность активно использовать свои творческие возможности в трудовой и общественной деятельности.

Здоровый образ жизни – это:

* Рациональный режим труда и отдыха
* Сбалансированное питание
* Регулярные занятия физической культурой
* Овладение навыками личной и общественной гигиены
* Отсутствие вредных привычек (пристрастия к алкоголю, курению, наркомании и т.д.)

Здоровье – это результат самовоспитания и самодисциплины, которые переводят нормы поведения в привычку. Целью программы в данном направлении является формирование культуры личности, основанной на понимании необходимости вести здоровый образ жизни.

Особое внимание уделяется социализации личности в коллективе. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

**Цель программы:** воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни посредством регулярных занятий фитнес-аэробикой.

Для достижения этой цели служат следующие **задачи:**

**обучающие**

* познакомить с техникой выполнения общеукрепляющих упражнений;
* познакомить с историей и развитием фитнеса и аэробики;
* научить базовым позициям ног и рук в классической аэробике, исходным положениям на мяче, движениям с мячом в фитбол-аэробике.

**развивающие**

* развивать двигательные качества: силу, выносливость, гибкость, координационные способности;
* развивать музыкальность, чувство ритма.

**воспитательные**

* формировать потребность в культуре движений; здоровом образе жизни;
* воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, активную жизненную позицию;
* воспитывать познавательной активности и интереса к занятиям в кружке, культуры общения и взаимодействия в группе.

***Условия реализации программы***

Программа рассчитана на **3 года обучения**.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом, не имеющих медицинские противопоказания. Возможен дополнительный набор в секцию в группы разного года обучения по результатам собеседования и выполнения тестовых практических заданий.

Программа рассчитана на детей и подростков от 13 до 16 лет.

В соответствии с нормативами СанПиН 2.4.4. 1251-03 объем часов:

1 год - 72часа (2ч - 1 раз в неделю);

2 год – 144 часа (2ч – 2 раза в неделю);

3 год – 144 часа (2ч – 2 раза в неделю).

4 год – 144 часа (2ч – 2 раза в неделю).

Наполняемость в группах предполагает состав обучающихся:

1 год - 15 человек;

2 год – 12 человек.

3 год – 10 человек.

4 год – 10 человек.

**Форма организации занятий** представляет собой **групповые занятия**. Специфика вида деятельности предполагает коллективные формы работы под музыкальное сопровождение и по индивидуальному типу. Основная цель занятий фитнес-аэробикой состоит не только в том, чтобы развить определенные физические навыки у детей, но и сделать занятия интересными, привлекательными и доступными.

**Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса**

Основной показатель работы по программе «Основы фитнес-аэробики» - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Способом проверки результата обучения являются систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование.

Диагностика результатов проводится в виде тестовых заданий и контрольных упражнений, а также показательных номеров на спортивно-массовых мероприятиях и участия в конкурсах. Контрольные тестовые задания и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 –раза в год.

**Ожидаемые результаты**

1. Сформированная привычка к двигательной активности, следование правилам ЗОЖ.

Тест «Моё отношение к ЗОЖ» проводится в конце года.

1. Улучшение показателей физического развития детей.

Тесты по ОФП проводятся в начале, середине и в конце года.

1. Улучшение настроения после занятий.

Измерения «Волшебного градусника настроения» до и после занятия. Составление таблицы контроля.

*К концу обучения по программе обучающиеся*

**должны знать:**

* историю фитнес-аэробики;
* основные составляющие здорового образа жизни
* позиции рук, ног;
* названия основных исходных положений, танцевальных шагов и прыжков;
* термины, определяющие характер музыки;
* термины, связанные с различными перестроениями.

**должны уметь:**

* начать и закончить движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
* свободно и ритмично двигаться под музыку различного характера;
* точно и чётко выполнять упражнения комплексов;
* слушать и излагать свою точку зрения при составлении программы для выступления;
* самостоятельно составлять комплекс упражнений для занятий в домашних условиях;
* снимать эмоциональный стресс.

**формы подведения итогов**

Программа предусматривает входную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входной контроль. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

*Раздел «Итоговые занятия»* включает в себя контрольные занятия, которые проводятся по итогам первого полугодия и в конце учебного года для определения уровня освоения образовательной программы. Контроль осуществляется в форме тестирования физических качеств, практического задания – самостоятельного выполнения комплекса упражнений, участия в различных мероприятиях.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

1 года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Название темы** | **Количество часов** |
| Теория | Практика | Всего |
|  | Комплектование |  |  | 4 |
|  | Вводное занятие  | 1 | 1 | 2 |
|  | Здоровье – основа полноценной жизни человека | 3 |  | 3 |
|  | Укрепление мышечного корсета | 1 | 9 | 10 |
|  | Классическая и фитбол-аэробика | 2 | 12 | 14 |
|  | Развитие гибкости | 1 | 9 | 10 |
|  | Развитие координации движений |  | 6 | 6 |
|  | Подготовка программы для показательных выступлений |  | 13 | 13 |
|  | Показательные выступления и соревнования |  | 4 | 4 |
|  | Итоговое занятие |  | 6 | 6 |
|  | **Всего учебных часов в год** | **8** | **60** | **72** |

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ**

**1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

1. **Введение**

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях. Требования к внешнему виду обучающихся. История фитнес-аэробики. Основные составляющие фитнеса-аэробики.

*Практика.* Игра «Придумай упражнение».

1. **Здоровье – основа полноценной жизни человека**

*Теория.* Составляющие здоровья. Опрос детей о здоровье.

Понятие «Здоровье». Гигиена правильного питания и личная гигиена.

1. **Укрепление мышечного корсета**

*Теория.* Виды упражнений. Основные мышцы, создающие мышечный корсет. Определение силы мышц.

*Практика.* Выполнение комплексов упражнений без предметов: на укрепление мышц рук и плечевого пояса, спины, брюшного пресса, косых мышц живота, ног (в том числе: уголок, крылья, мельница, ножницы, кораблик, велосипед, часики, клубочек, кузнечик (в упоре лежа), пистолетик.

Разучивание и выполнение комплекса упражнений фитбол-гимнастики, включающего следующие упражнения с фитболами для укрепления различных мышечных групп: ОРУ сидя на мяче, ОРУ с мячом (комплекс «Мама-квочка», «Бегемот» по Е.Г. Сайкиной, 2008)

1. **Классическая и фитбол-аэробика.**

*Теория.* Понятие классической аэробики. Отличительные особенности фитбол-аэробики. Форма и физические свойства фитбола. Правила техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.

*Практика.*

* Правильная посадка на фитболе.
* Исходные положения на фитболе (сидя на мяче с различным положением ног, рук, туловища) и с ним (в руках, ногах, на полу). Комплекс «Ладошка».
* Приемы самостраховки при выполнении упражнений на мяче.
* «Школа мяча»: техника ОРУ сидя на мяче («как на стуле»); ОРУ с мячом, броски, ловля, удары об пол, перекаты мяча (индивидуально, в парах, в кругах) Комплекс «Ку-ку», «Ням-ням».
* Пружинные покачивания на мяче в положении сидя и перекаты с пяток на носки. ОРУ в сочетании с пружинными покачиваниями на фитболе. Комплекс «Веселый мячик».
* Исходные положения лежа на мяче (на спине, животе, на боку, и т.д.). Прокаты на мяче (через мяч вперед и назад – комплекс «На болоте»).
* Базовые шаги аэробики (march, jog, Step-touch, Knee-up, lunge, Kick, Jack, V-step), базовые шаги в фитбол-аэробике (сидя на мяче). Танцевальный комплекс «Кап-кап-кап», «Спляшем, Ваня».
* Прыжки.
* Амплитуды движений
1. **Развитие гибкости**

*Теория*. Определение гибкости. Виды гибкости: активная и пассивная. Способы развития гибкости.

*Практика.* Разучивание и выполнение комплекса упражнений, включающего следующие упражнения без предмета:

* Складка. Самолёт.
* Берёзка. Кошка.
* Коробочка. Кувшинка
* Комочек. Бабочка.
* Кораблик. Змея
* Мостик. Мост гимнастический
* Полушпагат. Шпагат
* Кольцо Складка ноги врозь

Разучивание и выполнение комплекса упражнений фитбол-гимнастики, включающего следующие упражнения с фитболами: ОРУ сидя на мяче для увеличения подвижности в суставах рук и плечевого пояса, позвоночного столба, тазобедренных суставах, суставах ног( «Воробьиная дискотека», «Фея моря»).

1. **Развитие координации движений**

Выполнение комплексов базовой и фитбол-аэробики с внесением элементов новизны: изменения положений (или движений ) одного или нескольких звеньев тела.

Игровые задания без предметов: «Режем – рубим», «Качалочка» (стоя на одной ноге), «Кружилиха» (в наклоне согнувщись). Игра «Бездомный заяц», «Белка на дереве».

Упражнения фитбол-гимнастики: упражнения на удержание равновесия в стойке на одной, другая согнута вперед, мяч на голове; в положении сидя на мяче с захватом его ногами, руки в стороны. Стойка на одной с опорой коленом другой о мяч, руки в стороны.

Упражнения со скакалкой: прыжки через сложенную вдвое скакалку, прыжки и бег через развернутую скакалку (в петлю, в парах, с вращением вперед и назад, со сменой положения ног), через длинную скакалку (пробегание, однократные, серия прыжков, с поворотом, парами). Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки».

Музыкально-подвижные игры « Совушка», «Сбей кегли». Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Эстафеты с передачей и бросками мяча в шеренгах, колоннах, в беге с мячом в руках.

1. **Подготовка программы для показательных выступлений**

*Практика***.** Совершенствование техники исполнения программы по правилам соответственно уровню подготовки обучающихся. Обучение составлению комплексов.

1. **Показательные выступления и соревнования**

*Практика***.** Участие с показательными номерами в концертах образовательного учреждения. Участие во внутригрупповых соревнованиях. В программу соревнований включены упражнения ОФП и базовые технические элементы фитбол-гимнастики.

1. **Итоговые занятия.**

*Практика***.** Исполнение в конце учебного года индивидуальной композиции с использованием движений, изученных за прошедший период. Тестирование уровня физической и технической подготовленности (промежуточная и итоговая диагностика).

**К концу первого года обучения обучающиеся**

**должны знать:**

* назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
* основные компоненты здорового образа жизни;
* свойства и функции мяча (фитбола);
* причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, самостраховка;
* термины, определяющие характер музыки;
* названия основных танцевальных шагов;
* позиции рук, ног.

**Должны уметь:**

* выполнять правила техники безопасности на занятиях фитнесом;
* выполнять комплексы упражнений программы по фитбол-аэробике первого года обучения;
* начать и закончить движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы, ритмично двигаться в различном музыкальном темпе;
* держать заданный пространственный рисунок (линия, шеренга, круг, квадрат) с соблюдением интервалов;
* иметь определенный двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

2 год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Название темы** | **Количество часов** |
| Теория | Практика | Всего |
|  | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 |
|  | Фитнес-аэробика как вид спорта. | 4 |  | 4 |
|  | Классическая аэробика и фитбол-аэробика. | 2 | 26 | 28 |
|  | Развитие гибкости |  | 16 | 16 |
|  | Роль мышц в формировании осанки. Фитбол-атлетика | 2 | 20 | 22 |
|  | Развитие координации движений |  | 18 | 18 |
|  | Подготовка к соревнованиям и выступлениям по фитбол-аэробике. |  | 40 | 40 |
|  | Соревнования и выступления на мероприятиях |  | 10 | 10 |
|  | Итоговое занятие |  | 4 | 4 |
|  | Итого | **9** | **135** | **144** |

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ**

**2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

1. **Введение**

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях. Требования к внешнему виду обучающихся. Развитие фитнес-аэробики в России.

*Практика.* Игра «Вспомни и покажи».

1. **Фитнес-аэробика как вид спорта.**

*Теория.*. Виды соревнований. Правила судейства.

1. **Классическая аэробика и фитбол-аэробика.**

*Теория.* Происхождение стиля. Технические требования.

*Практика.* Постановка техники движений.

* Прокаты и переходы на мяче: из упора присев руки на мяче в упор лежа, голенью на мяче; из седа правым бедром на мяче перекат на левое бедро, то же вставая с опорой рукой о мяч; из стойки на одной с опорой бедром другой о мяч прокат « в шпагате» с дополнительной опорой о стенку в положении седа на мяче. Комплекс «Джин».
* Базовые шаги аэробики и их связки. jumping jack (прыжок ноги врозь-вместе), basic step. Закрепление техники базовых шагов в фитбол-аэробике (сидя на мяче). Отработка простых аэробных связок из ранее разученных шагов (march, jog, Step-touch, Knee-up, lunge, Kick, Jack, V-step). Танцевальный комплекс фитбол-аэробики «Молочная река», «Циркачи», «Упражнение с мячом»
* Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением, со сменой мест в парах; беговые упражнения, сидя на мяче с различными движениями рук, хлопками.
1. **Развитие гибкости**

*Практика.* Упражнения стретчинга для развития подвижности в различных суставах.

 Комлекс фитбол-гимнастики «Воробьиная дискотека».

1. **Роль мышц в формировании осанки. Фитбол-атлетика**

*Теория.* Осанка и её конструктивные компоненты. Типы осанки. Влияние мышечного тонуса на осанку человека.

*Практика.* Силовые упражнения на мышцы пресса (верхний и нижний отдел), спины, плечевого пояса, грудных мышц. Упражнения с утяжелителями-гантелями. Комплексы упражнений с фитболами «Жар-птица», «Кот на крыше», «Конек-горбунок», «Силачи».

1. **Развитие координации движений**

*Практика***.** Эстафеты с передачей и бросками мяча в шеренгах, колоннах, в беге с мячом в руках, отбивами мяча об пол, перекатами мяча по полу, в прыжках сидя на мяче.

Упражнения со скакалкой: комбинации из прыжков, разученных на 1-м году обучения (через сложенную вдвое скакалку, прыжки через развернутую скакалку (в петлю, в парах, с вращением вперед и назад, со сменой положения ног). Прыжки через длинную скакалку (пробегание, однократные, серия прыжков, с поворотом, парами). Прыжки через развернутую скакалку с двойным вращением (однократные). Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки» с перемещением игроков по кругу. Эстафеты в прыжках и беге через скакалку.

Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Подвижные игры «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Белки на дереве».

Упражнения в равновесии: равновесие в седе на мяче ноги врозь. Равновесие в положении лежа спиной на мяче, одна нога согнута вперед, руки в стороны. Равновесие в положении лежа животом на мяче (без опоры ног), руки в стороны.

Ритмические танцы индивидуальные, в парах, в кругах. «Макарена», «Кукушечка», «Цыганочка», «Сиртаки».

1. **Подготовка к соревнованиям по фитбол-аэробике.**

*Теория.* Правила соревнований. Технические требования.

*Практика.* Совершенствование техники исполнения программы по правилам соответственно уровню подготовки обучающихся.

1. **Соревнования и выступления на мероприятиях**

*Практика***.** Участие в соревнованиях и мероприятиях с показательными номерами. Демонстрация знаний и умений.

1. **Итоговые занятия.**

*Практика***.** Исполнение собственной композиции с использованием движений, изученных за прошедший период.

**К концу второго года обучения обучающиеся**

**должны знать:**

* классификацию соревнований;
* правила проведения соревнований;
* термины, определяющие характер музыки;
* названия упражнений и элементов.

**должны уметь:**

* самостоятельно ритмично двигаться под музыку.
* выполнять упражнения различного характера на все группы мышц.
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
* Выполнять комплексы упражнений программы по фитбол-аэробике второго года обучения.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

3 года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Название темы** | **Количество часов** |
| Теория | Практика | Всего |
|  | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 |
|  | Нормативы ОФП  | 2 | 10 | 12 |
|  |  Классическая аэробика и фитбол-аэробика. | 4 | 42 | 46 |
|  |  Работа над гибкостью | 2 | 18 | 20 |
|  | Мышечная сила и выносливость. Фитбол-атлетика | 2 | 20 | 22 |
|  |  Подготовка к соревнованиям и выступлениям по фитбол- аэробике. | 4 | 24 | 28 |
|  | Соревнования и выступления |  | 12 | 12 |
|  | Итоговые занятия |  | 2 | 2 |
| = | **Всего** | **15** | **129** | **144** |

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ**

**3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

1. **Введение**

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях. Требования к внешнему виду обучающихся. Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе.

*Практика.* Вариации на свободную тему.

1. **Нормативы общефизической подготовки (далее ОФП)**

*Теория.* Физиологические особенности подросткового возраста. Особенности развития физических качеств подростков. Правила соревнований. Судейство.

*Практика.* Выполнение тестовых упражнений. Проведение соревнований по ОФП в секции.

1. **Классическая аэробика и фитбол-аэробика.**

*Теория.* Демонстрация, разбор и анализ образцов программ классической и фитбол-аэробики с использованием видеосюжетов.

*Практика.*

 *Разучивание техники упражнений с фитболами.*

 Базовые упражнения с мячом: Переходы и перекаты (из упора присев рук на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа животом на мяче; из положения лежа спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.

Общеразвивающие упражнения с фитболом. Ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с ОРУ, бросками и ловлей.

Строевые упражнения с фитболом. Фигурная маршировка: «Змейка» с мячом в руках (или на голове).

Упражнения в равновесии. Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу.

Акробатические упражнения. «Мост» в положении лежа спиной на мяче.

Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением и сменой мест в шеренгах, колоннах. Беговые упражнения в сочетании бега сидя на мяче с бегом вокруг мяча.

Творческие и игровые задания. Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания «Соревнования шеренгами», «Делай как я!».

*Разучивание базовых шагов аэробики.* Mambo (мамбо); cha-cha-cha (ча-ча-ча); cross (скрестный шаг вперед).

*Совершенствование техники базовых шагов* в фитбол-аэробике (сидя на мяче). Отработка различных аэробных связок из ранее разученных шагов (march, jog, Step-touch, Knee-up, lunge, Kick, Jack, V-step; . jumping jack , basic step) в сочетании с движениями рук. Комплексы упражнений фитбол-аэробики «Ямайка», «Танго», «Солнца лучик золотой», «Колдунья», «Шкет», «Дивный цветок», «Танец по кругу».

 Детальное изучение сложных связок. Постановка программы для выступлений по фитбол-аэробике и классической аэробике.

1. **Работа над гибкостью.**

*Теория.* Сохранение гибкости как залог сохранения молодости организма. Техника более сложных упражнений на растягивание.

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие гибкости: общей и специальной (общеразвивающие упражнения (ОРУ) сидя на мяче, без предметов, со скакалкой, с мячом в руках). Упражнения джаз-гимнастики. Комплексы фитбол-гимнастики «Йога на мяче», «Стретчинг», «Упражнения в расслаблении».

1. **Мышечная сила и выносливость. Фитбол-атлетика**

*Теория.* Понятие мышечной силы и выносливости. Средства развития силы

*Практика.* Общеразвивающие упражнения (ОРУ) сидя на мяче, без предметов, с мячом в руках на развитие силы мышц пресса, спины, верхних конечностей. Упражнения с утяжелителями и эспандерами. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер. Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения с напряжением и расслаблением мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом. Комплексы упражнений с мячом «Грозы», «Три желания», Упражнения в парах», «Семь нот», «Старуха Шапокляк», «Упражнение на спину», «Круговая фитбол-тренировка», «Интервал-привал».

Эстафеты. «Передал-садись», эстафета в кругу, встречная эстафета «Мяч ногами».

1. **Подготовка к соревнованиям и выступлениям по фитбол-аэробике.**

*Теория.* Правила соревнований. Технические требования. Просмотр, разбор и анализ выступлений различных коллективов на соревнованиях различного уровня с использованием видеосюжетов.

*Практика.*

 Отработка программы для выступлений. Работа над артистизмом.

1. **Соревнования и выступления на мероприятиях**

*Практика***.** Участие в соревнованиях и мероприятиях с показательными номерами. Демонстрация знаний и умений.

**8.Итоговые занятия.**

*Практика***.** Исполнение собственной композиции с использованием двигательных действий, изученных за прошедший период.

**К концу третьего года обучения обучающиеся должны**

**знать:**

* физиологические особенности и возможности своего организма;
* правила организации соревнований по аэробике;
* названия видов сложных связок.

**уметь:**

* самостоятельно выполнять комплексы классической и фитбол-аэробики;
* владеть техникой базовых шагов фитбол-аэробики;
* демонстрировать уровень физической подготовленности соответственно возрастным нормам физического развития;
* выступать в роли инструктора фитнес - аэробики;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений на развитие силы мышц рук, ног, туловища; комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять правильно упражнения стретчинга;
* раскованно выступать на публике с показательными номерами.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

4 года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Название темы** | **Количество часов** |
| Теория | Практика | Всего |
|  | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 |
|  | Современные фитнес-технологии  | 1 | 5 | 6 |
|  |  Техническая подготовка по аэробике  | 3 | 21 |  |
|  | Физическая подготовка: развитие силы мышц и выносливости | 2 | 21 | 23 |
|  | Физическая подготовка: развитие гибкости |  | 22 | 22 |
|  |  Физическая подготовка: развитие координации движений | 1 | 20 | 21 |
|  |  Подготовка к соревнованиям и выступлениям. | 4 | 24 | 28 |
|  | Соревнования и выступления |  | 16 | 16 |
|  | Итоговые занятия |  | 2 | 2 |
|  | **Всего** | **12** | **132** | **144** |

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ**

**4 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

1. **Введение**

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях. Требования к внешнему виду обучающихся. Знакомство с основными блоками содержания занятий в группе 4-го года обучения.

*Практика.* «Входная» диагностика уровня подготовленности занимающихся группы 4-го года обучения.

1. **Современные фитнес-технологии**

*Теория.* Знакомство с основными современными направлениями развития фитнеса.

*Практика.* Разучивание базовых упражнений из различных фитнес-технологий: йога, калланетика, пилатес, атлетическая гимнастика, стретчинг, упражнения с бодибарами, танцевальные направления.

1. **Техническая подготовка по аэробике**

*Теория.* Основы музыкальной грамоты: Значение музыки в аэробике. Содержание музыки. Характер музыки. Мелодия (восходящая и нисходящая линия мелодии). Динамические оттенки музыки. Музыкальный размер-2∕4, 3∕4, 4∕4, и его определение (метод дирижирования). Ритм, ритмический рисунок музыки. Требования к подбору музыкального сопровождения к соревновательным комбинациям и показательным номерам.

*Практика*. Музыкально-двигательная подготовка: Определение ритмического рисунка музыки. Выполнение различных движений на сильную долю 2-х дольного и 3-х-дольного музыкального размера (хлопки, притопы). Выполнение заданий «Послушай и определи» в положении сидя на мяче. Музыкально-подвижные игры «Рисуем мелодию», «Эхо», *«Кто раньше», «Перекличка», «Не зевай»*. Самостоятельное составление занимающимися небольших комбинаций без предмета и с предметами, исходя из характера музыкального отрывка, его структуры.

.

*Закрепление техники упражнений с фитболами:*

 -Базовых упражнений с мячом: Переходов и перекатов на мяче различным способом (из упора присев рук на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа животом на мяче; из положения лежа спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.

- Общеразвивающих упражнений с фитболом со взаимодействием в парах, тройках, малых группах на месте и с продвижением ( с элементами ведения мяча,бросками и ловлей).

Совершенствование строевых упражнений с фитболом (фигурная маршировка: «Змейка» с мячом в руках (или на голове)) в упражнениях «типа задания» по звуковому, зрительному сигналу.

Закрепление ранее изученных упражнений в равновесии в соединении с акробатическими упражнениями и другими элементами фитбол-гимнастики.

Разучивание акробатических упражнений на фитболе. Переворот назад махом одной из «Моста» в положении лежа спиной на мяче. Кувырок вперед через плечо из положения упор лежа на животе на мяче.

*Закрепление и совершенствование базовых шагов аэробики.* Mambo (мамбо); cha-cha-cha (ча-ча-ча); cross (скрестный шаг вперед). В условиях сочетания с движениями руки и с мячом.

*Совершенствование техники ранее изученных базовых шагов* аэробики (march, jog, Step-touch, Knee-up, lunge, Kick, Jack, V-step; . jumping jack , basic step) в составе различных аэробных «дорожек» в сочетании с движениями рук, или с движениями фитбола, обруча, скакалки, султанчиками или сидя на мяче (фитбол-аэробика), в составе связок с элементами фитбол-гимнастики.

Стилизация аэробных связок в стиле Латино и Русско-народном с выполнением движений рук в выбранном стиле.

Комплексы упражнений фитбол-аэробики «Дорога к солнцу», «Остров сокровищ», «Зимние забавы», «Веселая зарядка».

 Детальное изучение сложных связок. Постановка программы для выступлений по фитбол-аэробике, классической аэробике, спортивному танцу.

1. **Физическая подготовка: развитие силы мышц и выносливости**

*Теория.* Показатели адаптации к физическим нагрузкам. Врачебный контроль и самоконтроль адаптации к физическим нагрузкам и процессов восстановления после тренировочного занятия. Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения». Методика пульсометрии. Профилактика травматизма. Приемы массажа и самомассажа, первой помощи при травмах.

*Практика.* Сдача нормативов по ОФП по показателям силы и мышц и выносливости (промежуточная и итоговая диагностика).

Комплексы ОРУ сидя на мяче, без предметов, с мячом в руках для развития силы различных групп мышц (спины-верхний и нижний отдел, брюшного пресса-верхний и нижний отдел, плечевого пояса и рук, ног). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на мяче, опора о мяч голенями, либо стопами. Упражнения калланетики. Упражнения с резиновыми амортизаторами различной степени жесткости, Упражнения с модулями, Упражнения с мячом как тренажером и амортизатором. Упражнения с утяжелителями (гантелями, грузами). Упражнения с бодибарами. Круговая тренировка силовой направленности и для развития силовой выносливости.

Базовый комплекс пилатеса для развития силы мышц.

Упражнения для укрепления продольного и поперечного свода стопы и профилактики плоскостопия: перекаты мяча стене вверх и вниз сидя на полу. Захваты мяча ногами с передачей и перебрасыванием в парах. Контроль сформированности навыка сохранения правильной осанки: в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки.

Выполнение упражнений в расслаблении для адаптации к силовой нагрузке : самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.

Комплексы упражнений фитбол-атлетики.

Прыжки через скакалку: в различных комбинациях, серии прыжков различной продолжительности для развития общей выносливости.

Эстафеты: «Тачка» .

Практика обучающихся в роли инструктора при проведении подготовительной части занятия по фитнесу (проведения комплекса ОРУ для разогрева мышц).

**5.Физическая подготовка: развитие гибкости**

*Практика.* Сдача нормативов по ОФП по показателям гибкости в различных суставах (промежуточная и итоговая диагностика).

Базовый комплекс упражнений хатха-йоги для увеличения подвижности в суставах позвоночника в сочетании с укреплением мышечного корсета.

Комплекс упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах позвоночника, тазобедренных суставов. Комплекс упражнений джаз-гимнастики для увеличения подвижности в суставах. ОРУ со скакалкой, гимнастической палкой, для развития гибкости в плечевых суставах. Комплекс упражнений на развитие подвижности в плечевых, тазобедренных, голеностопных суставов и суставов позвоночника, выполняемый в партере.

Эстафеты: «Передай правильно», «Проползи под мостом».

**6.Физическая подготовка: развитие координации движений.**

*Теория.* Понятие ловкости и координации движений. Методика развития координационных способностей.

*Практика.* Сдача нормативов по ОФП по показателям координации движений (промежуточная и итоговая диагностика).

Упражнения со скакалкой: комбинации из ранее разученных прыжков: -через сложенную вдвое скакалку из и.п. –а) стойка, скакалка горизонтально вверху, б) присед, скакалка горизонтально вверху; с вращением в горизонтальной плоскости одной рукой в) стоя или г) в приседе.

 -прыжки через развернутую скакалку (в петлю с вращением вперед, назад,

-в парах, с вращением вперед и назад, со сменой положения ног;

-бег с высоким подниманием коленей через скакалку с вращением вперед, назад, в парах (боком друг к другу, каждый партнер держит только один конец скакалки).

- Прыжки через развернутую скакалку с двойным вращением в серии, чередуя с «простыми» прыжками.

Эстафеты с указанными выше видами прыжков через скакалку, с применением прыжков через длинную скакалку (пробегание, однократные в стойках и в приседе, серия прыжков, с поворотом, парами, тройками).

Упражнения (манипуляции) с обручем. Вращения обруча на кисти в боковой, горизонтальной плоскостях; на руке, согнутой в локте, в боковой плоскости; на поясе; на шее горизонтально. Прыжки и бег через обруч, вращая его вперед или назад как скакалку, хватом 2 руками. Прыжки в обруч и из обруча боком с передачей его из руки в руку. Малые переброски: в и.п. обруч горизонтально, хват 2 руками или вертикально сбоку, хват одной рукой; индивидуально и партнеру. Перекаты обруча по полу в сторону, вперед-назад, возвратный кат. Вертушка обруча на полу. Пролезание через катящийся обруч (перекат выполняет партнер). Эстафеты с выше указанными видами упражнений с обручем.

 Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки» с а) перемещением игроков по кругу; б) сочетанием прыжков через скакалку и поворотов на 3600; в) «прыжками» рук в упоре лежа (лицом в круг).

Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Подвижные игры «Воробьи и вороны», «Сделай наоборот», «Разойдись на переправе», «Запрещенное число», «Выбивало».

Подвижная игра «Белка на дереве» с выполнением перемещений прыжками сидя на фитболах и остановками с сохранением равновесия в одной из освоенных поз: равновесие в седе на мяче ноги врозь; равновесие в положении лежа спиной на мяче, одна нога согнута вперед, руки в стороны; равновесие в положении лежа животом на мяче (без опоры ног), руки в стороны.

Ритмические танцы индивидуальные, в парах, в кругах. «Кантри», «Вальс».

**7.Подготовка к соревнованиям и выступлениям.**

*Теория.*  Организация и правила судейства соревнований (конкурсов по аэробике)-экскурсия. Положение о соревнованиях. Технические требования к соревновательной комбинации по аэробике: обязательные элементы - 1) аэробная дорожка; 2) Силовые упражнения – а) «Отжимание» (в упоре лежа на мяче, мяч под голенью –для подростков); б) упражнения на мышцы брюшного пресса –лежа спиной на мяче; 3) поворот на мяче приставными шагами в положении сидя; 4) движения с мячом в руках: подбрасывания, удары об пол, перемещения по площадке с мячом в руках, ногах; 5) равновесия сидя «верхом». Возможны варианты индивидуального и группового выполнения.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям и показательным выступлениям. Психорегулирующая тренировка. Тактическая подготовка спортсменов к соревнованиям и показательным выступлениям.

*Практика.* Работа над репертуаром. Составление композиции и разучивание соревновательной комбинации с учетом правил соревнований по аэробике.

Составление и разучивание спортивно-танцевальных композиций без предмета и с предметами (со скакалкой, обручем, фитболами, султанчиками) для показательных выступлений.

Совершенствование техники исполнения соревновательных и спортивно-танцевальных комбинаций. Работа над артистизмом.

**8.Соревнования и выступления.**

*Практика***.** Участие в соревнованиях с выполнением групповой или индивидуальной соревновательной комбинации по фитбол-аэробике. Участие в мероприятиях с показательными номерами. Демонстрация знаний и умений.

**9.Итоговые занятия.**

*Практика***.** Исполнение собственной композиции с использованием двигательных действий, изученных в рамках образовательной программы.

**К концу четвертого года обучения обучающиеся должны**

**знать:**

* Методы самоконтроля при выполнении физической нагрузки и восстановления после нее;
* Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и приемы оказания первой помощи при травмах;
* Обязательные элементы композиции соревновательной комбинации по аэробике и правила судейства соревнований;
* Приемы психорегуляции перед выступлением
* Направленность различных физических упражнений для развития двигательных способностей (силы мышц, гибкости, выносливости, координации движений).

**уметь:**

* самостоятельно выполнять комплексы классической и фитбол-аэробики по программе 4-го года обучения;
* определять музыкальный размер методом дирижирования;
* определять ритмический рисунок музыки и согласовывать движения с музыкальным ритмом;
* исполнять комбинации из базовых шагов фитбол-аэробики;
* демонстрировать уровень физической подготовленности соответственно возрастным нормам физического развития;
* выступать в роли инструктора фитнес – аэробики при проведении подготовительной части занятия;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений на развитие силы мышц рук, ног, туловища на основе элементов современных направлений фитнеса (калланетика, пилатес, атлетическая гимнастика);
* выполнять правильно базовые упражнения йоги, джаз-гимнастики и упражнения стретчинга для развития гибкости;
* раскованно выступать на публике с показательными номерами по спортивно-танцевальному направлению.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, осуществляется переход к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии девушкам предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися, затем соединяются в последствии в музыкальные композиции. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

В уроках аэробно-силовой направленности используются прыжки со скакалкой, отжимания, упражнения с отягощениями.

**Методы реализации программы**

1. **Словесные методы**
* Рассказ.
* Беседа.
* Дискуссия.
* Голосовые и аудио сигналы (счёт, подсказки, музыкальное сопровождение).
1. **Наглядные методы**
* Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение).
* Видеоанализ (анализ видеозаписей выступлений различных коллективов на соревнованиях различного уровня)
* Натуральный показ упражнений и видеодемонстрация
* Презентация
1. **Практические методы**
* Метод упражнения (элементы фитбол-аэробики (базовые шаги и амплитуды движений руками) и других современных направлений оздоровительных видов гимнастики; комплексные упражнения на развитие силы и гибкости и др.физических качеств).
* Метод круговой тренировки
* Игровой метод
* Соревновательный метод
1. **Методы контроля и самоконтроля**
* Программы (использование всех основных движений классической аэробики).
* Тесты на общую физическую подготовку:

1) Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;

2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;

3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;

4) Push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

* Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения».
* Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.

**Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия**

0 – ОТДЫХ Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете.

1 – ЛЕГКО Ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате.

2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегаете с друзьями.

3 – ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете.

4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали.

5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО Максимум. За всю свою жизнь вы так много не бегали и не играли.

* Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)

**Методы диагностики**

* Наблюдение.
* Опрос (интервью, анкеты, личностные опросники).

**Формы проведения занятий**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

* Фронтальная.
* Работа в парах, тройках, малых группах.
* Индивидуальная.

 И такие формы деятельности как:

* Презентация
* Экскурсия
* Круговая тренировка по станциям.
* «Круг Осанки».
* Подвижные игры, эстафеты.

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

* Соревновательные (конкурсные) выступления.
* Показательные выступления.
* Спортивный праздник
* Фестиваль аэробики.
* Психологические тренинги.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

# Требования к оснащенности учебного процесса

# Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ

**Техническое оснащение занятий:**

* гимнастические маты;
* ковровое покрытие;
* гимнастические скамейки;
* комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента;
* скакалки, обручи, гимнастические палки;
* гантели, резиновые амортизаторы
* большие гимнастические мячи (фитболы),
* насос для фитбола.
* Аудио- и видеоаппаратура.
* Аудио- и видеозаписи, флеш-карты (слайды) для презентации.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
2. Кучкильдин С.К. Гимнастика, нестандартный подход, - М. :Чистые пруды, 2008
3. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика - М. : Федерация аэробики России,2009
4. Лисицкая., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. - М. : Федерация аэробики России, 2002.
5. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, - М. : Aсаdemia, 2002.
6. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. - М. : СОФИЯ, 2003.
7. Рой М. Аэробика для глаз. - М. : ЭКСМО, 2004.
8. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно-методическое пособие.- Спб, изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
9. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. - М., 1997.
10. Физкультура – ура! Ура! Ура! Учебное пособие. - М. : Педагогическое общество России, 2002.
11. Фитнес аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. - М., 2009
12. Фитнес для детей и подростков. - М., 1997.
13. Хёдман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. - М. : СОФИЯ, 2004.
14. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. // Дополнительное образование. – 2004. - №6. – С.24-27.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Кесаревская Л.Н. Комплексы оздоровительных упражнений для школьников.- М. :Чистые пруды, 2006
2. Муратова Л.В. Суставная гимнастика - М., Чистые пруды, 2006
3. Учебник « Физическая культура» Ю.И.Евсеев. - Ростов на Дону :

Феникс, 2010