

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная
школа № 3» Города Прокопьевска Кемеровской области

Дополнительная образовательная программа "Виды фитнеса как средство совершенствования физического развития"

Составитель:
Макарова Наталья Владимировна,
методист
муниципального бюджетного образовательного
учреждения дополнительного образования детей
«Детско – юношеская спортивная школа № 3»

г. Прокопьевск

Аннотация.

Разработанная программа, является оригинальной в системе совершенствования физических качеств и расширения сферы борьбы за здоровье человека. Впервые учебный материал программы объединен тремя видами фитнеса: пилатес, степ, аэробика.

В программе представлены: задачи, методы, принципы, формы работы, содержание учебного материала по физической, теоретической подготовке, распределение времени на виды фитнеса.

Предназначено учителям физической культуры, тренерам, инструкторам по физической культуре, студентам педагогических вузов.

Введение

Актуальность. Высокий уровень патологий у детей школьного возраста выдвигает в настоящее время на первый план решение проблемы здоровья. Фитнесом могут заниматься практически все представительницы прекрасного пола, укрепляя свое здоровье и продлевая красоту и молодость. Занятия спортом необходимы для того, чтобы повысить двигательную активность школьников. В новых социально – экономических условиях особое значение приобретает дополнительное образование детей как открытых социально – педагогических институтов, наиболее полноценно и эффективно раскрывающих социально – педагогический потенциал свободного времени детей, в котором реализуются запросы социальной практики и существенно расширяются традиционные направления, формы, технологии работы с детьми и подростками. Специальных программ по фитнесу в системе дополнительного образования не существует. Поэтому возникла необходимость в ее разработке.

Новизна. Разработанная мной программа, является оригинальной в системе совершенствования физических качеств и расширения сферы борьбы за здоровье человека. Впервые объединены три вида фитнеса: пилатес, степ, аэробика.

Целевой установкой программы является формирование навыков и умений здорового образа жизни, физической активности, совершенствование физической формы.

Исходя из цели подготовки в процессе обучения и тренировки, решаются следующие основные **задачи:**

1. Осуществление гармонического развития личности.
2. Укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
3. Достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенное овладение техникой шагов, связок, упражнений.
4. Достижение высокого уровня индивидуальной подготовленности и приобретение навыков в разнообразном мире фитнеса.
5. Достижение и многолетнее сохранение высокой общей и специальной работоспособности.
6. Приобретение теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению.

В соответствии с основной направленностью является подбор тренировочных средств, методов, построение тренировки в годичном цикле и т. д. При этом делается акцент на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованием навыков шагов, связок, упражнений;
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности у обучающихся фитнесом. Основу этой оценки составляют прежде всего количественно – качественные показатели подготовки.

Выполнение поставленных задач предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана (Приложение 4), плана – графика учебных часов (Приложения 1,

Приложения 2, Приложения 3), контрольных нормативов (диагностика); регулярное посещение занятий, осуществление восстановительно – профилактических мероприятий; просмотр видеозаписей по фитнесу, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; организацию систематической воспитательной работы, привитие обучающимся организованности, дисциплины, интереса к занятиям фитнесом; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий физического совершенствования спортивного и волевых качеств обучающихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно – воспитательной работы.

Процесс спортивной подготовки обучающихся фитнесу осуществляется на основе определенных принципов, правил, научных и методических положений.

Все они в целостном процессе подготовки дополняют друг друга, обеспечивают правильность и стройность реализации программы. В особенности обращается внимание на соблюдение принципов. Они построены на основе общепедагогических принципов и правил определяющих процесс воспитания и обучения. В связи со специфическими особенностями тренировочных занятий (значительные нервные и физические нагрузки, необходимость повышения функциональных возможностей организма спортсмена, обучение сложным упражнениям и др.) принципы в области спортивной подготовки получили особое содержание, **принципы:** сознательности и активности, специализации и всесторонности, возрастающих нагрузок, повторности, наглядности и индивидуализации.

Методы воспитания. Эти методы основываются на принципе сознательности, и главный из них – метод убеждения. Важную роль играют такие методы, как требовательность, поощрение, постепенно повышающая нагрузка, повторность воздействий, соревнования.

Методы обучения. Словесный (объяснения, указания, напоминания, разбор и др.), наглядный (киновидеодемонстрация, наблюдения, кинограммы и др.), непосредственная помощь обучающему (в занятии позы, в выполнении отдельных движений и действий и др.), средства обратной связи. Для превращения двигательного представления в действие есть средство – практические попытки его воспроизведения. При этом наибольшую роль играют метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения. Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторности.

Методы тренировки. В основе всего многообразия методов тренировки лежит метод повторного выполнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей обучающихся, разновидности главного метода предусматривают различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни. Основные методы тренировки: равномерный, интервальный, переменный, темповой, до «отказа», контрольный, соревновательный, поточный, одновременный, игровой, интегральный.

По мере накопления опыта и материала о проведенных занятиях и результатах работы можно заглядывать вперед, в спортивное будущее своих учеников. Вот почему в своей работе начинать надо не с многолетнего планирования, а с самых первых занятий, с их формы и содержания, переходя дальше к микроциклам, этапам и периодам, к годичному и многолетнему планированию подготовки.

В этой программе рассматриваются такие формы занятий как *академическая, учебная, учебно-тренировочная, тренировочная, модельная, соревновательная.*

Ожидаемые результаты. Потенциальная способность спортсмена показать определенные достижения в фитнесе – продемонстрировать уровень спортивно – технической, физической, интеллектуальной готовности.

Способы определения результативности. К педагогическим тестам относятся методы, при помощи которых можно определить уровень развития отдельных физических качеств, а также техническую подготовленность. В качестве показателей общей физической подготовленности необходимо измерить, в частности, параметры силы, координационных способностей, гибкости.

Анализ техники выполнения проводится путем визуального наблюдения, при помощи фотографирования, видеосъемки, которые позволяют фиксировать изображение занимающегося при выполнении того или иного технического элемента, с последующим просмотром и анализом совместно со спортсменом и тренером.

О психическом состоянии спортсмена можно судить по результатам исследования центральной нервной системы и анализаторов. Особые тесты позволяют дать оценку

таким психическим функциям, как внимание и память. Одним из основных методов исследования функционального состояния центральной нервной системы является электроэнцефалография – регистрация биотоков мозга.

Объем внимания определяется при помощи таблиц Шульте. Для проверки памяти спортсмену называют (показывают) случайно расположенные слова и цифры. В каждой последующей попытке символы меняются и длина ряда постепенно увеличивается. На степень запоминания указывает количество правильно названных элементов ряда.

Формы подведения итогов реализации. Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются физкультурные праздники, фестивали и соревнования.

Важнейшей формой подведения итогов является диагностика, определяющие эффективность учебно – тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно – тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- ✓ текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- ✓ выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Еще одна из форм – врачебный контроль. Совместная работа врача и тренера – это основа эффективности учебно – тренировочного процесса. Она

охватывает все его звенья: отбор, допуск, спортивную ориентацию, контроль за здоровьем, предупреждение и выявление заболеваний и травм, диагностику тренированности и контроль за ее динамикой, предупреждение переутомления, контроль за переносимостью тренировочных нагрузок, за режимом отдыха, питания и др.



Организация учебно- тренировочной работы.

Материал программы предложен для освоения обучающимися с 12 лет, проявляющими интерес к занятиям фитнесом. Объем материала подобран из расчета проведения занятий по 60 минут 3 раза в неделю. Занятия проводятся в специально оборудованном зале, предназначенном для занятий фитнесом.

Прием в секцию проводится в сентябре каждого года. Для проведения занятий в секцию создаются группы. Количество групп устанавливаются в зависимости от числа занимающихся в секции. Число занимающихся в группе не должно превышать 12-15 человек. Проведение занятий возлагается на тренера.

Учебная работа секции строится в соответствии с режимом принятом в учреждении. Тренировочные занятия в секции проводятся в форме уроков по общепринятой схеме, согласно расписанию.

Кроме занятий по расписанию обучающимся целесообразно давать рекомендации по питанию, закаливанию организма, восстанавливающим процедурам для укрепления здоровья и совершенствование параметров формы тела, в процессе контрольного диагностирования в начале и конце года. Также контроль осуществляется на специально организуемых соревнованиях, физкультурных праздниках, предусмотренных годовым планом работы.

Перед группами стоят следующие основные задачи:

Задачи первого года обучения.

- 1.Привитие интереса к занятиям фитнесом воспитание спортивного трудолюбия.
- 2.Ознакомление с техникой шагов, связок, упражнений.
- 3.Укрепление здоровья: увеличение эффективности работы сердечно - сосудистой и дыхательной системы, общей силы мышц, координационных способностей. Развитие гибкости и подвижности в суставах, позвоночнике. Уменьшение отложений жира и улучшение внешнего вида.
4. Развитию позитивного мышления в борьбе со стрессами. Обучение самоконтролю, освоение умения ощущать свое тело, мышцы, расслабляться. Снятие излишнего напряжения, воспитание изящества, легкости и гармоничности движений.
- 5.Развитие физических качеств: скоростно-силовых, выносливости, силы, координационных способностей, гибкости.
- 6.Ознакомление с некоторыми теоретическими знаниями.
7. Привитие некоторого опыта участия в соревнованиях.

Задачи второго года обучения.

- 1.Совершенствование, усложнение, техники упражнений, шагов, связок.
2. Дальнейшее развитие физических качеств: выносливости, силы, гибкости, скоростно- силовых, координационных способностей.
- 3.Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в праздниках, фестивалях района, города.
- 4.Углубленное получение теоретических знаний.

Задачи третьего года обучения.

1. Усложнение техники упражнений, шагов и связок.
2. Совершенствование физических качеств: выносливости, силы, гибкости, скоростно- силовых, координационных способностей.
3. Участие в городских, внегородских праздниках, фестивалях.

Данная программа рассчитана на 3 учебных года.



Содержание программы

Теоретические занятия.

1. Зарождение фитнеса. Аэробика – разновидности, цели, задачи.
2. Степ аэробика – зарождение, цели, задачи.
3. Пилатес. Философия и основные принципы Джоржа Пилатеса.
4. Краткие сведения о строении скелетной, мышечной системы.
5. Гигиенические знания, режим, питание, гигиена при занятиях фитнесом. Вредные привычки.
6. Врачебный контроль. Самоконтроль. Предупреждение травм. Массаж, самомассаж.

Практические занятия.

Аэробика.

Простые маршевые шаги: бейсик, марш, вистеп, мамбо, пивот, боксстеп, степкрос, кикболчеинч. Приставные шаги: стептач, ниап, кел, кик, лифтсайд, пони, скуп, орен, тузтач, хилтач, ланч. Простые маршевые с добавлением ча-ча-ча: марш ча -ча-ча, бейсик ча-ча-а, вистеп ча-ча-ча, мамбо ча-ча-ча, боксстеп ча-ча-ча, степкрос ча-ча-а, кикболчеинч ча-ча-ча. Простые маршевые с добавлением лифт: марш лифт, бейсик лифт, вистеп лифт, мамболифт, бокс степ лифт, степкрос лифт. Приставные альтернативные: грейтвайн, даблстептач, шоссебэк, шоссефронт. Приставные удвоенные : репит- стептач2, ниап2, кел2, лифтсайд2, кик2, скуп», тузтач2, хилтач2, кик2.

Степ.

Простые шаги: степкрос, марш, бейсикстеп, вистеп, мамбо, пивот, реверс, зетстеп, ланч,

Приставные – альтернативные: ниап, кел, кик, лифтсайд, тэап, тачсайд, шоссе, рони, шоссемамбабэк, эльстеп. Простые маршевые с добавлением ча-ча-ча: бейсик, вистеп, мамбо, степкрос, реверс, пивот. Добавление прыжков, подскоков. Приставные :репит - ниап3, кел3, лифтсайд3, кик3. Репит-репитниап, репитскисорс, репитча-ча-ча, репиттвист.

Пилатес.

20 минутный комплекс для начинающих. 40 минутный комплекс для начинающих. 60-минутный комплекс для начинающих. 25- минутный комплекс для начинающих на мяче.

40- минутный комплекс для начинающих на мяче. 60-минутный комплекс для начинающих на мяче.

20 минутный комплекс среднего уровня интенсивности. 40- минутный комплекс среднего уровня интенсивности. 60-минутный комплекс среднего уровня интенсивности.

25 - минутный комплекс среднего уровня интенсивности на мяче. 40 – минутный комплекс среднего уровня интенсивности на мяче. 60- минутный комплекс среднего уровня интенсивности на мяче.

20 - минутный комплекс для продвинутых. 40- минутный комплекс для продвинутых. 60 минутный комплекс для продвинутых.

25 - минутный комплекс продвинутого уровня интенсивности на мяче. 40 – минутный комплекс продвинутого уровня интенсивности на мяче. 60- минутный комплекс продвинутого уровня интенсивности на мяче.

Развитие физических качеств.

Выносливости – аэробика, степ аэробика – продолжительность 20 минут, 30 минут, 45 минут Увеличение этажности степа. Увеличение амплитуды движения, ритма музыки. Применение утяжелителей на ноги, на руки.

Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.

Введение прыжков, подскоков, поворотов.

Упражнения для развития силы.

Силы- аэробика, степ аэробика - силовая тренировка 10-15 минут, увеличивая число повторений, увеличивая нагрузку, сокращая паузы для отдыха или полностью исключая их. Пилатес – силовая тренировка для начинающего уровня, среднего уровня интенсивности продолжительность 20, 40, 60 минут .

Упражнения для развития гибкости - стрейчинг, используются в конце занятия аэробикой, степ аэробикой 5-7 минут, престоурейчинг используются перед основной частью занятия 1-2 минуты для улучшения гибкости. Занятия пилатесом в большей мере способствуют развитию гибкости, подвижности в суставах, умению расслабляться, умению ощущать свое тело.

Упражнения для развития координационных способностей

Изучение движений, связок, добавление поворотов, оббеганий, подскоков под музыку способствует улучшению координационных способностей, легкость и изящество выполнения. Занятия пилатесом на фитболе тренирует у обучающихся ловкость, равновесие.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Это упражнения для развития силы и гибкости мышц спины, плеч, живота. Занятие пилатесом наилучшим образом способствуют укреплению, растягиванию всех мышц тела и рекомендовано для занятий по формированию осанки и лечению суставов.

Подвижные игры

Для воспитания физических качеств

1. Силы: «Кто сильнее», « Кто сделает больше передач» (с фитболом), «Соревнование тачек»
2. Быстроты: «Успей занять место», «Третий лишний», «Перебежки»
3. Гибкость: «Море волнуется», « Кошка и мост»
4. Ловкость: «Из круга вышибало» (с фитболом), «Будь внимательным»

Для усвоения шагов, связок, упражнений:

«Запретное движение», «Покажи связку», «Не ошибись»

Диагностика.

Чтобы определить физическую подготовленность обучающихся, были разработаны тесты (диагностика).

1.Сила:

Сгибание рук в упоре от пола (раз)

Высокий уровень -15 Средний уровень -12 Низкий уровень - 10

Поднимание туловища из положения лежа руки за голову за 30 сек (раз)

Высокий уровень – 15 Средний уровень– 12 Низкий уровень -9

2.Гибкость:

Наклон туловища вперед из положения сидя руки вперед (см)

Высокий уровень – 30 Средний -15 Низкий – 5

3.Ловкость:

Стойка на одной ноге другую согнуть в колене руки вперед (мин, сек)

Высокий уровень -1 Средний -40 Низкий -30

4. Выносливость:

12- минутный тест езды на велосипеде (км) (в начале года)

Высокий уровень – 7,6 Средний – 6.0 Низкий – 4.2

Тренировочное занятие на степах (в мин) (в конце года)

Высокий уровень -45 -60 (пульс 140-160) Средний -31- 44(130-140) Низкий – 15-30(110-129)



Выводы.

Всем давно известно, что фитнес полезен для здоровья и внешнего вида человека.

Занятия фитнесом дают нам гораздо больше, чем просто стройное тело. Ведь фитнес - это целый комплекс мер по поддержанию своего тела в форме.

Заниматься фитнесом - это значит правильно, рационально питаться, очищать организм, выполнять индивидуально подобранные физические упражнения, а также поддерживать тело в тонусе при помощи различных видов массажа и SPA-процедур.

Что же дают нам занятия фитнесом?

Отдых. На занятиях по фитнесу вы можете отдохнуть.

Эмоциональная стабильность, которая даётся занимающимся спортом в более полной мере, нежели пренебрегающим физические нагрузки.

Энергетика. Кто заинтересован в вялых, неактивных людях в современном мире? Да никто. Всем нужны позитивные и активные. Как раз это и дадут вам наши тренировки – активность и энергетику.

Работоспособность. Ведь именно от работоспособности зависят успехи в учебе. Тренировки улучшают вашу работоспособность и бодрость.

Выносливость. В современном мире без этого качества никуда, фитнес делает вас более выносливым.

Экономия времени. Все, кто любят спорт, занимаются им, умеют экономить своё время и успевают вовремя делать дела, они более активны.

Молодость. Чем дольше вы будете заниматься фитнесом, тем дольше сохраните себя в форме. Вам выбирать.

Хорошее настроение. Всем известен тот факт, что во время тренировок вырабатываются гормоны счастья и удовольствия – эндорфины.

Повышение самооценки. Чем больше вы достигаете вашего супер-результата, тем выше становится ваша самооценка.

Фитнес улучшает обмен веществ или метаболизм, чем больше вы двигаетесь, тем быстрее происходит ваш обмен веществ, и вы худеете.

Помните движение- это жизнь. Фитнес – это профилактика от многих болезней. Так что выбирайте то направление, которое вам по душе : йога, пилатес, степ-аэробика, классическая аэробика, танцы и действуйте! Будьте здоровы! Любите фитнес!

Список литературы

1. Вейдер Синтия. Пилатес от А до Я. [Текст] \ Синтия Вейдер.- Ростов-на – Дону. Феникс. 2007 год.
2. Казин, Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. Основы индивидуального здоровья человека. [Текст] / Э. М Казин, Н. Г Блинова, Н. А. Литвинова. – Москва. Владос. 2000 год.
3. Кетлин Мураками «Начнем день с пилатеса» Москва 2008 год.
4. Купер Кеннет «Аэробика для хорошего самочувствия.» Москва «Физкультура и спорт»1989 год.
5. Мирзаханова, Р.М. Классическая аэробика 1 уровень, Философия и основные принципы Джоржа Пилатеса, Силовая подготовка, как основная составляющая фитнеса.[Текст] / Р.М. Мирзаханова.- Кемерово 2008год.
6. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. [Текст] / Н. Г Озолин. – Москва АСТ Астрель 2002 год.
7. Ольга Буркова, Татьяна Лисицкая «Пилатес- фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры оздоровления.» Москва 2005 год.
- 8.Смирнова Ирина. Йога на фитболе. [Текст] \ Ирина Смирнова. – Санкт- Петербург. Вектор. 2008 год.
9. С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Канаков. «Самбо» Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ. Москва. Советский спорт, 2005 год.

Оглавление

1. Введение	3
2. Организация учебно – тренировочной работы	7
3. Содержание программы	9
4. Выводы	12
5. Список литературы	13

План-график распределения учебных часов для групп 1 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	всего	Месяцы									
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Теоретическая	8	1	1	1			0,5	1,5	1	1	1
2	Аэробика	43	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4
3	Степ	75	7	8	8	6	8	7	9	7	7	8
4	Пилатес	66	6	6	7	7	6,5	6,5	7,5	6	6,5	7
5	Игровая	8	1	1	1	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5
6	Силовая	40	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4
7	Диагностика	6	3								3	
8	Медицинское обследование	2	1								1	
9	Восстановительные мероприятия	8	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1
10	Соревнования, физкультурные праздники, фестивали.	4				2				2		
	Всего	260	28	26	26	24,5	25	22,5	29	26	27,5	25

План-график распределения учебных часов для групп 2 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	всего	Месяцы									
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Теоретическая	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Аэробика	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	Степ	74	7	8	8	6	8	7	8	7	7	8
4	Пилатес	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	Игровая	6	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5
6	Силовая	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7	Диагностика	6	3								3	
8	Медицинское обследование	2	1								1	
9	Восстановитель ные мероприятия	8	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1
10	Соревнования, физкультурные праздники, фестивали.	4				2				2		
	Всего	260	28,5	25,5	25,5	25,5	25,5	24	25,5	26,5	28	25,5

План-график распределения учебных часов для групп 3 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	всего	Месяцы									
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Теоретическая	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Аэробика	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Степ	80	8	8	8	7	8	8	9	8	8	8
4	Пилатес	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	Игровая	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	
6	Силовая	55	5	6	5	5	5	5	6	6	6	6
7	Диагностика	6	3								3	
8	Медицинское обследование	2	1								1	
9	Восстановительные мероприятия	8	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1
10	Соревнования, физкультурные праздники, фестивали.	4				2				2		
	Всего	260	28,5	25,5	24,5	25,5	24	24	26,5	27,5	29	25

Учебно – тематический план.

Тема	Количество часов 1 год обучения	Количество часов 2 год обучения	Количество часов 3 год обучения
1.Теоретические занятия	8ч	10ч	10ч
-Зарождение фитнеса. Аэробика – разновидности, цели, задачи.	1	1	1
-Степ аэробика- зарождение, цели, задачи.	1	1	1
-Пилатес. Философия и основные принципы Джоржа Пилатеса.	1	1	1

- Строение скелетной и мышечной системы.	1	1	2
-Гигиенические знания, режим, питание, внешние условия, гигиена. Вредные привычки.	2	3	3
-Врачебный контроль. Самоконтроль. Предупреждение травм.Массаж, самомоссаж.	2	3	2
2.Практические занятия.			
а) Аэробика:	43ч	50ч	40ч
Простые маршевые шаги.			
- марш «М»	5	5	3
- бейсик «В»	2	1	1
- вистеп «V»	4	3,5	3
- мамбо «MB»	3	2,5	2
- пивот «Pv»	0,5	1	1
- боксстеп «Bs»	1	1	1
- степкросс «St»	3	2,5	2

- кикболчейнч «Квс»	0,5	1	0,5
Приставные шаги.			
- стептач «St»	5	5	3
- ниап «Кир»	4	4	2
-керл «Си»	4	3	2
- кик «Кик»	2	1,5	1
- лифтсайд «Ls»	1	1,5	1
- ланьч «L»	1	1	1
- скуп «Scoop»	1	1	1
- открытый «Os»	1	1	1
-тузтач «Тт»	1,5	1,5	1
- хилтач «Ht»	1,5	1,5	1
-пони «Ро»	1	1	1
- добавление ча-ча-ча «cha-cha-cha» с маршевыми	0,5	1,5	2
- добавление лифт «L» с маршевыми	0,5	1,5	2
- приставные альтернативные:			
- грейтвайн «Gv»	1	1,5	2
-даблстептач «2St»	1,5	2	2
-шоссефронт «Chf»	1,5	2	2
-шоссебек «chb»	1,5	2	2
-приставные повторить Repeat «шаг3»	2,5	3	2
3. Степ	75ч	74ч	80ч
Простые шаги:- марш «М»	4	4	3
- бейсик «В»	5	5	5
- вистеп «V»	5	4	4
-мамбо «Мв»	4	3	3
- степкрос «Sc»	4	4	3

-пивот «Pv»	3	2	2
-реверс «R»	4	4	4
- зетстеп «Z»	3	2	3
- ланч «Ли»	3	2	3
Приставные-альтернативные:			
- ниап «Кир»	4	3	3
- керл «Си»	4	3	3
- кик «К»	4	3	3
- лифтсайд «Ls»	3	2	2
- тэап «Тир»	5	5	5
- тачсайд «Ts»	3	2	2
- шоссе «Ch»	3	3	4
- пони «Ро»	2	2	2
- шоссемамбабэк «Chmbbac»	2	2	3
- ‘эльстеп «Lstep»	4	3	3
- шоссемамбафронт «Chmbbak»	2	2	2
- добавление прыжков «Power»	2	3	4
- повторить приставные шаги Repeat «шаг3»	6	6	7
-репитскисорс « Repeatsc»	2	2	2
- репитча-ча –ча «repeatcha-cha-cha»	2	2	2
- репиттвист « Repeattwist»	2	2	3
3. Пилатес	66ч	50ч	50ч
- подъем и опускание таза	1ч30мин	40мин	40мин
- скручивание пресса	45мин	20мин	20мин
- повороты бедер	15 мин	5мин	5мин
- «Маятник»	1ч	30мин	30мин
- скручивание вверх «Rolar»	2 ч	1ч20мин	1ч 20мин

- скручивание спины	50мин	20мин	20мин
- растяжка позвоночника	1ч15 мин	40 мин	40мин
- перекаты	1ч30мин	45мин	45мин
- балансировка	10 мин	5мин	5мин
-«Кресло-качалка»	40мин	30мин	30мин
- сведение, разведение ног	15 мин	15мин	15мин
- растяжение одной ноги	1 час 30мин	50мин	50мин
- растяжение двух ног	1ч 30мин	50мин	50мин
- «Координация»	5 мин	5мин	5мин
- круги ногами	30мин	15мин	15мин
- выпад с помощью рук, без помощи.	2ч	1ч	1ч
-«Лебедь»	20 мин	10мин	10мин
- «Медленная стрела»	20мин	10мин	10мин
-«Плавание»	2ч	1ч20мин	1ч20мин
- захлест одной ногой	1 час	30мин	30мин
- захлест двумя ногами	1 час	30мин	30мин
- «Мостик» плечевая стойка	10 мин	5мин	5мин
-«Кошечка»	25 мин	10мин	10мин
- упражнения на боку:			
- мах вверх	30 мин	15мин	20мин
- мах вперед - назад	30 мин	15мин	15мин
- круги ногами	30мин	15мин	20мин
- отжимание на коленях	10 мин	5мин	5мин
- упор спереди	40 мин	40мин	40мин
- переворот назад	40 мин	20мин	20мин
- растяжка подколенного сустава	10мин	5мин	5мин
- растяжка четверки	10 мин	5мин	5мин
- растяжка плеч	15 мин	10мин	10мин

- «Сотня»	1ч 40мин	1ч20мин	1ч20мин
-«Штопр1»	30 мин	15мин	15мин
-«Ножницы»	1час30мин	40мин	40мин
-«Пила»	1час	40мин	40
- растяжение бедра сидя	5 мин	2мин	2мин
-тюлень	30мин	10мин	10мин
- «Поза собаки»	10 мин	5мин	10мин
-«Твист»	30 мин	30мин	30мин
- наклон вперед	5 мин	5мин	5мин
- «Поза мертвеца»	2ч	1ч	1ч
-«Поза ребенка»	2ч	1ч	1ч
- скручивание с растяжением спинных мышц	10мин	5мин	5мин
- упор сзади	25 мин	15мин	15мин
-выпад с растяжением четырехглавой мышцы	20 мин	10мин	10мин
-«Дуга»	20мин	10мин	10мин
- упор спереди с отжиманием	10мин	10мин	10мин
- на боку: «Велосипед », « Большие круги»	15 мин	15мин	15мин
- прогиб в сторону	20 мин	10мин	10мин
- «Складной нож»	15 мин	10мин	10мин
-«Мостик» с выталкиванием ноги	30 мин	5мин	5мин
- вытяжение шеи	30 мин	15мин	15мин
-« Нырющий лебедь»	15 мин	10мин	10мин
-«Тюлень»	20 мин	15мин	20мин
- колено на колене	10мин	5мин	5мин
-«Изгиб кошки»	10 мин	10мин	10мин
- удары пятками	20 мин	5мин	5мин
-скрещивание	40мин	30мин	30мин

- растяжение прямых ног одновременно	40мин	20мин	20мин
-«Бумеранг»		20мин	20мин
- выпад стоя		20мин	20мин
- подъем таза с отведением ноги		10 мин	10мин
- «Головоломка»		20мин	20мин
- круги бедрами		20 мин	20мин
- мах ногой в сторону на коленях		20мин	20мин
-«Русалочка»		20 мин	20мин
-«Велосипед с поддержкой»		20мин	20мин
-«Ножницы с поддержкой»		20мин	20мин
-«Штопр 2»		20 мин	20мин
4.Пилатес на мяче			
- растяжение, отжимание от пола	40 мин	20мин	20мин
-подъем рук	40 мин	20мин	20мин
- подъем ног	40мин	20мин	20мин
- попеременное поднимание рук и ног	20 мин	15мин	15мин
- подъем и опускание таза	2часа	50мин	50мин
- скручивание пресса	1ч30мин	50мин	50мин
- повороты бедер	40 мин	20мин	40мин
- скручивание наверх	2 час	1час 10мин	1ч 10мин
- скручивание спины	1час30мин	40мин	40мин
- перекаты	1 час30мин	40мин	40мин
- растяжение одной ноги	1час30мин	1ч	1ч
- выпад с опорой на мяч	40мин	20мин	20мин
- растяжение спины, «Мост на животе»	2часа	1ч 30мин	1ч 30мин
- Растяжение пресса, спины «Мост на спине»	1ч30 мин	1ч30мин	1ч 30мин
-«Медленная стрела»	25 мин	15мин	15мин
-«Лебедь»	40 мин	30мин	30мин

- подъем и опускание таза с прямыми ногами	40 мин	30мин	30мин
-« Координация»	20 мин	10мин	10мин
-« пила»	1час30мин	50 мин	50мин
- растяжение внутренней части бедра	30мин	15мин	15мин
- наклон вперед	30мин	15мин	15мин
- растяжение ягодицы	30 мин	20мин	20мин
- растяжка подколенного сухожилия	15 мин	5мин	5мин
- подъем ног попеременно	1ч30мин	40мин	40мин
- сгибание двух ног одновременно	40мин	20мин	20мин
- подъем таза с разведением колен	15мин	20мин	20мин
- подъем и опускание таза с отрывом рук	40 мин	30мин	30мин
-«Маятник»	40 мин	35мин	35мин
- « кресло- качалка»	15 мин	15мин	15мин
-подъем руки, с подъемом ноги, с опорой на мяч	20мин	20мин	20мин
- «Сотня»	30мин	15мин	15мин
- «Штопр1»	40 мин	20мин	20мин
- подъем таза с отведением ноги	15 мин	10мин	10мин
- наклон в сторону с опорой на мяч, с подъемом ноги	40 мин	30мин	30мин
-«Плавание »	1ч30мин	1ч	1ч
- растяжение ног поочередно	1ч 30мин	1ч	1ч
- растяжение ног одновременно	1ч30мин	1ч	1ч
- переворот назад	30 мин	20мин	20мин
- упор спереди ноги на мяче	15мин	10мин	10мин
- подъем прямой ноги перед мячом, за мячом	30мин	15мин	15мин

- сгибание двух ног одновременно	30мин	20мин	20мин
- колени к груди	15мин	10мин	10мин
- подъем таза с растяжение ног поочередно	40мин	30мин	30мин
- «Самолет»	10 мин	10мин	30мин
- скручивание лежа на мяче	10 мин	10мин	10мин
-круги ногами	10мин	10мин	10мин
-«Складка»	15 мин	15мин	15мин
- наклон в сторону, вперед стоя	30мин	30мин	30мин
- скрещивание	20мин	10мин	10мин
- растяжение прямых ног попеременно	30 мин	15мин	15мин
- растяжение прямых ног одновременно	30 мин	15мин	15мин
-боковая растяжка	10мин	10мин	10мин
- с опорой на мяч круги ногой		10 мин	10мин
- штопор 2		10мин	10мин
- баланс		10мин	10мин
- мах ногой с опорой на мяч		10мин	10мин
- боковая складка		15мин	15мин
- колени к груди с перекатом		15мин	15мин
-боковой подъем мяча		15мин	15мин