

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ ЯРОСЛАВСКИЙ КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по учебно-воспитательной работе



« 01 » 09 2024 г.

С.И. Фомичева

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ ЯО Ярославского колледжа управления и профессиональных технологий



« » 2024 г.

М.В. Цветаева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИТНЕС»**

г. Ярославль, 2024 г.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Актуальность программы

В настоящее время многие девушки имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство из них ведут малоподвижный образ жизни, часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Дополнительная образовательная программа «Фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность и обладает целым рядом возможностей для формирования культуры здорового образа жизни, развития физических и творческих способностей, что позволяет укреплять здоровье и обогащать внутренний мир обучающихся.

Программа предусматривает практическую и теоретическую деятельность, направленную на приобретение базовых знаний в области строения и гармоничного развития собственного организма, правильного питания, овладение навыками и умениями двигательных упражнений.

Дополнительная образовательная программа «Фитнес» включает в себя тренировки различной направленности:

- кардиотренировки, для повышения выносливости организма и тренировки сердечно-сосудистого аппарата;
- силовые тренировки, проходящие с нагрузкой либо на все группы мышц, либо на главные мышечные группы (часто проходят с применением гантель, мячей, утяжелителей и силовых тренажёров для наращивания нагрузки);
- мягкий фитнес, включает несколько различных методик, направленных на укрепление позвоночника, мышечного корсета, улучшение работы внутренних органов, развитие гибкости и координации.

Фитнес и другие виды физической активности влияют на всестороннее развитие личности, влекут за собой: укрепление иммунной системы, контроль веса, контроль артериального давления, улучшение психического здоровья.

1.1. Цель реализации программы

Укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижности в суставах, создание оптимальных для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы занимающихся.

Задачи программы

Обучающие

- формировать знания и умения в области фитнеса;
- обучать совершенствованию функциональных возможностей организма;
- обучать студентов основам построения учебно-тренировочного занятия, сочетанию упражнений силовой направленности и упражнений на гибкость.

Развивающие

- развивать позитивное отношение к движению, привлекать обучающихся к здоровому образу жизни;
- развивать физические качества: выносливость, силу, координацию, гибкость, ловкость, двигательные навыки;
- расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные

- воспитывать волевые качества;
- воспитывать средствами фитнеса личностные качества: трудолюбие, добросовестность, дисциплинированность; эстетические качества: смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, инициативность;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Оздоровительные

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям;
- укрепить физическое и психологическое здоровье.

– дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;

1.2. Планируемые результаты обучения

Учащиеся должны знать:

– влияние фитнеса на укрепление здоровья и профилактика различных заболеваний;

– о современных оздоровительных системах организации досуга, продлении жизни и творческой активности;

– требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела и одежде.

Учащиеся должны уметь:

– выполнять комплексы упражнений с различным инвентарем, базовые элементы фитнеса и его разновидности;

– связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации;

– провести разминку и заключительную части занятия как самостоятельно, так и с группой;

– использовать приобретенные знания и умения в практической и повседневной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

– организовывать и проводить фитнес-тренировки;

– применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- технически правильно выполнять двигательные действия;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия с людьми;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Категория слушателей: обучающиеся в возрасте от 15 до 23.

Направленность: физкультурно – спортивная

Срок реализации и объем программы: 1 год, 144 ч.

Форма организации образовательной деятельности и режим занятий:

занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав – 15 человек, 2 раза в неделю.

2.1. Учебный план

Наименование разделов (тем)	Трудоемкость, час	Теорет, час	Практич, час
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая подготовка	6	6	
Тема 1.1. Правила безопасности при занятиях фитнесом. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	1	1	
Тема 1.2. Строение и функции организма человека.	1	1	
Тема 1.3. Виды фитнес-	1	1	

программ, их характеристика.			
Тема 1.4. Влияние фитнеса на развитие и состояние организма человека.	1	1	
Тема 1.5. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	1	1	
Тема 1.6. Основы здорового образа жизни.	0,5	0,5	
Тема 1.7. Первичная диагностика.	0,5	0,5	
Раздел 2.Общая физическая подготовка			50
Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.			26
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.			24
Раздел 3.Специальная физическая подготовка			76
Тема 3.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.			
Тема 3.2.Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.			
Тема 3.3.Упражнения для развития скоростно- силовых качеств.			
Тема 3.4. Упражнения для развития координации движений.			
Раздел 4. Специальная техническая подготовка			12
Тема 4.1. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики.			6
Тема 4.2. Обучение и			5,5

совершенствование разнообразных видов передвижений.			
Тема 4.3. Итоговый контроль.			0,5
Итого		6	138

2.2. Календарный учебный график

Период обучения (дни, недели)	Наименование раздела, тем
03.10.24	Тема 1.1. Правила безопасности при занятиях фитнесом. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Тема 1.2. Строение и функции организма человека.
07.10.24	Тема 1.3. Виды фитнес-программ, их характеристика. Тема 1.4. Влияние фитнеса на развитие и состояние организма человека.
10.10.24	Тема 1.5. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.1 Тема 1.6. Основы здорового образа жизни.
16.10.24	Тема 1.7. Первичная диагностика. Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.
17.10.24 21.10.24 24.10.24 28.10.24 31.10.24 01.11.24 07.11.24 11.11.24 14.11.24 18.11.24 21.11.24 25.11.24	Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

<p>28.11.24 02.12.24 05.12.24 09.12.24 12.12.24 16.12.24 19.12.24 23.12.24 26.12.24 13.01.25 16.01.25 20.01.25</p>	<p>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.</p>
<p>23.01.25 27.01.25 30.01.25 03.02.25 06.02.25</p>	<p>Тема 3.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.</p>
<p>10.02.25 13.02.25 17.02.25 20.02.25 24.02.25 27.02.25 03.03.25 06.03.25 10.03.25 13.03.25 17.03.25</p>	<p>Тема 3.2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.</p>
<p>20.03.25 24.03.25 27.03.25 31.03.25 03.04.25 07.04.25 10.04.25 14.04.25 17.04.25 21.04.25 24.04.25 28.04.25 30.04.25</p>	<p>Тема 3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</p>

05.05.25 08.05.25 12.05.25 15.05.25 19.05.25 22.05.25 26.05.24 29.05.25 30.05.25 02.06.25 05.06.25	Тема 3.4. Упражнения для развития координации движений.
09.06.25 11.06.25 16.06.25	Тема 4.1. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики.
18.06.25 19.06.25	Тема 4.2. Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений.
23.06.25	Тема 4.2. Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений. Тема 4.3. Итоговый контроль.

2.3. Рабочие программы разделов, тем

Раздел 1. Теоретическая подготовка (6)

Тема 1.1. Правила безопасности при занятиях фитнесом. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. (1 ч.)

Правила поведения занимающихся на занятиях фитнесом. Правила техники безопасности в процессе занятий фитнесом. Требования к одежде и обуви, размещению занимающихся в зале в процессе тренировки. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря. Противопоказания к занятиям фитнесом.

Тема 1.2. Строение и функции организма человека. (1 ч.)

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Тема 1.3. Виды фитнес-программ, их характеристика. (1 ч.)

Классическая аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, фитнес-гимнастика (силовая аэробика с гантелями, бодибарами, эспандерами), фитнес с использованием тренажеров. Фитбол-аэробика (на месте и в движении, с мячом в руках и ногах, сидя на мяче).

Тема 1.4. Влияние фитнеса на развитие и состояние организма человека. (1 ч.)

Определение понятия «фитнес». История развития фитнеса в России и зарубежных странах. Фитнес как физическая форма. Фитнес как совокупность средств и методов физического воспитания. Фитнес-спорт. Классификация фитнес-программ.

Тема 1.5. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. (1 ч.)

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Тема 1.6. Основы здорового образа жизни. (0,5 ч.)

Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Влияние алкоголя, никотина, наркотических средств на организм человека.

Тема 1.7. Первичная диагностика. (0,5 ч.)

Тестирование физической подготовленности. Антропометрические измерения

Раздел 2. Общая физическая подготовка (50 ч.)

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов. (26 ч.)

Для рук: поднимание и опускание рук вперед вверх, назад в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе. Круги и дуги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, движения по дуге вперед, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа. Махи ногами без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание

расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения с предметами. (24 ч.)

С набивными мячами (вес 1–3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5–1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной 23 руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями руками (гантели в обеих руках).

С эластичной лентой: поднимание ног из различных исходных положений (стоя, лежа, в упорах). Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Махи ногами с опорой и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе). Сгибание, разгибание ног в коленном суставе. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении)

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (76 ч.)

Тема 3.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости. (10 ч.)

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклон назад – мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат

с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20–40 с). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечания:

Упражнения включаются в каждое занятие. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для студентов усложняют изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Strain class – специальный комплекс, построенный на упражнениях с использованием статического напряжения мышц.

Body-ballet – тренировочное занятие, построенное на элементах хореографии классического балета

Тема 3.2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. (20 ч.)

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180–360° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Тема 3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. (26 ч.)

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с, 8 с и т. д.).

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 с – 15 раз, повторить серию 3–4 раза с интервалом отдыха 1–3 мин), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинистый шаг (10–15 с), пружинистый бег (20–45 с). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3–4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30–40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3–4 прыжка, 5–6 серий, отдых 1 мин).

Тема 3.4. Упражнения для развития координации движений. (20 ч.)

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Раздел 4. Специальная техническая подготовка (12 ч.)

Тема 4.1. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики. (6 ч.)

Основные базовые шаги:

– низкой ударности, низкой интенсивности: марш (march- «М»), базовый шаг (Basic Step), приседание (squat, V-step-«V»), приставной (Step touch), виноградная лоза (Grape vine), два приставных шага в сторону (Step line);

– низкой ударности, низкой интенсивности: шаг с поворотом Pivot turn; выставление ноги на носок на пятку Toe touch, Heel touch; открытый шаг Open-step; выпад Lunge, мамбо Mb, скрестный шаг Cross step;

– низкой ударности, высокой интенсивности: подъем колена вверх Knee up, подъем ноги в сторону Lift leg side, захлест ноги назад Leg curl, махи сгибая-разгибая ногу Kick-«К»;

– основные базовые шаги высокой ударности: бег Jog, подскоки Skip, rick kick, пони (Pony), прыжки (Scoop, Pendulum), прыжки ноги вместе и ноги врозь Jumping jack.

Движения руками, разучиваемые после освоения базовых шагов:

– движения руками низкой амплитуды: сокращение бицепса Biceps curl, низкая гребля Low row, низкий удар Low pinch, сокращение трицепса сзади Triceps press back;

– движения руками средней амплитуды: высокая гребля Upright row, подъемы рук в стороны Side lateral rises, подъемы рук вперед Front shoulder rises, плечевой удар Shoulder punch, двойной боковой в сторону Double side out, вперед в сторону L-side;

– движения руками высокой амплитуды: сгибание рук над головой Alternating overhead press, вперед-вверх L-front, вперед вниз Slice

Тема 4.2. Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений. (5,5 ч.)

Тустеп, полька, скоттиш, подскок, скольжение, галоп, пони, ча-ча-ча, чарльстон, скрестный шаг, прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед книзу или в сторону книзу

Тема 4.3. Итоговый контроль. (0,5 ч.)

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки студентов на основе оценки разных сторон их физической подготовленности и функциональных систем организма, а также определения качества организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий.

Объектом контроля в занятиях фитнесом является содержание учебно-тренировочной деятельности студентов, состояние различных сторон подготовленности, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Итоговый контроль предусматривает регистрацию, накопление и анализ интегральных показателей, характеризующих степень достижения главной цели этапа подготовки. Оцениваются долговременные морфофункциональные перестройки в организме студентов – как результат длительной подготовки.

2.4. Оценка качества освоения программы

Формы аттестации

- Опрос учащихся по пройденному материалу;
 - Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий;
 - Контроль соблюдения техники безопасности;
 - Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Выполнение контрольных упражнений;

Показатели:

1. Координация движений

«5» – обучающийся хорошо знает и применяет виды фитнес-аэробики и справляется со сложными комбинированными и координационными упражнениями.

«4» – у обучающихся не всегда присутствует точность движений в сложных комбинациях и слиянии различных видов техник.

«3» - обучающийся не может согласовать движения различных частей тела в усложненных комбинированных упражнениях.

2. Техника исполнения танцевальных упражнений.

«5» - обучающийся с точностью исполняет элементы в продолжительной танцевальной связке, с большой выносливостью.

«4» - обучающийся хорошо выполняет танцевальные элементы, но не

достаточно грамотен и вынослив.

«3» - у обучающегося не всегда хватает выносливости выполнить технически правильно танцевальные упражнения.

3. Теоретические знания

«5» – обучающийся хорошо знает все виды движений, их названия и примеры исполнений.

«4» Оптимальный уровень оценки - обучающийся хорошо знает все названия движений, но не может грамотно выполнить их.

«3» обучающийся не знает названий и способа показа упражнений.

– Мониторинг результатов по окончании курса обучения.

Опрос обучающихся по окончании программы

№	Показатель удовлетворенности (от 0 до 100 %)	Учебный год					
		2024-2025					
1.	Удовлетворенность манерой и качеством преподавания педагога						
2.	Удовлетворенность уровнем профессионализма педагога коллектива						
3.	Удовлетворенность материально- техническим оснащением						
4.	Удовлетворённость возможностью снизить психологическое напряжение в ходе обучения						
5.	Удовлетворённость практическим применением полученных знаний в реальной жизни						
6.	Готовность рекомендовать данную программу другим студентам						

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Фитнес зал	Теоретические, практические.	<ul style="list-style-type: none">- Музыкальный центр;- Секундомер;- Степы;- Мячи;- Гантели;- Скакалки;- Эластичные ленты;- Коврики для фитнеса.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Список литературы:

1. Григорьев, В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учебное пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб. : изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
3. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREEES, М. 2001г.
4. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
5. Медведева, О. А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов. Очерки : учеб. пособие / О. А. Медведева. – М. : ИНСАН, 2007. – 160 с.
6. Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.

7. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с
8. Ростова В.А., Ступпкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
9. Струджес Стивен «Практическая йога». Мир книги. М,-2003.
10. Фитнес-тестирование: режимы питания. Таблицы калорийности / авт.-сост. А. А. Бавтуто. – М. : АСТ ; Мн. : Харвест, 2007. – 48 с.
11. Хоули Эдвард Т., Френкс Б. Оздоровительный фитнес : пер. с англ. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 375 с
12. Эйствин Г., Приза О. «Фигура мирового стандарта». М-2000г.

Интернет ресурс:

1. www.fitness-convntion.ru
2. www.wellness.ru
3. www.Fitness-aerobics.ru
4. www.Yoga-journal.ru
5. www.fitbol.ru

3.3. Кадровые условия

Программу реализует педагог с высшим педагогическим образованием, владеющий соответствующими знания по теме программы.

4. РУКОВОДИТЕЛЬ И СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Руководитель спортивной секции «Фитнес» и составитель программы – Лизунова Дарья Алексеевна.