

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЮЖНО-САХАЛИНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

*Для системы дополнительного образования студентов,
обучающихся по специальностям среднего
профессионального образования*

Учебно-методическое пособие

Составитель С. А. Яшина

Южно-Сахалинск
Издательство СахГУ
2012

УДК 615.8(073)
ББК 75.656.6.я73
О 23

*Печатается по решению Учебно-методического совета
Сахалинского государственного университета, 2012 г.*

Рецензент:

*Пасюков П. Н., доктор педагогических наук, профессор
кафедры физической культуры и спорта, зав. лабораторией
региональных образовательных систем и педагогических технологий,
член-корреспондент Российской академии естествознания*

Образовательная программа «Фитнес-аэробика»:
О 23 **для системы дополнительного образования студентов,
обучающихся по специальностям среднего профессио-
нального образования : учебно-методическое пособие /**
сост. С. А. Яшина. – Южно-Сахалинск : изд-во СахГУ,
2012. – 60 с.

ISBN 978-5-88811-418-6

УДК 615.8(073)
ББК 75.656.6.я73

Учебное издание

Образовательная программа «Фитнес-аэробика»
Для системы дополнительного образования студентов,
обучающихся по специальностям среднего
профессионального образования
Учебно-методическое пособие

Корректор Г. Д. Ушакова. Верстка Е. Ю. Иосько

Подписано в печать 12.10.2012. Бумага «Снегурочка».
Гарнитура «Times New Roman». Формат 60х84^{1/16}.
Тираж 100 экз. Объем 3,75 усл. п. л. Заказ № 989-12.

Издательство Сахалинского государственного университета.
693008, Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 290, каб. 32.
Тел. (4242) 45-23-16, тел./факс (4242) 45-23-17.
E-mail: izdatelstvo@sakhgu.ru,
polygraph@sakhgu.sakhalin.ru

© Яшина С. А., составление, 2012
© Сахалинский государственный
университет, 2012

ISBN 978-5-88811-418-6

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Объем и планирование программы.....	12
2.1. Учебный план.....	12
2.2. Годовой план распределения учебных часов	12
2.3. Распределение часов по разделам, темам и видам занятий	13
3. Содержание разделов программы	18
3.1. Теоретическая подготовка.....	18
3.2. Практические занятия	20
3.2.1. Содержание практических занятий по степ-аэробике	21
3.2.2. Содержание практических занятий по фитбол-аэробике	28
3.2.3. Содержание практических занятий по йогаэробике	33
3.3. Профилактико-восстановительные занятия	36
3.4. Педагогический контроль	38
3.5. Участие в показательных выступлениях	40
4. Учебно-методическое обеспечение.....	41
4.1. Основная литература	41
4.2. Дополнительная литература	43
4.3. Электронные журналы	47
4.4. Электронно-программные средства.....	47
4.5. Материально-техническое обеспечение программы	47

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. В настоящее время социально-экономические преобразования в стране отразились и на процессах переосмысления, пересмотре концепции развития отечественной системы образования. Профессиональное образование в средних специальных учебных заведениях призвано сформировать специалиста, готового эффективно реализовать потребности общества и государства. С этапом реформирования системы профессионального образования возрастают и требования к уровню квалификации специалиста. Содержание образования в средних специальных учебных заведениях определяется федеральным государственным образовательным стандартом, в основу которого положены функциональные задачи, которые должен уметь решать выпускник, и компетенции, которые он должен приобрести в процессе обучения.

Дисциплина «Физическая культура», являясь составной обязательной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в период обучения, входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование общечеловеческих ценностей, таких, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Содержание дисциплины базируется на двух компонентах: общих и профессиональных компетенциях. Для решения задач профессиональной подготовки студентов преподавателю по физической культуре важно не только передать знания, сформировать умения и навыки в образовательном процессе, но и способствовать развитию профессионально значимых качеств личности будущего специалиста, его способности к инновационному труду, профессиональной эрудиции, социальной активности.

В условиях современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни. В настоящее время в нашей стране продолжают оставаться очень сложными социально-демографическая ситуация и положение состояния здоровья населения. Особую тревогу вызывает ухудшение здоро-

вья подрастающего поколения, рост хронических заболеваний и серьезных отклонений в уровне здоровья.

Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» предусматривает разработку и реализацию комплекса мероприятий, обеспечивающих развитие физической культуры и массового спорта в образовательных учреждениях, по месту жительства как составляющей части здорового образа жизни. Сегодня в студенческой среде наблюдается неудовлетворенность содержанием академических занятий физической культурой, что негативно сказывается на уровне физической подготовленности и состоянии здоровья. В связи с этим является актуальным поиск эффективных путей оздоровления студентов, включения в учебный процесс здоровьесберегающих физкультурно-спортивных и восстановительно-профилактических технологий и методик, способствующих приобщению к здоровому образу жизни, ускорению восстановления работоспособности, повышению показателей физического и психического здоровья после напряженной трудовой, учебной и спортивной деятельности. Эти перспективные научно-практические направления и подходы все больше будут востребованы обществом на фоне ускоряющихся процессов технократизации, интенсификации и возрастающей интеллектуализации учебного труда, вызванных повышением научно-теоретического уровня содержания учебных дисциплин, внедрением активных методов обучения, возрастанием нервно-эмоционального напряжения в период зачетно-экзаменационных сессий, увеличением занятости студентов во внеучебное время видами деятельности, ограничивающими проявление двигательной функции.

Развитие физической культуры и спорта связано с постоянным увеличением ее видового разнообразия, появлением новых видов физкультурно-спортивной деятельности, возрастанием популярности нетрадиционных систем физических упражнений, обновлением перечня видов спорта и спортивных дисциплин. Среди них довольно широкое распространение и признание получил в последние годы так называемый «оздоровительный фитнес». В переводе с английского языка «фитнес (fitness)» означает пригодность, соответствие. Вошедшее в обиход российского человека в 90-х годах XX в. слово *фитнес* стало на сегодняшний день одним из самых часто употребляемых в контексте активной двигательной деятельности.

Являясь новым видом физической активности, фитнес нашел свое воплощение в отечественной оздоровительной физической культуре, поскольку вобрал в себя приемы и методы как лечебной физической культуры, направленной на восстановление временно утраченных функций, так и гигиенической, поставив цель – улучшение физических качеств, совокупность которых обеспечивает надежность функционирования органов и систем человека в условиях современной среды. Даже поверхностное ознакомление с оздоровительным фитнесом подтверждает это положение, поскольку в качестве определяющих успешность оздоровления факторов он рассматривает: систематические физические нагрузки, сбалансированное питание, здоровый и достаточный сон, релаксацию и устойчивость к стрессам, отказ от употребления табака, алкоголя и других вредных привычек.

Как показывают результаты многочисленных исследований, оздоровительный эффект фитнес-тренировок основывается на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, внутренними органами. Систематические занятия фитнесом оказывают значительное влияние на улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливают иммунную защиту организма, повышают его устойчивость к инфекционным болезням, к воздействию различных факторов внешней среды, стимулируют интеллектуальную деятельность человека, повышают продуктивность физического и умственного труда. Интеграция различных видов, средств и методов фитнеса в процесс физического воспитания студентов может являться одним из наиболее приемлемых путей решения проблемы по привлечению к активным занятиям физической культурой.

На сегодняшний день существует большое количество фитнес-программ. В системе среднего профессионального образования фитнес может быть представлен такими видами, как классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, калланетика, йога, тренировки по методу Пилатеса, стретчинг, программы на беговых дорожках, велотренажерах, бодибилдинг, медицинболл, физические упражнения на свежем воздухе и др. В каждом из этих видов накоплен значительный теоретический и практический опыт. Они продолжают развиваться, обогащая педагогическую теорию и практику. Взаимосвязь различных направлений фитнеса с такими видами искусства, как

музыка и танец разных национальных и культурных традиций, позволяет удовлетворить различные потребности и вкусы занимающихся, повысить интерес к занятиям.

Программа «Фитнес-аэробика» разработана для системы дополнительного образования студентов, обучающихся по специальностям среднего профессионального образования, в соответствии с квалификационными характеристиками специалиста. Программа направлена на развитие, обучение и воспитание студентов в образовательном процессе посредством приобщения личности к ценностям физической культуры и спорта, формирования знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни, самостоятельного проведения занятий, использования средств фитнеса с целью повышения уровня физической подготовленности, внедрения прогрессивных форм, методов, средств, способов фитнеса в повседневную жизнь занимающихся.

В соответствии с приказом Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту № 198 от 03.04.2003 г. фитнес-аэробика признана новой спортивной дисциплиной и включена в вид спорта «Спортивная аэробика».

Введение организованных секционных занятий по фитнесу во внеучебное время студентов позволит наиболее полно осуществлять образовательные и развивающие функции физической культуры, повысить двигательную активность студентов, улучшить профессионально-прикладную готовность и оптимизировать учебную работоспособность путем снятия нервно-эмоционального напряжения; продолжить формирование знаний, умений и навыков, связанных с проведением самостоятельных физкультурно-спортивных и оздоровительных занятий.

Выбор учебным заведением того или иного направления фитнеса зависит от региональных, климатических условий, обеспеченности спортивной базы необходимым инвентарем и оборудованием, наличия квалифицированных кадров, национально-культурных традиций, запросов занимающихся.

Цель программы – оптимизация физического развития у студентов, всестороннее совершенствование их физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также обеспечение на этой основе подготовленности к плодотворной учебной и трудовой деятельности.

Задачи программы:

- привлечение максимально возможного числа студентов к систематическим занятиям фитнесом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;
- оптимальное развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций занимающихся;
- сохранение высокого уровня общей работоспособности для последующей бытовой и профессиональной деятельности;
- воспитание средствами фитнеса морально-волевых и духовно-нравственных качеств;
- обучение основам техники различных видов фитнеса и широкому кругу двигательных навыков, необходимых для проведения самостоятельных физкультурно-спортивных занятий;
- ознакомление с историей возникновения и развития фитнеса в России и зарубежных странах, формирование представлений о роли и значении средств фитнеса в развитии отечественной массовой физической культуры.

Процесс обучения построен на основе:

- 1) использования общепедагогических (дидактических) принципов обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации и прогрессирования;
- 2) целевой направленности на принципы воспитания, такие, как демократизация, гуманизация, патриотизм, научность и народность;
- 3) целевой направленности на принципы, выражающие специфические закономерности занятий физическими упражнениями.

Система занятий основана на следующих принципах:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, педагогического контроля, тестирования).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы

обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программу составляют наиболее важные научно-методологические основы фитнеса, далее – более конкретные средства, методы, принципы, формы использования средств фитнеса в процессе физического воспитания со студентами.

В результате обучения и воспитания студент должен **знать:**
основные этапы развития фитнеса в России и зарубежных странах, его роль как составной части физической культуры;

- технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования;

- основные принципы и методы самостоятельной фитнес-тренировки;

- основы здорового образа и стиля жизни, требования личной и общественной гигиены и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием;

- методику использования физических упражнений в целях укрепления здоровья и совершенствования функциональных систем организма человека;

- основные положения и нормативные требования по физической подготовленности для своей возрастной группы.

Студент должен **уметь:**

- применять в практической деятельности все формы и средства фитнеса с целью формирования здорового стиля жизни, оздоровления и физического совершенствования;

- проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием;

- выполнять программные упражнения и тесты по физической подготовленности для своей возрастной группы.

Программа построена на современных данных исследований отечественных и зарубежных ученых по теории, методике и организации тренировочных занятий по фитнесу с учащейся молодежью.

В программу включены три вида фитнеса – степ-аэробика, фитбол-аэробика, йогааэробика, с учетом специфических особенностей каждого вида: разносторонности, избирательности, стилизации движений, строгой регламентации, регулирования нагрузки за счет разнообразия вариантов, варьирования одних и тех же упражнений для решения разных задач, эстетического воздействия на занимающихся, полифункциональности и многоаспектности.

Основными формами обучения являются: групповые учебно-тренировочные занятия; групповые и индивидуальные теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей); групповые и индивидуальные практические занятия.

Теоретический раздел программы предусматривает овладение студентами научно-практических и специальных знаний в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Это им необходимо для познания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, осознания роли фитнеса как средства оздоровления, творческого использования своих возможностей для физического развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни в процессе учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

На практических занятиях студенты осваивают навыки тренировочной деятельности. Учебно-тренировочные занятия способствуют развитию физических и специальных качеств, повышению уровня физической подготовленности, а также формированию прикладных навыков. На занятиях осуществляется разучивание упражнений и их совершенствование, осваиваются навыки проведения самостоятельных оздоровительных занятий. Студент на тренировочных занятиях познает «роль обучаемого», процессы, происходящие в организме обучаемого в момент обучения, знакомится с «технологией обучения», которую использует обучающий (преподаватель).

При итоговом контроле учитывается освоение студентом всех разделов программы, выполнение нормативных требований разносторонней физической подготовленности, а также участие в показательных выступлениях в течение учебного года по планам физкультурно-оздоровительной, воспитательной работы учреждения.

Работа со студентами осуществляется в течение всего учебного года во внеучебное время. Продолжительность учебного года составляет 39 недель занятий непосредственно в условиях образовательного учреждения. Сроки реализации программы – с 01 сентября по 31 мая включительно.

К секционным занятиям по фитнесу допускаются все желающие студенты, не имеющие медицинских противопоказаний. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Недельный режим учебно-тренировочной работы установлен в зависимости от задач подготовки и включает в себя три занятия в неделю: одно занятие по степ-аэробике, одно – по йогааэробике, одно – по фитбол-аэробике. Продолжительность занятий составляет два академических часа по 40 минут каждый. Расписание занятий составляется по представлению преподавателя по физической культуре в целях установления более благоприятного режима тренировок, труда и отдыха занимающихся.

В структуру программы входят: учебный план программы, годовой план распределения учебных часов по разделам подготовки, содержание разделов программы, учебно-методическое обеспечение, нормативные требования.

2. ОБЪЕМ И ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план (в часах)

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Практические занятия	184
2.1.	Общая физическая подготовка	84
2.2.	Специальная физическая подготовка	36
2.3.	Специальная техническая подготовка	64
3.	Профилактико-восстановительные занятия	32
4.	Педагогический контроль	6
4.1.	Предварительное тестирование	2
4.2.	Текущий контроль	2
4.3.	Итоговый контроль	2
5.	Участие в показательных выступлениях	6
ВСЕГО:		234

2.2. Годовой план распределения учебных часов

№ п/п	Содержание занятий	Месяцы										Все- го
		9	10	11	12	1	2	3	4	5		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Теоретическая подготовка	2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6	
2.	Практические занятия:										84 36 64	
	2.1. ОФП	12	12	12	10	10	8	8	6	6		
	2.2. СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
	2.3. СТП	2	5	6	6	8	9	8	14	10		
3.	Профилактико- восстановитель- ные занятия	4	4	4	4	4	4	4	2	2	32	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3.	Педагогический контроль: 3.1. Предварительное тестирование 3.2. Текущий контроль 3.3. Итоговый контроль	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
		–	1	–	–	–	1	–	–	–	2
		–	–	–	–	–	–	–	–	2	2
4.	Участие в показательных выступлениях	–	–	–	2	–	–	2	–	2	6
ИТОГО (часов):		26	26	26	26	26	26	26	26	26	234

2.3. Распределение часов по разделам, темам и видам занятий

Наименование разделов и тем	Всего	Лекции	Практические занятия (реализуемые фитнес-программы)			Контрольные занятия
			степ-аэробика	фитбол-аэробика	йога-аэробика	
1	2	3	4	5	6	7
Раздел № 1. Теоретическая подготовка (6 часов)						
Тема 1.1. Безопасность при занятиях фитнесом	0,5	0,5	–	–	–	–
Тема 1.2. Фитнес как часть физической культуры общества	0,5	0,5	–	–	–	–
Тема 1.3. Строение и функции организма человека	0,5	0,5	–	–	–	–
Тема 1.4. Основы здорового образа жизни	0,5	0,5	–	–	–	–

1	2	3	4	5	6	7
Тема 1.5. Аэробика как часть фитнес-программы	0,5	0,5	–	–	–	–
Тема 1.6. Фитнес-йога как система психофизического совершенствования человека	0,5	0,5	–	–	–	–
Тема 1.7. Физическая подготовка	0,5	0,5				
Тема 1.8. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	0,5	0,5				
Тема 1.9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	0,5	0,5	–	–	–	–
Тема 1.10. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период	0,5	0,5	–	–	–	–
Тема 1.11. Основы музыкальной грамоты	0,5	0,5	–	–	–	–
Тема 1.12. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь	0,5	0,5	–	–	–	–
Раздел № 2. Практические занятия (184 часа)						
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	84	–	28	28	28	–
Тема 2.1.1. Строевые упражнения	8	–	4	4	-	–
Тема 2.1.2. Общеразвивающие упражнения без предметов	24	–	6	6	12	–

1	2	3	4	5	6	7
Тема 2.1.3. Общеразвивающие упражнения с предметами	20	–	6	6	8	–
Тема 2.1.4. Общеразвивающие упражнения с использованием снарядов	20	–	6	6	8	–
Тема 2.1.5. Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры	12	–	6	6	–	–
Тема 2.2. Специальная физическая подготовка	36	–	12	12	12	–
Тема 2.2.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости	8	–	2	2	4	–
Тема 2.2.2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	10	–	2	4	4	–
Тема 2.2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6	–	4	2	–	–
Тема 2.2.4. Упражнения для развития координации движений	12	–	4	4	4	–
Тема 2.3. Специальная техническая подготовка	64	–	32	32	–	–
Тема 2.3.1. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики	12	–	6	10	–	–
Тема 2.3.2. Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений	16	–	8	10	–	–
Тема 2.3.3. Хореографическая подготовка. Элементы классического танца	6	–	6	–	–	–

1	2	3	4	5	6	7
Тема 2.3.4. Хореографическая подготовка. Элементы русского народного танца	12	–	6	–	–	–
Тема 2.3.5. Хореографическая подготовка. Элементы эстрадного танца	18	–	6	12	–	–
Раздел № 3. Профилактико-восстановительные занятия (32 часа)						
Тема 3.1. Профилактика заболеваний и оздоровление сердечно-сосудистой системы	4	–	–	–	4	–
Тема 3.2. Профилактика заболеваний и оздоровление органов дыхания	4	–	–	–	4	–
Тема 3.3. Профилактика заболеваний и оздоровление органов пищеварения	4	–	–	–	4	–
Тема 3.4. Профилактика заболеваний и оздоровление мочеполовой системы	4	–	–	–	4	–
Тема 3.5. Профилактика заболеваний и оздоровление опорно-двигательного аппарата	4	–	–	–	4	–
Тема 3.6. Самовнушение в аутогенной и психорегулирующей тренировке	12	–	–	–	12	–
Раздел № 4. Педагогический контроль						
Тема 4.1. Предварительное тестирование	2	–	–	–	–	2
Тема 4.2. Текущий контроль	2	–	–	–	–	2
Тема 4.3. Итоговый контроль	2	–	–	–	–	2

1	2	3	4	5	6	7
Раздел № 5. Участие в показательных выступлениях						
Ежегодные мероприятия (по плану учреждения)	6	–	2	2	2	–
Всего:	234	6	74	74	74	6

3. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка (6 часов)

Тема 1.1. Безопасность при занятиях фитнесом

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. Способы подачи команд, терминология движений.

Тема 1.2. Фитнес как часть физической культуры общества

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 1.3. Строение и функции организма человека

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 1.4. Основы здорового образа жизни

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.

Гигиена жилища, места учебы и занятий физической культурой. Влияние алкоголя, никотина, наркотических средств на организм человека.

Тема 1.5. Аэробика как часть фитнес-программы

История развития оздоровительной аэробики. Классификация видов аэробики. Оздоровительное значение аэробных упражнений. Структура занятия классической аэробикой. Средства аэробики.

Тема 1.6. Фитнес-йога как система психофизического совершенствования человека

Определение понятия «фитнес-йога». Этапы становления йоги в России. Влияние достижений отечественных научных исследований и практиков на ее развитие в России. Основные принципы фитнес-йоги.

Тема 1.7. Физическая подготовка

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Тестирование физической подготовленности.

Тема 1.8. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях фитнесом. Дневник самоконтроля. Его форма, содержание. Методики оценки уровня здоровья. Тестирование физического развития, функционального состояния организма.

Тема 1.9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Оптимальная двигательная активность. Формы самостоятельных занятий, их характеристики. Содержание самостоятельных занятий. Комплексы физических упражнений в режиме учебного дня. Особенности самостоятельных занятий фитнесом.

Тема 1.10. Средства фитнеса в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период

Процессы, происходящие при умственной деятельности в коре головного мозга. Связь движений с умственной деятельностью. Принцип активного отдыха как основа организации отдыха при умственной деятельности. Дыхательные упражнения и саморегуляция как способы уменьшения психической напряженности.

Тема 1.11. Основы музыкальной грамоты

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес-тренировке.

Тема 1.12. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.

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.

3.2. Практические занятия

Практические (учебно-тренировочные) занятия проводятся по разделам общей и специальной физической, а также специальной технической подготовки. Они направлены на формирование у студентов разносторонней двигательной активности, умений и навыков в выполнении физических упражнений. Занятия проводятся в составе учебной группы. Расчет наполняемости групп осуществляется исходя из размеров зала и минимума площади, приходящейся на одного занимающегося, что составляет примерно 4–6 кв. метров.

На каждом занятии проводится краткий инструктаж студентов о мерах безопасности и профилактике спортивного травматизма.

В годичном цикле занятий использованы три направления фитнеса: степ-аэробика, фитбол-аэробика, йогааэробика. Каждая фитнес-программа рассчитана на 72 часа практических занятий.

3.2.1. Содержание практических занятий по степ-аэробике (72 часа)

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.1.1. Строевые упражнения

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, вполоборота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Тема 2.1.2. Общеразвивающие упражнения без предметов

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 ног 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 2.1.3. Общеразвивающие упражнения с предметами

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

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).

Тема 2.1.4. Общеразвивающие упражнения с использованием снарядов

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4–5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах. Из стойки на одной ноге, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке – прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Тема 2.1.5. Общеразвивающие упражнения из других видов физической культуры

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости.

Атлетическая гимнастика: жим лежа, подтягивание, жим с груди стоя, приседания, сгибание рук стоя, отжимание на брусьях, подъемы на носки стоя, подъем туловища, подъем ног, «становая

тяги». Принцип пирамиды. Тренировка с партнером. Дроп-сетты. Частичные повторения.

Восточные оздоровительные системы и единоборства: упражнения хатха-йоги из различных исходных положений (стоя, сидя, в упорах, лежа на спине, лежа на животе), упражнения аэробики, построенные на имитации боевых искусств – кибо, тайбо, а-бокс, аэробоксинг.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Тема 2.2.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости

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 усложнять 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 2.2.2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на

рейке гимнастической скамейки; 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 2.2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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 2.2.4. Упражнения для развития координации движений

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).

Тема 2.3. Специальная техническая подготовка

Тема 2.3.1. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики

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, kick 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 2.3.2. Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений

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 2.3.3. Хореографическая подготовка.

Элементы классического танца

Основные положения ног и рук в классическом танце: I, II, III, IV, V позиции ног и подготовительная, I, II, III позиции рук.

Основные элементы экзерсиса:

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги спереди или сзади (сюр ле ку де пье);
- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45° (батман фраппе);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90° и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете баланс);
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе).

Тема 2.3.4. Хореографическая подготовка.

Элементы русского народного танца

1. Основные положения рук

- *Движения рук:* в одиночных плясках, девичьих хороводах, кадрили, массовые парные танцы, общие хороводы.
- *Позиции рук:* исходная позиция, 1-я, 2-я, 3-я позиции.
- *Положения рук:* «подбоченясь», скрещены на груди, с платочком, варианты комбинированных положений.
- *Расположение танцующих и положения рук в парных танцах:* рядом по ходу движения, ладонь в ладонь, согнутые в локтях, «свечка», парное вращение, «под крендель», «воротца», тройное.
- *Расположение танцующих и положения рук в массовых танцах:* варианты «ладонь в ладонь», «корзиночка», «звездочка».

2. Основные положения корпуса, плеч, головы
– положения в одиночных плясках, хороводах, в парных и массовых танцах, при исполнении «круток», парных и одиночных вращений.

3. Ходы и движения на месте
– ходы и проходки: простой бытовой шаг, переменный ход на всю ступню, с шагом на каблук, с проскальзывающим ударом по 1 позиции, «воронежский ход», шаркающий ход, «припадание».

4. Дробы и дробные ходы
– дробный ход, переменный дробный ход, дробный боковой ход, с каблука, «в три ножки».

5. Концовки

– притоп, «ключ».

6. Движения с хлопушками
тройная с притопом, по голенищу сапога, поворот с хлопушками, перескок с хлопушкой.

7. Движения на месте

– «веревочка», «двойная веревочка», «веревочка» с переступанием, «ковырялочка», «гармошка», «моталочка».

8. Присядки

– с выбрасыванием ноги в сторону и вперед перескоком с носка на каблук, с проскальзыванием на каблук в позицию 2, присядка с ударами ладонью по голенищу сапога;

– «ползунок», «волчок», «мячик».

Тема 2.3.5. Хореографическая подготовка.

Элементы эстрадного танца

Модерн, джаз, фанк, хип-хоп, латина, ча-ча-ча, диско, салса, рок-н-ролл.

3.2.2. Содержание практических занятий по фитбол-аэробике (72 часа)

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.1.1. Строевые упражнения

Построения, перестроения, повороты, различные виды фигурной маршировки.

Разновидности ходьбы, бега и прыжков на месте и в движении, с мячом
в руках и ногах, сидя на мяче.

Тема 2.1.2. Общеразвивающие упражнения с футболом (без дополнительных предметов)

В фитбол-аэробике общеразвивающие упражнения можно выполнять из различных исходных положений – стоя, сидя, лежа на животе, лежа на спине, лежа на боку, в упорах, используя мяч как: опору, предмет, препятствие, отягощение, ориентир, амортизатор, тренажер, массажер.

По анатомическому признаку ОРУ делятся на упражнения:

Для рук и плечевого пояса: упражнения для пальцев и кисти, упражнения для мышц сгибателей и разгибателей, упражнения для увеличения подвижности в суставах (кистевом, локтевом, плечевом) и развития гибкости, упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

Для шеи и туловища: упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для косых мышц туловища, упражнения для мышц спины, упражнения для мышц боковой поверхности туловища, упражнения для мышц шеи, упражнения для увеличения подвижности и развития гибкости, упражнения для расслабления мышц туловища и шеи.

Для ног и тазовой области: упражнения для мышц стопы и голени, упражнения для мышц бедра, упражнения для мышц таза, упражнения для увеличения подвижности в суставах (тазобедренном, коленном, голеностопном) и развитие гибкости, упражнения для расслабления мышц туловища и ног.

Упражнения в парах, троим, в кругу, в шеренгах, в движении.

Тема 2.1.3. Общеразвивающие упражнения с предметами (дополнительными)

С набивными мячами (вес 1–3 кг) сидя и лежа на мяче: 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; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и кру-

говые движения туловищем, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

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

С малыми гимнастическими мячами – чиболами.

Тема 2.1.4. Упражнения с использованием снарядов

Гимнастическая стенка: сидя лицом к стенке, прижимая мяч на полу, поочередно оттягивать стопы от себя и на себя; из упора лежа сзади на предплечья согнуть и поставить в центр мяча на всю стопу в упор на мяч; шаги на месте с ударом стопами в центр мяча; пятки врозь-пятки вместе, опираясь стопами о мяч из упора лежа сзади на предплечья; сгибание-разгибание ног вперед на мяч; катание мяча ногами к себе и от себя, поочередное поднятие и опускание носков на себя и от себя, ноги на мяче.

Тема 2.1.5. Упражнения из других видов физической культуры

«Школа мяча»: бросок мяча вверх и его ловля; удар мяча об пол и его ловля; бросок мяча вверх с падением мяча на пол и его ловля; бросок мяча об пол, отскок от пола вверх и его ловля, перебаты мяча по полу.

Баскетбол: ведение мяча одной рукой, броски двумя руками от груди, из-за головы.

Футбол: ведение мяча ногами, обводка, удары по мячу стопой, коленом.

Восточные виды гимнастики: упражнения китайской оздоровительной гимнастики сидя на фитболе.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Тема 2.2.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости

Фитбол-йога: упражнения йоги с фитболом из различных исходных положений (стоя, сидя, в упорах, лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку), используя мяч как опору, предмет, массажер

– вирабхадрасана, врикшасана, паршвоттанасана, упавешасана, уттхита-паршваконасана, уткатасана, прасарита, пашимоттанасана, баддха-конасана, джану-ширшасана, трианг-мукхаикапада-пашимоттанасана, **упавиштха-конасана**, вяграсана, **паригхасана**, апанасана, джатхара-паривритти, сету-бандхасана, халасана, адхо-мукха-шванасана.

Deep stretch на фитболе: занятие с использованием упражнений на растягивание и расслабление.

Пилатес на мяче: концентрация внимания, выполнение упражнений без пауз и остановок, контроль за техникой выполнения, постановка правильного дыхания, централизация.

Тема 2.2.2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Упражнения на формирование осанки: из и. п. лежа на мяче, руки за спиной (за головой, перед собой), поднятие корпуса вверх; в группировке прижать фитбол к коленям и покачаться на спине; из и. п. лежа на мяче, мяч под бедрами и коленями, отталкиваясь вперед руками, согнуть колени, перекатив мяч под голень, руки на полу, затем принять и. п.; скручивание туловища – из и. п. лежа на мяче, прямые руки вытянуты вперед, повороты вытянутых рук вправо и влево, пока плечо не оторвется от мяча; приседания с мячом, прижимая мяч спиной к стене; и. п.: прямые ноги опираются на пятки, спина и ягодицы на мяче – поднятие бедер до образования прямой линии от плеч до пяток.

Упражнения на равновесие: из и. п. руки на полу, бедра на мяче одновременно поднять разноименные руку и ногу; из и. п. стоя на коленях, мяч под животом, потянуть вверх разноименные руку и ногу; из и. п. лежа на мяче, мяч под бедрами, круговые движения тазом вправо и влево, прокатывая мяч по животу и бедрам; из и. п. лежа на мяче, мяч под животом, пружинящие подскоки на мяче без опоры на руки.

Тема 2.2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Кардио-фитбол: подскоки сидя на мяче с движениями рук и плечевого пояса; подскоки сидя на мяче с работой ног; подскоки сидя на мяче с движениями рук и ног; бег на месте сидя на мяче

(в одной серии 16 упражнений, 6–8 серий по 10–12 повторов каждого упражнения).

Постепенно увеличивать продолжительность кардиотренировки до 45 мин (в одной серии 19 упражнений, 10–12 серий по 12–18 повторов каждого упражнения).

Тема 2.2.4. Упражнения для развития координации движений

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку) на мяче и без мяча, включающие базовые шаги и различные перемещения аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Тема 2.3. Специальная техническая подготовка

Тема 2.3.1. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики

Сидя на мяче: March, Step-touch (вправо, влево, вперед, назад, с поворотами), Knee-up, Lunge (вперед, в сторону), Kick, Jack (jumping jack), V-step, Toe touch, Heel touch, Open-step и др.

С мячом в руках – все базовые шаги аэробики, с подбрасыванием мяча вверх, ударами об пол, ведением мяча.

Тема 2.3.2. Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений

С мячом в руках, подбрасывая его вверх, ударяя об пол, ведением мяча: 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 2.3.5. Хореографическая подготовка.

Элементы эстрадного танца

Выполняются сидя на мяче, стоя у стенки с опорой спиной о мяч и с различными передвижениями под музыку с подбрасыванием мяча вверх, ударами об пол, ведением мяча, соответствующими тому или иному танцу: джаз, рок-н-ролл, диско, фолк, латиноамериканским танцам и др.

3.2.3. Содержание практических занятий по йогаэробике (40 часов)

Тема 2.1.2. Общеразвивающие упражнения без предметов

Асаны, выполняемые из исходного положения стоя: адхакандрасана, анджанейасана, тадасана, самасхити, ардха сакрасана, ардха-чандрасана, вирабхадрасана – 1, 2, 3, врикшасана – 1, 2, 3, гарудасана, маласана, натараджасана, натараджасана, паривритта-баддха-паршваконасана, паривритта-триконосана, паривритта-паршваконасана, паршвоттанасана, падангустхасана, падахастасана, падандгуштасана, прасарита-падоттанасана, присчасана, сандрасана, триконосана, упавешасана, уттанасана, уттхита-паршваконасана, уттхита-триконосана, уттхита-хаста-падангустхасана, уткатасана, урдхва прасарита жападасана.

Асаны, выполняемые из исходного положения сидя: ваджрасана, бадрасана, ардха-баддха-падма-пашимоттанасана, ардха-матсиендрасана – 1, 2, 3, ардха наvasана, баддха-конасана – 1, 2, баддха-падмасана, бхарадваджасана – 1, 2, вирасана – 1, 2, 3, гарбха-пиндасана, гомукхасана, дандасана, джану-ширшасана, йога-мудрасана, курмасана, куккутасана, логанидрасана, маричиасана – 1, 2, 3, махамудра, мулабандхасана, наvasана, падмасана, парватасана, парианкасана, паривритта-джану-ширшасана, парипурна-наvasана, уграсана, брамачарья-сана, пашимоттанасана – 1, 2, самнкатасана, свастикасана, сиддхасана, симхасана, сукхасана, супта-курмасана, супта-вирасана, толасана, трианг-мукхаикапада-пашимоттанасана, упавиштха-конасана, убхая-адангустхасана, хануманасана, экапада-раджакапотасана, экапада-сиршасана.

Асаны, выполняемые из исходного положения стоя на коленях: баласана, уштрасана, капотасана, марджарасана, व्याграсана, супта-вирасана, паригхасана, сасанкасана, супта ваджрасана, парватасана, ардха-дханурасана.

Асаны, выполняемые из исходного положения лежа на спине: супта-конасана, анантасана, апанасана, арха-саламба-сарвангасана, баддхангали-мерудандасана, випарита-карани, двипада-питхам, джатхара паривартасана, джатхара-паривритти, жапада-сарвангасана, карнапидасана, камдхарасана, мерудандасана, матсиасана, нираламба-сарвангасана, парсва халасана, парсваикапада-сарвангасана, пинласана в сарвангасане, паванамуктасана, саламба-сарвангасана, сету-бандхасана, сирахаста-

мерудандасана, сирабаха-мерудандасана, урдхва-падмасана в сарвангасане, урдхваика-пада-сарванга-сетубандхасана, урдхва-мукха-пашчиматанасана, уттанпадасана, уттана-халасана, уттхитапаршва-мерудандасана, уттхита-двипадасана, халасана, чакрасана, чакрасана-крия, шавасана, эка-лада-чакрасана, паршва-пада-каланасана, натападасана, жанусира-мерудандасана.

Асаны, выполняемые из исходного положения лежа на животе: адхо-мукха-шванасана, ардха-шалабхасана, аштавакрасана, бакасана, бхуджангасана – 1, 2, 3, бхуджангендрасана, бахупадасана, випарита-бахупадасана, випарита-шалабхасана, доласана, дханурасана, каркатасана, лоласана, накрасана, матсиасана, маюрасана, паршва-бакасана, пурна-дханурасана, пурна-сарпасана, сарпасана, сатакасана, сатаспадасана, сурья-намаскар, трипадасана, урдхва-мукха-шванасана, уттанадхо-мукха-шванасана, чатуранга-дандасана, шалабхасана – 1, 2, 3, экхаста-лоласана.

Перевернутые асаны: ардха-ширшасана, бадха-конасана в ширшасане, випарита-дандасана, вришчикасана, паривриттаикапада-ширшасана, паршваика-пада-ширшасана, паршва-ширшасана, пиндасана в ширшасане – 1, 2, пинча-маюрасана, саламба-ширшасана – 1, 2, 3, упавиштха-конасана в ширшасане, урдхва-падмасана в ширшасане, урдхва-дханурасана, хаста-врикшасана, ширшасана, экахаста-врикшасана, эка-пада-ширшасана.

Тема 2.1.3. Общеразвивающие упражнения с предметами

С ремнем, веревкой, гимнастическими кольцами (позволяют более эффективно осваивать упражнения студентам, имеющим недостаточно развитую гибкость, избыточный вес тела): бхуджангасана – 1, 2, урдхва-мукха-пашимоттанасана – 2, пурвоттанасана, урдхва-хаста-дханурасана, уштрасана, саламба-сарвангасана, халасана, карнапидасана, суптаконасана, паршва-халасана, эка-пада-сарвангасана, паршваика-пада-сарвангасана, урдхва-мукха-пашимоттанасана, уттхита-триконасана, привритта-триконасана, паршвоттанасана, падангустасана, жану-ширшасана, ардха-баддха-падма-пашимоттанасана, трианг-мукхаикапада-пашимоттанасана, маричиасана, пашимоттанасана, париврита-пашимоттанасана, упавиштха-конасана, супта-падангустасана – 1, 2, 3.

Тема 2.1.4. Упражнения с использованием снарядов

Гимнастическая скамейка: халасана – 1, 2, сету-бандха-сарвангасана – 1,2,3, дви-пада-виппарита-дандасана – 1, 2, 3, прасарита-падоттанасана, халасана, эка-пада-сарвангасана.

Гимнастическая стенка: вирабхадрасана – 3, маласана, уттхита-хаста-падангустанасана – 1, 2, 3, ардха-масиендрасана, пашасана, урхва-дханурасана, натараджасана.

Стена: тадасана с упором рук о стену лицом вперед, спиной вперед; уттхита-хаста-падангуштасана с опорой ноги о стену вперед, в сторону; арха-чантрасана с опорой ноги о стену; уттахасана с опорой рук о стену, адхо-мукха-шванасана с упором ладоней о стену, с упором двух стоп о стену; уттхита-триконасана спиной к стене, падангуштасана с опорой таза о стену; прасарита-падоттанасана с опорой таза о стену; дандасана с опорой двух стоп о стену; пурвоттанасана с опорой двух ног о стену, парипурна-наवासана с опорой двух стоп о стену; ардха-масиендрасана с опорой одной руки, двух рук; уштрасана с опорой бедер о стену; урдхва-мукха-шванасана с опорой груди о стену; эка-пада-раджакапотасана с опорой одной голени о стену, урдхва-дханурасана с опорой двух рук о стену, врикшасана с опорой голенью о стену, сету-бандха-сарвангасана с опорой двух стоп о стену, халасана с опорой двух стоп о стену, сарвангасана с опорой двух стоп о стену, ширшасана с опорой двух стоп о стену, бхуджангасана с опорой груди о стену.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Тема 2.2.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости

Адха кандрасана, анантасана, ардха сакрасана, ардха-баддха-падма-пашимоттанасана, ардха-масиендрасана, баддха-конасана, упавиштха-конасана, бхуджангасана, гомукхасана, джану-ширшасана, дханурасана, камдхарасан, капотасана, карнапидасана, марджарасана, маричиасана, падангуштхасана, паривритта-баддха-паршваконасана, паривритта-джану-ширшасана, паривритта-триконасана, паршвоттанасана, пашимоттанасана, уграсана, брамачарья-сана, прасарита-падоттанасана, присчасана, сандрасана, трианг-мукхаикапада-пашимоттанасана, упавешасана, уттана-сана, уттхита-хаста-падангуштхасана, уштрасана, халасана, эка-пада-раджакапотасана.

*Тема 2.2.2. Упражнения на формирование осанки,
совершенствование равновесия и ориентации
в пространстве*

Ардха наवासана, ардха-дханурасана, ардха-чандрасана, бахупадасана, випарита-бахупадасана, випарита-карани, вирабхадрасана, врикшасана, врикшасана, व्याграсана, камдхарасана, матсиасана, наवासана, натараджасана, накрасана, парватасана, парипурна-наवासана, паршвоттанасана, прасарита-адоттанасана, саламба-сарвангасана, тадасана, толасана, уттхита-хастападангуштхасана, ширшасана, экаладачакрасана.

Тема 2.2.4. Упражнения для развития координации движений

Выполнение небольших динамических связок (виньяс) последовательно друг за другом, включающих асаны из различных исходных положений: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине, лежа на животе, перевернутые асаны.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки).

3.3. Профилактико-восстановительные занятия (32 часа)

Успешное решение задач, направленных на укрепление здоровья студентов, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, невозможно без системы специальных средств и условий, содействующих восстановлению, оздоровлению различных функций и систем организма.

Профилактико-восстановительные занятия, построенные на средствах хатха-йоги, включают в себя физические и дыхательные упражнения, техники психической саморегуляции (гетерогенная релаксация, аутогенная тренировка, ментальный имаготренинг) и представляют собой комплексы упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности, которые содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены.

Тема 3.1. Профилактика заболеваний и оздоровление сердечно-сосудистой системы

Пашимоттанасана, уттанасана, адхо-мукха-шванасана, саламба-сарвангасана, саламба-ширшасана, халасана, шавасана, джану-ширшасана, сету-бандха-сарвангасана, супта-вирасана, матсиасана, супта-вирасана, паванмуктасана, уттаипадасана, бхуджангасана свастикасана падмасана йога-мудра випаритакарани сиддхасана сиршасана ардхаматсиендрасана, уджаи ввипарита карани, вирасана, бандха конасана, париврита триконована, уттхита паршваконасана, сарвангасана, маха мудра.

Тема 3.2. Профилактика заболеваний и оздоровление органов дыхания

Уджайи пранаяма в положении лежа, стоя, экападуттанасана, тарасана, йога мудра, уштрасана, симхасана, сарвангасана, матсиасана, нади содхана, уддияна, пашимоттанасана, шавасана, випарита карани, джанурасана, бхастрика матсиасана. Дыхательные упражнения: курака, кумбхака, речака, шуньяка, «кузнечный мех».

Тема 3.3. Профилактика заболеваний и оздоровление органов пищеварения

Падмасана, сукхасана, уттанпадасана, паванмуктасана, пху-жангасана, шалабхасана, пашимоттанасана, сиршасана, сарвангасана, матсиасана, халасана, бхуджангасана, дханурасана, майюрасана, ардхаматсиендрасана, уддияна-бандха, наули, вamana-наули, дакшина-наули, агнисара, бхуджангасана, бхастрика, уддияна бандха, вакрасана, триконасана, випаритакарани, шавасана нади содхана, салабхасана, падахастасана, ардаха матсиендрасана, уджайи, уддияна.

Тема 3.4. Профилактика заболеваний и оздоровление мочеполовой системы

Уддияна бандха, наули, бхуджангасана, джанурасана, пашасана, бханга конасана, сарвангасана, маха мудра, сиршасана, пашимоттасана, вирасана, ардха матисиендрасана, шавасана, баддха-конасана, супта-баддха-конасана, упавиштха-конасана, супта-вирасана, уттанасана, адхо-мукха-шванасана, саламба-ширшасана, халасана.

Тема 3.5. Профилактика заболеваний и оздоровление опорно-двигательного аппарата

Сантуласана, триконасана, вирасана, гомукхасана, врикшасана, сетубандхасана, сиддхасана, натрайджиасана, чакрасана, ардха-чакрасана, матсиасана, хастападаасана, кати шахтивардхак, джангха шахтивардхак, ват нари санстхан шахтивардхак, нади содхана, вакрасана, пашимоттанасана, випаритакарани, триконасана, падмасана, шалабхасана, шавасана, уттхита паршваконасана, вирасана, париврита триконасана, бандха конасана, сарвангасана, бхуджангасана, дхануранасана, сарвангасана, ардхаматсиендрасана.

Тема 3.6. Самовнушение в аутогенной и психорегулирующей тренировке

Основы самовнушения. Методика АТ по И. Шульцу: «стандартные упражнения первой ступени АТ-I» для снятия нервного напряжения, успокоения, обучения навыкам расслабления и управления своим телом. Эта ступень включает упражнения, направленные на вызывание тяжести (мышечное расслабление), ощущения тепла (расширение сосудов), прохлады в области лба; регуляцию деятельности сердца, органов брюшной полости и дыхания.

Ментальный имаготренинг (ИВ). Основан «на функциях продуктивного (творческого) воображения», позволяющего занимающемуся создать в своем уме нужную картину предстоящих действий, представить себя в желаемом образе, спроектировать этот образ в будущее, вжиться в него.

3.4. Педагогический контроль (6 часов)

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.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала.

Оперативный контроль – экспресс-оценка состояния функций организма при выполнении физического упражнения или сразу после его завершения, а также регистрация параметров техники двигательных действий. Он позволяет определить срочный тренировочный эффект упражнений, что важно при личностной ориентированности тренировки. Функции оперативного контроля связаны с диагностикой эффективности тренировки, определением лимитирующих факторов и внесением соответствующих корректив в программу подготовки студентов.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний студентов, формируемых в результате проведения серии тренировочных занятий, тренировочных микроциклов. Он предусматривает регистрацию и анализ параметров, характеризующих кумулятивный тренировочный эффект нагрузок различной энергетической направленности, включая: а) контроль за вариативными показателями оперативного состояния студентов каждые 2–3 дня; б) регистрацию вариативных показателей состояния студентов каждые 2–4 микроцикла; в) регистрацию маловариативных параметров с интервалом 1–3 месяца.

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.

В целях объективного определения перспективности занимающихся фитнесом и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (1–2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) занимающихся. Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в несколько этапов.

1-й этап – количественная оценка уровня физического здоровья (приложение 1);

2-й этап – оценка морфотипических внешних данных (приложение 2);

3-й этап – оценка функционального состояния (приложение 3);

4-й этап – оценка физической подготовленности (приложение 4, 5);

5-й этап – оценка технической и хореографической подготовленности (приложение 6).

3.5. Участие в показательных выступлениях (6 часов)

Участие студентов, занимающихся фитнесом в показательных выступлениях, является одним из видов воспитательной работы преподавателя. Участие в показательных выступлениях способствует пропаганде здорового образа жизни, привлечению большего количества занимающихся к занятиям физическими упражнениями, повышению мотивации к занятиям фитнесом, выявлению лучших студентов в избранном виде физической активности, оценке качества физкультурно-оздоровительной работы в учреждении, может являться одним из видов педагогического контроля (этапного).

Ежегодные мероприятия (по плану учреждения)

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения
1	Показательное выступление по степ-аэробике	Декабрь
2	Показательное выступление по фитбол-аэробике	Март
3	Показательное выступление по йогааэробике	Май

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Основная литература

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. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : изд-во ВолГУ, 2004. – 124 с.
3. Давыдов, В. Ю. Новые фитнес-системы (основные направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова ; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
4. Даллар, Т. Танец живота для фитнеса / Т. Даллар, Р. Харрис ; пер. с англ. И. В. Гродель – Мн. : ООО «Попурри», 2005. – 144 с.
5. Зайцева, И. А. Фитнес: 19 программ для коррекции фигуры / И. А. Зайцева. – М. : Эксмо, 2011. – 192 с.
6. Зефирова, Е. В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика : учебно-методическое пособие / Е. В. Зефирова, В. В. Платонова. – СПб. : СПбГУ ИТМО, 2006. – 24 с.
7. Ивлев, М. П. Боевые искусства в оздоровительной аэробике / М. П. Ивлев. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 71 с.
8. Каминофф, Л. Анатомия йоги / Л. Каминофф ; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск : «Попурри», 2009. – 240 с.
9. Капилевич, Л. В. Общая и спортивная анатомия : учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск : изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 98 с.
10. Карпей, Э. Энциклопедия фитнеса / Эллен Карпей ; пер. с англ. М. Котельниковой. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 358 с.
11. Коглер, А. Йога для спортсменов / А. Коглер. – М. : Фаир-пресс, 2001. – 304 с.
12. Кристенсен, Э. Йога для всех: путь к здоровью / Э. Кристенсен. – М. : изд-во «Эксмо», 2002. – 192 с.
13. Кудра, Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни : учеб. пособие / Т. А. Кудра. – Владивосток : МГУ им. Г. И. Невельского, 2001. – 120 с.

14. Кудра, Т. А. Фитнес. Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры: монография / Т. А. Кудра. – Владивосток : МГУ им. адм. Г. И. Невельского, 2003. – 214 с.
15. Лавров, Н. Н. Элит-фитнес: искусство фитбола для всей семьи / Н. Н. Лавров. – Ростов н/Д. : Феникс, 2009. – 172 с.
16. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 224 с.
17. Лисицкая, Т. С. Аэробика : в 2 т. – Т. 1 : Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
18. Лисицкая, Т. Т. Велоаэробика : учеб.-метод. пособие для студ. вузов / Т. С. Лисицкая, А. А. Голенко. – М. : Советский спорт, 2010. – 144 с.
19. Медведева, О. А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов. Очерки : учеб. пособие / О. А. Медведева. – М. : ИНСАН, 2007. – 160 с.
20. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2002. – 384 с.
21. Мякинченко, Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Е. Б. Мякинченко. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
22. Прищепа, И. М. Возрастная анатомия и физиология : учеб. пособие / И. М. Прищепа. – Минск : Новое знание, 2006. – 416 с.
23. Программы для учреждений дополнительного образования детей. – Вып. 10. – М. : ГОУ ЦРСДОД, 2004. – 92 с.
24. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
25. Руненко, С. Д. Врачебный контроль в фитнесе : монография / С. Д. Руненко. – М. : Советский спорт, 2009. – 192 с.
26. Словарь терминов гимнастики и хореографии / сост. А. И. Рябчиков, Ж. Е. Фирилева. – М. : Детство-Пресс, 2008. – 288 с.
27. Смолевский, В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – 80 с.
28. Смирнова, И. В. Йога на фитболе / И. В. Смирнова. – СПб. : Вектор, 2008. – 160 с.
29. Спортивная аэробика в школе. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 96 с.

30. Тери О'Брайен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера : пер. с англ. – М. : Коммерческие технологии, 2001. – 164 с.

31. Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Д. Н. Давиденко, В. И. Григорьев. – СПб. : изд-во СПбГУЭФ, 2009. – 40 с.

32. Фирилева, Ж. Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» : учебное пособие / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 384 с.

33. Фитнес-тестирование: режимы питания. Таблицы калорийности / авт.-сост. А. А. Бавтута. – М. : АСТ ; Мн. : Харвест, 2007. – 48 с.

34. Хоули Эдвард Т., Френкс Б. Оздоровительный фитнес : пер. с англ. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

35. Чапмен, Д. Йога. Классические асаны / Д. Чапмен ; пер. с англ. О. Смуровой. – М. : Эксмо, 2008. – 208 с.

36. Шипилина, И. А. Фитнес-спорт. Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / И. А. Шипилина, И. В. Самохин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2004. – 224 с.

37. Шипилина, И. А. Хореография в спорте / И. А. Шипилина. – Ростов н/Д. : Феникс, 2004. – 224 с.

4.2. Дополнительная литература

1. Айенгар, Г. С. Йога: жемчужина для женщин / Г. С. Айенгар ; пер. с англ. С. А. Прилипского. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д. : Феникс, Харьков : Фолио, 2008. – 448 с.

2. Алексанян, С. Н. Информационные основы развития фитнеса в современной цивилизации / С. Н. Алексанян, Л. В. Федорова, О. А. Шарина // Современные проблемы развития физической культуры и спорта : сб. науч. ст. / под ред. И. В. Брызгалова, Л. А. Рапопорта. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2005. – Вып. 5. – Т. 2, № 16 (68). – С. 232–236.

3. Ансари, М. Йога для начинающих / Марк Ансари, Лиз Ларк ; пер. с англ. – СПб. : ДИАЯ, 2007. – 96 с.

4. Афанасьев, П. А. Школа йога: восточные методы психофизического самосовершенствования / П. А. Афанасьев. – Мн. : Польмя, 1991. – 155 с.

5. Борилкевич, В. Е. Об индентификации понятия «фитнесс» / В. Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45–46.
6. Борилкевич, В. Е. Фитнесс – современное понятие в мировом оздоровительном движении / В. Е. Борилкевич // Термины и понятия в сфере физической культуры : первый междунар. конгр., 20–22 дек. 2006 г., Санкт-Петербург : материалы конгр. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту РФ ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – С. 33–35.
7. Васильев, Т. Э. Начала Хатха Йоги / Т. Э. Васильев. – М. : Прометей, 1990. – 232 с.
8. Верещагин, В. Г. Физическая культура индийских йогов / В. Г. Верещагин. – Мн. : Полымя, 1982. – 144 с.
9. Зубков, А. Н. Хатха-йога для начинающих / А. Н. Зубков, А. П. Очаповский. – М. : Медицина, 1991. – 192 с.
10. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учеб. для институтов физич. культуры / под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 544 с.
11. Ишанова, О. В. Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой / О. В. Ишанова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 8. – С. 69–70.
12. Каптен, Ю. Л. Основы медитации: вводный практический курс / Ю. Л. Каптен. – СПб. : изд-во «Андреев и сыновья», 1991. – 75 с.
13. Костюнина, Л. И. Динамика проявления сенсомоторных реакций у занимающихся оздоровительной аэробикой / Л. И. Костюнина // Современные проблемы развития физической культуры и спорта : сб. науч. ст. / под ред. И. В. Брызгалова, Л. А. Рапопорта. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2005. – Вып. 5. – Т. 2, № 16 (68). – С. 312–318.
14. Кукалев, С. В. Опыты йоги / С. В. Кукалев. – СПб. : Наука, 1998. – 171 с.
15. Лисицкая, Т. С. Принципы оздоровительной тренировки / Т. С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 6–14.
16. Миланов, А. Упражнения йогов / А. Миланов, И. Борисова ; пер. с болгарского – К. : Здоровье, 1971. – 143 с.

17. Назаренко, Л. Д. Тестирование уровня развития ритмичности при занятиях оздоровительной аэробикой / Л. Д. Назаренко, Л. И. Костюнина, Н. В. Красникова // Теория и практ. физич. культуры. – 2005. – № 4. – С. 57–59.

18. Николаева, М. Н. Практика хатха-йоги : ученик перед стеной / М. Н. Николаева. – М. : RITAMSHARA В XX В, 2005. – 94 с.

19. Пасюков, П. Н. Маркетинговые исследования развития оздоровительной физической культуры на муниципальном уровне : монография / П. Н. Пасюков, С. А. Яшина. – Челябинск : издательский центр УралГУФК, 2008. – 160 с.

20. Пасюков, П. Н. Практика подготовки физкультурно-педагогических кадров для фитнеса в истории физической культуры / П. Н. Пасюков, Т. А. Кудра // Проблемы совершенствования профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту : материалы науч.-практ. конф. – Екатеринбург, 2004. – С. 107–113.

21. Покидова, В. Н. О взаимосвязи фитнес-тренинга с реабилитацией и спортивной медициной / В. Н. Покидова // Повышение результативности в спорте, физическом воспитании и оздоровлении населения : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых / Чайковский гос. ин-т физ. культуры. – Чайковский, 2002. – С. 87–90.

22. Пшеничникова, Г. Н. Содержание и средства профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительной аэробики / Г. Н. Пшеничникова, Л. С. Алаева // Современные проблемы развития физической культуры и спорта : сб. науч. ст. / под ред. И. В. Брызгалова. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. – Вып. 6, № 10–11 (81–82). – С. 643–647.

23. Сайкина, Е. Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 6–10.

24. Сайкина, Е. Г. Социокультурные предпосылки развития детского фитнеса в системе физкультурного образования детей и подростков / Е. Г. Сайкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 2. – С. 2–6.

25. Сайкина, Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений / Е. Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 43–46.

26. Сиднева, Л. В. Оздоровительная аэробика и методы ее преподавания / Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц. – М., 2002. – С. 8–9.

27. Степанов, С. В. Восточные единоборства как направление фитнеса в современной цивилизации / С. В. Степанов, С. Н. Горбаченко // Современные проблемы развития физической культуры и спорта : сб. науч. ст. / под ред. И. В. Брызгалова. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. – Вып. 6, № 10–11 (81–82). – С. 476–483.

28. Чебураев, В. С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В. С. Чебураев, Г. Н. Легостаев, С. И. Изаак и др. // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 15–17.

29. Шри Йогендра. Личная гигиена Йога / Шри Йогендра ; пер. с англ. – К. : София, 1997. – 224 с.

30. Эберт, Д. Физиологические аспекты йоги / Д. Эберт ; пер. с нем. Р. С. Минвалеева. Оригинал: Dietrich Ebert. Physiologische Aspekte des Yoga. – 1. Aufl. – Leipzig : Georg Thime, 1986. – 41 Abb., 30 Tab.

31. Юсупов, Р. А. Хронофизиологические особенности показателей кардиореспираторной системы у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой / Р. А. Юсупов, Ю. С. Журавлева, Ю. Л. Кислицын, И. В. Радыш // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 9. – С. 86–89.

32. Яшина, С. А. Мотивация клиентов как основа формирования программы деятельности фитнес-клуба / С. А. Яшина // Педагогическая наука и образование : материалы II регион. науч.-практ. конф. / под ред. П. Н. Пасюкова. – Южно-Сахалинск : изд-во СахГУ, 2008. – С. 166–168.

33. Яшина, С. А. Организационно-управленческие основы развития фитнеса как эффективной формы оздоровления населения / С. А. Яшина // Качество жизни как условие интеграционных процессов в Азиатско-Тихоокеанском регионе: сборник научных статей международной научно-практической конференции / под ред. Е. Н. Лисицыной, С. В. Кадыровой и др. – Южно-Сахалинск : изд-во СахГУ, 2006. – С. 196–198.

34. Яшина, С. А. Организация физкультурно-массовой работы с населением как актуальное направление деятельности местного сообщества / С. А. Яшина // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы I международной научно-практической конференции (20–21 апреля 2006 г.) / Отв. ред. Тихонова В. Ф. – Уссурийск : изд-во УГПИ, 2006. – С. 292–296.

35. Яшина, С. А. Практика проектирования развития фитнеса в муниципальной системе физической культуры и спорта / С. А. Яшина // Педагогическая наука и образование: материалы III региональной научно-практической конференции (Южно-Сахалинск, 5–7 февраля 2009 г.) / под ред. д-ра пед. наук, профессора П. Н. Пасюкова. – Южно-Сахалинск : СахГУ, 2010. – С. 188–193.

4.3. Электронные журналы

1. Аэробика: www.allsport.ru
2. Гимнастика: www.gimnestiks.ru
3. Теория и практика физической культуры: www.teoriya.ru
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
5. Физическая культура в школе: www.shkola-press.ru
6. Fitness-report: www.fitness-report.ru

4.4. Электронно-программные средства

1. Аэробика: www.Fitness-aerobics.ru
2. Академия: www.wellness.ru
3. Йога: www.Yoga-journal.ru
4. Центр фитбол: www.fitbol.ru
5. Шейпинг: www.shaping.ru
6. World Class: www.fitness-convntion.ru

4.5. Материально-техническое обеспечение программы

Для обеспечения данной программы необходимы:

- лекционные аудитории, семинарские классы;
- спортивный/гимнастический зал для учебно-тренировочных занятий в соответствии с установленными гигиеническими нормами;
- оборудование и инвентарь для занятий;
- музыкальный центр;
- измерительные приборы;
- библиотечные фонды, сетевые источники информации;
- учебники, учебные пособия, методические рекомендации;
- кинограммы, учебные фильмы;
- мультимедийные, аудио- и видеоматериалы.

**Экспресс-оценка уровня физического здоровья
(Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко, 1988)**

Показатели	Низ- кий	Ниже среднего	Сред- ний	Выше сред- него	Вы- сокий
Мужчины					
Масса тела/рост, г/см	> 501 (–2)	451–500 (–1)	< 450 (0)	– (–)	– (–)
ЖЕЛ/масса тела, мл/кг	< 50 (–1)	51–55 (0)	56–60 (1)	61–65 (2)	> 66 (3)
Сила кисти/масса тела, %	< 60 (–1)	61–65 (0)	66–70 (1)	71–80 (2)	> 80 (3)
ЧСС × АД _{сис} /100	> 111 (–2)	95–110 (–1)	85–94 (0)	70–84 (3)	< 69 (5)
Время восстановления ЧСС, мин	> 3 (–2)	2–3 (1)	1,5–2,0 (3)	1,0–1,5 (5)	< 1 (7)
Женщины					
Масса тела/рост, г/см	451 (–2)	351–450 (–1)	< 350 (0)	– (–)	– (–)
ЖЕЛ/масса тела, мл/кг	< 40 (–1)	41–45 (0)	46–50 (1)	51–56 (2)	> 56 (3)
Сила кисти/масса тела, %	< 40 (–1)	41–50 (0)	51–55 (1)	56–60 (2)	> 61 (3)
ЧСС × АД _{сис} /100	> 111 (–2)	95–110 (–1)	85–94 (0)	70–84 (3)	< 69 (5)
Время восстановления ЧСС, мин	> 3 (–2)	2–3 (1)	1,5–2,0 (3)	1,0–1,5 (5)	< 1 (7)
Общая оценка, баллы	< 3	4–6	7–11	12–15	16–18

Измерительные приборы: ростомер, напольные весы, динамометр, секундомер, тонометр, спирометр.

Оценка морфотипических внешних данных

1) Коэффициент пропорциональности определяют по формуле:

$$\text{КП} = (\text{рост стоя} - \text{рост сидя}) / \text{рост сидя} \times 100.$$

87–92 % – расположение центра тяжести среднее;

< 87 % – расположение центра тяжести низкое;

> 92 % – расположение центра тяжести высокое

2) Разностный индекс определяют по формуле:

$$\text{РИ} = \text{рост сидя} - (\text{рост стоя} - \text{рост сидя}) \text{ см.}$$

Женщины > 12 см – непропорциональное телосложение

12 см и меньше – пропорциональное

3) Оценка состава тела.

Обычно используемые при стандартной оценке физического развития весо-ростовой индекс (Кетле) и ИМТ (индекс массы тела) не являются информативными в практике фитнес-тестирований, поскольку не отражают состав тела. Среди методов определения состава тела человека наибольшее распространение в мировой практике в настоящее время получили не требующие сложной дорогостоящей аппаратуры антропометрические методики, среди которых самая известная – **калиперометрия**.

Локализация измеряемых складок у женщин:

1-я складка на задней поверхности плеча – в средней трети при опущенной расслабленной конечности над трехглавой мышцей – берется вертикально;

2-я складка – над правой подвздошной остью – берется в косом направлении;

3-я складка на передней поверхности бедра в нижней трети – над наружной головкой четырехглавой мышцы – берется вертикально.

Рекомендуемый процент жира

Возраст	Женщины
19–24	16
25–29	18
30–34	22
35–39	23

После измерения кожно-жировых складок фактический процент жира определяют по таблице.

Процент содержания подкожного жира у женщин Сумма трех жировых складок (трицепс, подвздошная область, бедро)

Сумма складок в мм	Возраст								
	22 и моложе	23–27	28–32	33–37	38–42	43–47	48–52	53–57	58 и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23–25	9.7	9.9	10.2	10.4	10.7	10.9	11.2	11.4	11.7
26–28	11.0	11.2	11.5	11.7	12.0	12.3	12.5	12.7	13.0
29–31	12.3	12.5	12.8	13.0	13.3	13.5	13.8	14.0	14.3
32–34	13.6	13.8	14.0	14.3	14.5	14.8	15.0	15.3	15.5
35–37	14.8	15.0	15.3	15.5	15.8	16.0	16.3	16.5	16.8
38–40	16.0	16.3	16.5	16.7	17.0	17.2	17.5	17.7	18.0
41–43	17.2	17.4	17.7	17.9	18.2	18.4	18.7	18.9	19.2
44–46	18.3	18.6	18.8	19.1	19.3	19.6	19.8	20.1	20.3
47–49	19.5	19.7	20.0	20.2	20.5	20.7	21.0	21.2	21.5
50–52	20.6	20.8	21.1	21.3	21.6	21.8	22.1	22.3	22.6
53–55	21.7	21.9	22.1	22.4	22.6	22.9	23.1	23.4	23.6
56–58	22.7	23.0	23.2	23.4	23.7	23.9	24.2	24.4	24.7
59–61	23.7	24.0	24.2	24.5	24.7	25.0	25.2	25.5	25.7
62–64	24.7	25.0	25.2	25.5	25.7	26.0	26.7	26.4	26.7
65–67	25.7	25.9	26.2	26.4	26.7	26.9	27.2	27.4	27.7
68–70	26.6	26.9	27.1	27.4	27.6	27.9	28.1	28.4	28.6
71–73	27.5	27.8	28.0	28.3	28.5	28.8	29.0	29.3	29.5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
74–76	28.4	28.7	28.9	29.2	29.4	29.7	29.9	30.2	30.4
77–79	29.3	29.5	29.8	30.0	30.3	30.5	30.8	31.0	31.3
80–82	30.1	30.4	30.6	30.9	31.1	31.4	31.6	31.9	32.1
83–85	30.9	31.2	31.4	31.7	31.9	32.2	32.4	32.7	32.9
86–88	31.7	32.0	32.2	32.5	32.7	32.9	33.2	33.4	33.7
89–91	32.5	32.7	33.0	33.2	33.5	33.7	33.9	34.2	34.4
92–94	33.2	33.4	33.7	33.9	34.2	34.4	34.7	34.9	35.2
95–97	33.9	34.1	34.4	34.6	34.9	35.1	35.4	35.6	35.9
98–100	34.6	34.8	35.1	35.3	35.5	35.8	36.0	36.3	36.5
101–103	35.3	35.4	35.7	35.9	36.2	36.4	36.7	36.9	37.2
104–106	35.8	36.1	36.3	36.6	36.8	37.1	37.3	37.5	37.8
107–109	36.4	36.7	36.9	37.1	37.4	37.6	37.9	38.1	38.4
110–112	37.0	37.2	37.5	37.7	38.0	38.2	38.5	38.7	38.9
113–115	37.5	37.8	38.0	38.2	38.5	38.7	39.0	39.2	39.5
116–118	38.0	38.3	38.5	38.8	39.0	39.3	39.5	39.7	40.0
119–121	38.5	38.7	39.0	39.2	39.5	39.7	40.0	40.2	40.5
122–124	39.0	39.2	39.4	39.7	39.9	40.2	40.4	40.7	40.9
125–127	39.4	39.6	39.9	40.1	40.4	40.6	40.9	41.1	41.4
–	39.8.	40.0	40.3	40.5	40.8	41.0	41.3	41.5	41.8

4) Рекомендуемая масса тела с учетом «активной» массы тела и рекомендуемого % жира рассчитывается по формуле:

$$\begin{array}{l} \text{Рекомен.} \\ \text{масса тела} \\ = \\ \text{(кг)} \end{array} \quad \frac{\begin{array}{l} \text{факт. масса (кг)} - \text{масса жира} \\ \text{(масса факт. х факт. \% жира / 100)} \end{array}}{(1 - \text{оптимальный \% жира / 100})}$$

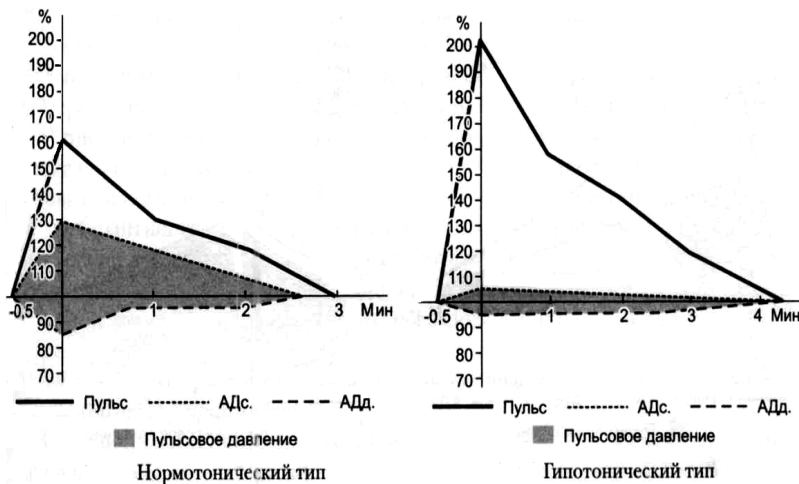
Оценка функционального состояния

В предварительном тестировании в качестве функционального теста можно использовать пробу Мартинэ-Кушелевского (20 приседаний за 30 с) как наиболее простую, удобную, доступную и достаточно информативную.

По характеру и величине изменений систолического и диастолического артериального давления, частоты сердечных сокращений в ответ на нагрузку и времени восстановления этих параметров к исходным величинам определяют один из пяти типов реакции организма на дозированную физическую нагрузку.

Нормотонический тип, характеризующийся адекватным нагрузке увеличением ЧСС (на 60–80 %), повышением АДс (на 15–25 %), снижением АДд (на 10–25 %) и восстановительным периодом не более трех минут. Пульсовое давление (разница между систолическим и диастолическим) повышается на 60–80 %.

Этот тип реакции является наиболее благоприятным, физиологичным, т. к. имеется адекватная реакция ССС на физическую нагрузку. Он характерен для практически здоровых людей и при отсутствии других лимитирующих факторов не будет ограничивать выбор видов рекомендуемых тренировок.



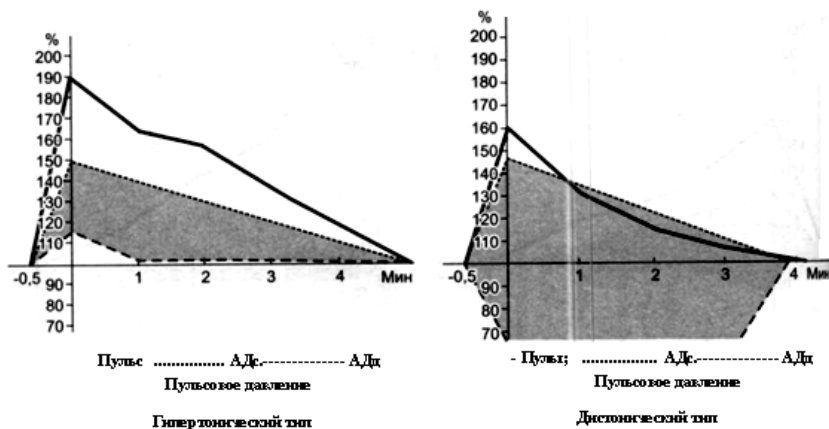
Гипотонический, или астенический тип, характеризующийся отсутствием значимых изменений АД и пульсового давления и значительным повышением ЧСС (более 100) и увеличенным периодом восстановления ЧСС.

Это неадекватный, неэкономный тип реагирования на нагрузку. Он характерен для лиц, плохо адаптированных к нагрузке, имеющих большой перерыв в регулярных тренировках. У практически здоровых людей он может наблюдаться в продромальном периоде или после перенесенного заболевания, при утомлении, нарушении сна, после эмоционального или физического перенапряжения. У людей, хорошо адаптированных к нагрузке, регулярно занимающихся физкультурой, и спортсменов он может быть симптомом перетренированности. При выявлении этого типа реакции не будут рекомендованы высокоинтенсивные нагрузки, необходим подготовительный этап разной продолжительности с постепенным увеличением объема и интенсивности занятий, включающий щадящие и наиболее комфортные тренировки.

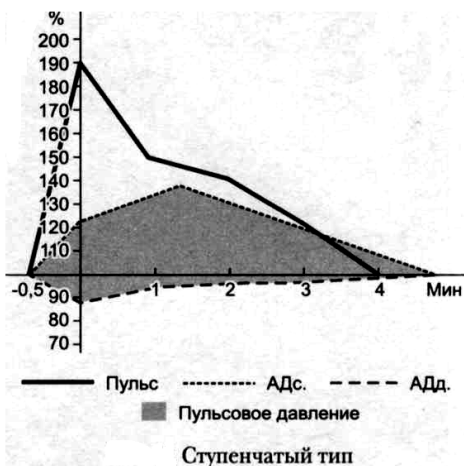
Гипертонический тип, характеризующийся резким повышением систолического давления (более чем на 30 %) и/или изолированным подъемом диастолического АД (более чем на 10 мм рт. ст. или более 15 %), увеличенным периодом восстановления ЧСС и АД – более трех минут. Это неадекватный, патологический тип реакции ССС на физическую нагрузку.

Он свидетельствует о нарушении регуляторных механизмов сердечной деятельности, характерен для лиц, имеющих предрасположенность к гипертонической болезни, может быть симптомом нейроциркуляторной дистонии. У практически здоровых людей этот тип реакции может быть связан с выраженным утомлением, эмоциональным и физическим перенапряжением, а у спортсменов – являться признаком физического перенапряжения и перетренированности. Этот тип реакции существенным образом ограничивает объем и интенсивность рекомендуемых нагрузок.

Дистонический тип, характеризующийся резким падением после прекращения нагрузки диастолического АД, которое может иногда снижаться до 0, умеренным возрастанием ЧСС и умеренным повышением систолического давления (менее чем на 30 %). Однако при длительности восстановления его до трех минут реакция расценивается как вариант нормы.



Если при дистоническом типе реакции отмечается увеличенный период восстановления – это неадекватный, неблагоприятный тип реакции, характерный для лиц, перенесших инфекционные заболевания при преждевременном возобновлении занятий. Он также встречается у людей с патологией клапанного аппарата сердца (недостаточность аортального клапана). Выявление этого типа реакции ограничивает объем и интенсивность рекомендуемых нагрузок.



Ступенчатый тип, характеризующийся дополнительным подъемом систолического давления на второй или третьей минуте восстановительного периода («ступенька»), что отражает функциональную неполноценность (инерционность) регуляторной системы кровообращения, и увеличенным периодом восстановления.

Это неадекватный, неблагоприятный тип реакции ССС на физическую

нагрузку, требующий существенным образом ограничивать объем и интенсивность рекомендуемых нагрузок.

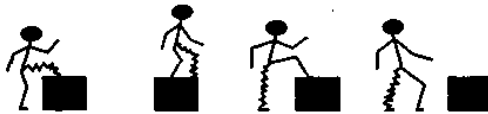
Таким образом, благоприятными типами реакции считаются нормотонический тип (безоговорочно!), а также дистонический, но при условии быстрого восстановления (до трех минут) исходных величин ЧСС и АД. Гипотонический – неадекватный, неэкономный, относительно неблагоприятный тип реакции. Остальные типы реакций на нагрузку расцениваются как неадекватные, неблагоприятные, патологические.

Гарвардский степ-тест (ИГСТ)

С помощью Гарвардского степ-теста можно оценить физическую работоспособность студентов. Степ-тест прост в исполнении, не требует сложной аппаратуры.

Основу степ-теста составляет модифицированное восхождение обследуемого по лестнице, когда перемещение минимально. Мощность работы регулируется изменением высоты ступеньки или темпа восхождения. На лестницу, состоящую из одной ступеньки (это может быть устойчивый стул или табуретка), обследуемый поднимается на счет раз-два и так же на два счета (спиной вперед) спускается в течение пяти минут. Таким образом, полный цикл восхождения складывается из четырех шагов. Темп восхождения задается или метрономом, или ритмичным световым сигналом, или командами самого исследователя. По методике Гарвардского степ-теста темп восхождения равняется 30 циклам/мин. Высота ступеньки для мужчин – 50 см, для женщин – 43 см. Так как один цикл состоит из четырех шагов, темп метронома устанавливается на 120 уд./мин.

Если обследуемый в процессе восхождения из-за усталости начинает отставать от заданного темпа, через 15–20 с после сделанного замечания тест прекращают и фиксируют фактическое время работы в секундах. Тест далее не проводят и в том случае, когда появляются внешние признаки чрезмерного утомления человека: бледное лицо, испытуемый спотыкается и т. д.



Движения при степ-тесте

После завершения нагрузки обследуемый садится на стул, у него подсчитывается частота сердечных сокращений за первые 30 с второй минуты восстановления:

$$\text{ИГСТ} = t \times 100 / n \times 5,5,$$

где t – время восхождения (с), n – количество ударов пульса за первые 30 с второй минуты восстановления.

Физическая работоспособность оценивается как слабая, если ИГСТ меньше 55; ниже средней, если показатели 55–64; средняя – 65–79; хорошая – 80–89; отличная – 90 и более. Для испытуемых, выполнивших нагрузку полностью (в течение пяти минут), подсчет ИГСТ производится с помощью таблицы.

ИГСТ находится на пересечении горизонтального и вертикального столбцов: левый вертикальный – число десятков ударов пульса за первые 30 с второй минуты восстановления, верхний горизонтальный – число единиц этих ударов.

Оценка ИГСТ ($t = 5$ мин)

n	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
30	182	176	171	165	160	156	152	147	144	140
40	136	133	130	127	124	121	119	116	114	111
50	109	107	105	103	101	99	97	96	94	92
60	91	89	88	87	85	84	83	81	80	79
70	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69
80	68	67	67	66	65	64	63	63	62	61
90	61	60	59	59	58	57	57	56	56	55
100	55	54	53	53	52	52	51	51	50	50
110	50	49	49	48	48	47	47	47	46	46

Пример: количество ударов пульса у испытуемого, регистрируемое за первые 30 с второй минуты восстановления после того, как было совершено пятиминутное восхождение на ступеньку, равняется 73 ($n = 73$). ИГСТ находится на пересечении 70 (левый вертикальный столбец) и 3 (верхний горизонтальный столбец). ИГСТ = 75 (физическая работоспособность средняя).

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Оценка							
				юноши				девушки			
1	2	3	4	5	4	3	5	4	3		
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже		
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1		
2	Координа- ционные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже		
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6		
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180	210 и выше	170–190	160 и ниже		
			17	240	205–220	190	210	170–190	160		
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже		
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900		

1	2	3	4	5	4	3	5	4	3
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

**Оценка технической и хореографической
подготовленности**

Комбинация на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики, исполненная в каком-либо современном стиле (модерн, джаз, фанк, хип-хоп, латина, ча-ча-ча, диско, салса, рок-н-ролл и т. д.).

Оценивается из 10 баллов вычитание суммы сбавок за неточное исполнение каждого упражнения: незначительное нарушение – 0,1–0,2 балла, значительное – 0,3–0,4 балла, грубое – 0,5 балла.