

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр творческого развития и гуманитарного образования»

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
МБОУ ДО «ЦТР и ГО»  
от 25.08.2020 г. Протокол №3



Утверждаю:  
директор МБОУ ДО «ЦТР и ГО»  
Сорокина Н.А.  
Приказ № 68/1 от 25.08.2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Фитнес»

Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Маришкина Н.В.

г. Суворов, 2005 год

**Выписка из протокола № 8  
заседания кафедры воспитания и социализации личности  
ИПК и ППРО ТО**

от 11 апреля 2005 года

**Присутствовало:** 8 человек.

**Отсутствовало:** 0 человек

**Повестка дня:**

1. Об утверждении дополнительной образовательной программы «Фитнесс» педагога дополнительного образования Центра творческого развития и гуманитарного образования г. Суворова Маришкиной Натальи Вячеславовны на статус авторской.

**Слушали:**

1. *Маришкину Н.В.*, автора дополнительной образовательной программы «Фитнесс» о целях и задачах программы

**Цель** программы состоит в обеспечении разностороннего развития, раскрытии индивидуальных способностей, формировании физических качеств подростков, убеждений и потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи** программы:

- формирование устойчивой привычки постоянно заботиться о своём здоровье, навыков организации повседневной физической активности;
- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости и т.д.) и умений рационально использовать их в различных условиях;
- содействие формированию правильной осанки и предупреждения плоскостопия;
- воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, формирование характера, утверждение активной жизненной позиции, оптимизма;
- расширение объёма знаний о различных видах двигательной активности, освоение техники движений;
- обучение основам знаний по анатомии, физиологии и гигиене человека, профилактике травматизма.

2. *Ильину О.В.*, рецензента программы, методиста кафедры воспитания и социализации личности ИПК и ППРО ТО.

Программа уделяет особое внимание духовному совершенствованию и социальной культуре подростков. Включение семьи является неотъемлемой частью образовательного процесса, что особенно важно в современных условиях развития общества.

Необходимо отметить, что дополнительная образовательная программа «Фитнесс», разработанная педагогом дополнительного образования ЦТР и ГО г. Суворова способствует развитию у девушек таких физических качеств, как пластика, грациозность, что позволяет улучшить не только внешний вид, но и обрести уверенность в себе, а также желание самосовершенствоваться, чувствовать свое тело и его возможности, любить и воспринимать как могущественного союзника, а не как врага. Все это помогает в борьбе с негативными явлениями такими, как страх, гнев, обида, депрессия, вредные привычки.

На основе диагностики и анализа состояния здоровья, уровня физического состояния девушек педагог имеет возможность осуществлять индивидуальный подход к каждому воспитаннику, что способствует более высокой результативности и эффективности программы.

Структура и содержание дополнительной образовательной программы «Фитнесс» педагога дополнительного образования Маришкиной Н.В. соответствует:

- требованиям к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утвержденным на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Министерства образования РФ от 03.06.2003 г.;
- уровню образования и заявленной направленности.

В связи с тем, что в России не разработана государственная программа по фитнесу, считаю возможным присвоение дополнительной образовательной программе «Фитнесс» педагога дополнительного образования Маришкиной Н.В. статуса авторской программы.

3. Курганова А.Н., рецензента программы, зам. директора ДЮСШ департамента образования Тульской области.

Особый интерес программа представляет для специалистов в области физического и нравственного воспитания.

Общая физическая подготовка представлена комплексом упражнений из спортивной гимнастики.

Для специальной физической подготовки подобраны комплексы: аэробики, шейпинга, стретчинга, калланетика. Уделено большое внимание выполнению упражнений с отягощениями и для укрепления мышц позвоночника.

Использование стандартного и нестандартного оборудования, инвентаря (резинтбол, стептренажеры, степ-доски, валики и т.п.) не только развивают физические качества, но улучшают эмоциональное состояние учащихся.

Введение в программу специальной методики и индивидуальной карты тестирования позволяет в дальнейшем планировать улучшение результатов, а также можно оценивать индивидуальную динамику уровня физической подготовленности.

При составлении программы автор использовал данные Всероссийской диспансеризации детей (2003 год), а также опыт российских и зарубежных специалистов в области физиологии, анатомии психологии, физической культуры.

Считаю, что программа составлена на высоком профессиональном уровне, соответствует направленности, уровню дополнительных образовательных программ и может использоваться не только в объединениях дополнительного образования детей, но и на уроках физической культуры, секциях других образовательных учреждениях.

#### **Постановили:**

Присвоить дополнительной образовательной программе «Фитнесс» (автор Маришкина Н.В., педагог дополнительного образования Центра творческого развития и гуманитарного образования г. Суворова) статус авторской программы.

Результат голосования: «За» - 8 человек,  
«Против» - 0 человек.

Зав. кафедрой воспитания  
и социализации личности,  
к.п.н., доцент



А.И. Григорьева

## Пояснительная записка.

*Каждый человек сам творец  
своего счастья или несчастья,  
здоровья или нездоровья.*

Программа «Фитнес» в 2005 году получила статус авторской. За время её реализации менялись условия, расширялась материально-техническая база учреждения, потребности обучающихся. В связи с этим в программу ежегодно вносились изменения. Программа «Фитнес» составлена с учетом многолетнего опыта работы и в соответствии с требованиями к содержанию и структуре дополнительных общеобразовательных программ согласно п.5 приказа Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196, п.9 ст.2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Программа «Фитнес» размещена на портале регионального модельного центра дополнительного образования детей Тульской области ID 9653 (<https://dopobr71.ru/directivities/program/fitnes-667/>), участвует в программе персонифицированного финансирования.

**Направленность** (профиль) программы: физкультурно-спортивная,  
**по форме организации:** групповая, **уровень освоения:** базовый.

В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям, способностям. Постоянно усиливающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья всего населения России. Коэффициент здоровья тульских школьников в 2020 году составлял 0,2, это означает, что из 10 выпускников школ здоровы только 2. А ведь именно здоровье - есть самое большое богатство, которое даётся человеку. И, конечно же, беречь это свое богатство нужно с молодости о чем, к сожалению, многие из нас начинают задумываться лишь тогда, когда здоровье дает сбой.

Последние исследования свидетельствуют о том, что современные подростки в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». Причин такого положения много: всеобщая компьютеризация; интенсификация образования; использование педагогами традиционных программ по физической культуре, которые в основном направлены на развитие силы, ловкости, выносливости юношей, но, к сожалению, не учитывают физиологические, психические и другие особенности женского организма. А забота о здоровье особенно важна для девушек, ведь в подростковом возрасте так много соблазнов, перед которыми трудно устоять, а женский организм раним и чувствителен.

### **Актуальность программы.**

Программа «Фитнес» прошла тщательный отбор временем и практикой с точки зрения пользы для здоровья девушек. Актуальность программы базируется на анализе социальных проблем и педагогического опыта. Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по всесторонней физической подготовке девушек, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательных систем, формирование культуры здоровья и потребности вести здоровый образ жизни. Включает в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ-аэробика, стретчинг, фитбол, атлетическая гимнастика, шейпинг и т.д..

**Отличительная особенность** программы «Фитнес» в том, что при изучении учебного материала приоритетом является не достижение высокого спортивного результата, а, прежде всего, здоровье, красота, гармония, совершенство, индивидуальность и внутреннее равновесие девушек, с точки зрения будущего материнства. Большое внимание уделяется обеспечению ситуации успеха, атмосфере

эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации. Создаются условия для выявления и развития творческой и поисковой активности, комплексного получения обучающимися информации и практических навыков по широкому спектру знаний: валеологические знания, профилактический тренинг (включающий в себя психологический настрой и корригирующие упражнения), а также обучение различным видам фитнес-технологий.

#### **Новизна.**

Программа предлагает изучение различных фитнес-технологий в одном учебном курсе, с ориентированием девушек на дальнейшие занятия различными направлениями фитнеса по личному выбору. Большое внимание уделяется мотивации к поддержанию физической формы. С первого занятия девушкам внушается мысль о том, что к своему телу нужно относиться как к драгоценному вместилищу души, которое нужно любить, беречь и лелеять, а значит нагружать тренировками. Девушке, будущей матери, природа предопределила мягкость, доброту, нежность, душевную гибкость, любовь к детям. На развитие этих качеств и соответствующих им физических способностей (пластики, грациозности, высокой степени координации движений, физического совершенства) и направлены занятия.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что позволяет решить проблему занятости свободного времени с максимальной пользой для подготовки девушек к семейной жизни, пробуждению устойчивой мотивации и потребности в бережном отношении к своему здоровью. Занятия помогают осознать простую истину: *физическая, телесная красота, столь же самоценна, как и красота души и мыслей, а здоровый образ жизни должен стать потребностью.*

Всегда выглядеть привлекательно – естественное стремление каждого человека. Однако прекрасная форма не приходит сама собой. Существует только один способ избавиться от вялых мышц и приобрести красивую фигуру. Это специально разработанная программа физических нагрузок и правильно организованный режим питания. Эти понятия и составляют такой популярный и актуальный сегодня фитнес. Это слово английского происхождения: fitness образовано от глагола to fit — быть в хорошей форме. По общему смыслу *фитнес* — это комплекс мер, направленный на поддержание хорошей духовной и физической формы, укрепление и сохранение здоровья, создание красивого тела.

Типовых программ по фитнесу для девушек школьного возраста не существует. При разработке своей программы я использовала труды таких авторов: Гришина Ю. И. «Найди свою программу. Фитнес дома каждый день»; Велла М. «Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин»; Лисицкой Т.С., Сидневой Л.В. «Аэробика: Теория и методика», «Танцевальная аэробика» и другие.

#### **Адресат программы.**

В объединение «Фитнес» принимаются на принципах добровольности все девушки в возрасте от 12 до 17 лет без специального отбора разной степени подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. При реализации программы в учебно-воспитательном процессе учитываются индивидуальные возрастные и физические особенности обучающихся.

#### **Форма и режим занятий.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год).

**Цель программы:** *формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремление к активным занятиям физической культурой и спортом, к физической красоте, душевной и физической гармонии.*

#### **ЗАДАЧИ:**

##### **Образовательные:**

- формировать устойчивые 5 мотивы к регулярным занятиям фитнесом

и развивать индивидуальные способности;

- обучать умению находить, анализировать и применять необходимую информацию в областях фитнеса, физической культуры и спорта;
- обучать технике фитбол-гимнастики, основам кардиотренировок, аэробики, силовых блоков, стретчинга;
- обучать основам дыхательных упражнений при физических нагрузках.

***Развивающие:***

- развивать физические качества: координацию, гибкость, силу, выносливость, двигательные навыки;
- развивать навыки самостоятельного проведения отдельных блоков занятия;

***Воспитательные:***

- прививать стойкий интерес к занятиям фитнесом;
- воспитывать волевые качества (умение продолжать физические нагрузки и концентрировать внимание на фоне утомляемости);
- развивать позитивное отношение к движению, привлекать девушек к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни;
- формировать личный потенциал девушек: самодисциплину, коммуникабельность, воспитанность, способность к сопереживанию, креативность и т.д.;

***Оздоровительные:***

- формировать систему элементарных знаний и умений о здоровом образе жизни, ценностного отношения к своему здоровью;
- прививать навыки саморегуляции, формировать понятия о самочувствие во время физических нагрузок;
- формировать позитивные психические процессы.

**Ожидаемые результаты.**

По окончании ***срока реализации программы***, обучающиеся должны **знать:**

- правила безопасности труда и личной гигиены;
- о режиме дня и двигательном режиме;
- влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;
- гигиенические правила, при выполнении физических упражнений;
- причины травматизма на занятиях фитнесом и правила его предупреждения;
- что такое правильная осанка и причины нарушений осанки.
- основы кардиотренировок, силовых блоков, стретчинга, техники фитбол-гимнастики, аэробики;
- основы дыхательных упражнений при физических нагрузках.

**уметь:**

- пользоваться инвентарем;
- владеть чувством ритма;
- исполнять не сложные танцевальные элементы;
- распознавать характер музыки.
- правильно выполнять танцевальные шаги аэробики;
- работать в коллективе;
- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях тренировочной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с коллективом в процессе занятий;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции фигуры, развития физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

У девушек должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культурой и дальнейшему самосовершенствованию.

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для девушек, сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

#### ***Механизм оценки результатов.***

В начале, середине и конце года обучения проводятся контрольные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

#### **Учебно-тематический план.**

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Водное занятие Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	
2.	Теоретическая подготовка	5	5	-	Опрос
3.	Классическая аэробика, шейпинг, кроссфит	45	5	40	Наблюдение. Контрольное занятие. Тестирование.
4.	Стретчинг	25	3	22	Контрольное занятие. Тестирование.
5.	Упражнения с отягощениями: -для мышц груди; -рук; -спины; -ног; -брюшного пресса.	40	5	35	Наблюдение. Контрольное занятие.
6.	Фитбол	20	2	18	Показ
7.	Лечебная гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника	10	1	9	Наблюдение.
8.	Фитнес с использованием спортивного инвентаря	64	10	54	Контрольное занятие. Тестирование.
9.	Тестирование	6	-	6	Контрольное занятие
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>32</b>	<b>184</b>	

## Содержание программы.

### **Тема 1. Вводное занятие -1 час**

Организационные вопросы.

Правила техники безопасности и личной гигиены.

### **Тема 2. Теоретическая подготовка- 5 часов**

- Что такое здоровый образ жизни.
- Узнай свое тело.
- Разновидности фитнеса.
- Методика составления комплекса ОРУ.
- Кроссфит - направление современного фитнеса.
- Как правильно дышать при выполнении силовых упражнений.
- Красота и здоровый образ жизни.
- Остеохондроз в подростковом возрасте.
- Травмы как следствие неправильной тренировки.

**Тема 3. Классическая аэробика. Шейпинг. Каланетика - 45 часов** Аэробика. Базовые шаги. Совершенствование комбинаций шагов. Музыкальная грамота. Шейпинг. Коррекция определённых частей тела, растяжка мышечно-связочного аппарата. Калланетика. Пластическая гимнастика, в которой используется сочетание различных видов дыхательных упражнений и упражнений в статическом режиме.

### **Тема 4. Стретчинг - 25 часов**

- Виды стретчинга.
- Упражнения на растяжку определенных групп мышц.
- Упражнения на суставную подвижность.

### **Тема 5. Упражнения с отягощениями - 40 часов**

- упражнения для мышц шеи;
- для рук и плечевого пояса;
- для туловища;
- для ног;
- для мышц туловища и ног в партере;
- для мышц брюшного пресса;
- для мышц спины.

### **Тема 6. Фитбол – 20 часов**

Упражнения на мячах для улучшения осанки и профилактики её нарушений, тренировки основных групп мышц.

### **Тема 7. Лечебная гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника -10 часов**

Лечебная гимнастика по сегментно-дуговому методу для профилактики заболеваний позвоночника.

### **Тема 8. Фитнес с использованием инвентаря - 64 часа**

- Для чего нужны упражнения с инвентарем.
- упражнения с гимнастическими палками.
- упражнения с мячами;
- бодибары, гантели и другой инвентарь.

### **Тема 9. Тестирование - 6 часов**

Контрольные нормативы по ОФП и СФП.



**Календарный учебный график - «Фитнес» 216 часов**

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь		понедельник среда	беседа	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Педагогическая диагностика, ознакомление с содержанием программы.	Спортивный зал	Викторина
2.			пятница 16.00-17.30	учебное занятие	2	Беседа: «Что такое здоровый образ жизни». Комплекс упражнений №1	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
3.				учебное занятие	2	Комплекс упражнений №1. Базовые упражнения на тренажерах. Контроль ЧСС.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
4.				учебное занятие	2	Комплекс упражнений №1. Упражнения для плечевого пояса. Фитбол.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
5.				учебное занятие	2	Комплекс упражнений №1. Антропометрические измерения, тестирование.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
6.				учебное занятие	2	Беседа: «Узнай свое тело». Комплекс упражнений №1. Анализ антропометрических измерений.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
7.				учебное занятие	2	Комплекс упражнений №1. Упражнения на формирование правильной осанки.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
8.				контрольное занятие	2	Комплекс упражнений №1. Тестирование	–	Заполнение карт оценки результатов тестирования
9.				учебное занятие	2	Комплекс упражнений №1. Упражнения на тренажерах.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
10.	октябрь			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №1. Индивидуальный стретчинг.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
11.				учебное занятие	2	Комплекс упражнений №1. Упражнения с бодибаром.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
12.				учебное занятие	2	Комплекс упражнений №1. Упражнения на формирование правильной осанки.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
13.				учебное занятие	2	Беседа: «Разновидности фитнеса». Комплекс упражнений №1. Стретчинг в парах.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
14.				учебное занятие	2	Комплекс упражнений №1. Упражнения с отягощениями. Контроль ЧСС.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
15.				учебное занятие	2	Комплекс упражнений №1. Индивидуальный стретчинг. Фитбол.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
16.				учебное занятие	2	Комплекс упражнений №1. Упражнения на формирование правильной осанки.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
17.				учебное занятие	2	Комплекс упражнений №1. Индивидуальная работа на тренажерах.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
18.				учебное занятие	2	Комплекс упражнений №1. Заминка по кругу в движении.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
19.				учебное занятие	2	Комплекс упражнений №1. Упражнения с отягощениями. Контроль ЧСС.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
20.				учебное занятие	2	Комплекс упражнений №1. Групповой стретчинг. Фитбол.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
21.				учебное занятие	2	Беседа: «Методика составления комплекса ОРУ». Комплекс упражнений №1. Фитбол.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
22.				учебное занятие	2	Комплекс упражнений №1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Контроль ЧСС.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
23.				учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Индивидуальный стретчинг. Фитбол.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
24.	ноябрь			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Упражнения на формирование правильной осанки.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
25.				учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Стретчинг в парах.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
26.				учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Базовые упражнения на тренажерах. Контроль ЧСС.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
27.				учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Круговая тренировка на развитие координации движений.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
28.				учебное занятие	2	Беседа: Кроссфит – направление современного фитнеса» Комплекс упражнений №2. Фитбол.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий

29.			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Упражнения для формирования свода стопы.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
30.			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Силовая выносливость, ЧСС.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
31.			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Упражнения с бодибаром.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
32.			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Индивидуальная работа на тренажерах. Контроль ЧСС.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
33.			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Работа на тренажерах.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
34.			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Круговая тренировка на развитие выносливости.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
35.			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Совершенствование техники выполнения упражнений.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
36.	декабрь		учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. . Базовые упражнения на тренажерах. Контроль ЧСС.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
37.			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Круговая тренировка на развитие координации движений.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
38.			учебное занятие	2	Беседа: «Как правильно дышать при силовых упражнениях». Комплекс упражнений №2.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
39.			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Индивидуальный стретчинг. Фитбол.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
40.			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Упражнения на формирование правильной осанки.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
41.			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Стретчинг в парах.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
42.			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Базовые упражнения на тренажерах. Контроль ЧСС.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
43.			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Круговая тренировка на развитие координации движений.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
44.			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Упражнения для формирования свода стопы.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
45.			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Силовая выносливость, ЧСС.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
46.			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Упражнения с бодибаром.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
47.			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Индивидуальная работа на тренажерах. Контроль ЧСС.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
48.			учебное занятие	2	Беседа: «Красота и здоровый образ жизни». Комплекс упражнений №2.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
49.	январь		учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Совершенствование техники выполнения упражнений.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
50.			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Круговая тренировка на развитие выносливости.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
51.			контрольное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Работа на тренажерах. Антропометрические измерения, тестирование.	–	Заполнение карт оценки результатов тестирования
52.			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. . Базовые упражнения на тренажерах. Контроль ЧСС.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
53.			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Круговая тренировка на развитие координации движений.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
54.			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Индивидуальный стретчинг. Фитбол.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
55.			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Упражнения на формирование правильной осанки.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
56.			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Стретчинг в парах.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
57.			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Базовые упражнения на тренажерах. Контроль ЧСС.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
58.			учебное занятие	2	Комплекс упражнений №2. Круговая тренировка на развитие координации движений.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
59.			учебное занятие	2	Беседа: «Остеохондроз в подростковом возрасте». Комплекс №3, стретчинг в парах.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий



99.				учебное занятие	2	Комплекс №4. Упражнения для формирования правильной осанки.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
100	май			учебное занятие	2	Комплекс №4. Индивидуальная работа на тренажерах.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
101				учебное занятие	2	Комплекс №4 . Базовые упражнения на тренажерах. Контроль ЧСС.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
102				учебное занятие	2	Комплекс №4. Стретчинг в парах.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
103				учебное занятие	2	Комплекс №4. Упражнения на формирование правильной осанки	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
104				учебное занятие	2	Комплекс №4. Круговая тренировка на развитие координации движений	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
105				учебное занятие	2	Комплекс №4. Круговая тренировка на развитие выносливости.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
106				учебное занятие	2	Комплекс №4. Индивидуальный стретчинг. Фитбол.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
107				контрольное занятие	2	Комплекс №4. Тестирование	–	Заполнение карт оценки результатов тестирования. Анализ
108				итоговое занятие	2	Выполнение связок. Подведение итогов года.	–	Наблюдение: точность выполнения заданий
В течение года: экскурсии, участие в мастер-классах, участие в городских мероприятиях и учреждения, сдача норм ГТО, участие в соревнованиях по ГТО								

## Организационно-педагогические условия реализации программы.

### Материально - техническое обеспечение:

- спортивный и тренажерный зал;
- специальные коврики для занятий;
- спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, фитболы, степ-платформы и т.д.
- музыкальный центр;

Занятия проводятся в спортивной форме.

### Методическое обеспечение

1. Специальная литература.
2. Аудиозаписи.
3. Диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков.

### Методические аспекты деятельности по программе.

Программа строиться на основе следующих положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки девушек; непрерывное совершенствование техники выполнения движений;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста тренировочных нагрузок.

В программе отражены **основные принципы** физической подготовки обучающихся.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания физической, технической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Воспитательно-оздоровительная работа в рамках программы «Фитнес» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологическое - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологическое - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

### **Структура занятия фитнесом включает в себя следующие этапы:**

- разминка
- основная часть занятия
- заключительная часть занятия.

*Разминка.* Общее разогревание организма, подготовка к предстоящим нагрузкам.

*Основная часть.* Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику, степ-аэробику, упражнения с инвентарем и т.д., однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

*Заключительной частью* занятия является стрейтчинг (растяжка), который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

***Краткое описание основных методов и технологий.***

При реализации данной программы используются следующие **методы**:

- словесно - наглядный - объяснение и показ упражнений;
- словесный - объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;
- практический - самостоятельное выполнение упражнений;
- игровой;
- круговая тренировка;
- творческие задания;
- работа по шейпинг – программам.

Основными **формами** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия в виде комплексов упражнений под музыкальное сопровождение (классическая аэробика, степ-аэробика, шейпинг, упражнения на координацию, стретчинг, упражнения с инвентарем, атлетическая гимнастика), тестирование.

**Воспитательные аспекты деятельности по программе.**

Программа предусматривает развитие гражданственности и патриотизма через привлечение детей к участию в спортивных массовых мероприятиях.

Программа направлена на:

- 1) формирование, сохранение и укрепление здоровья детей через физкультурно – спортивные, оздоровительные занятия;
- 2) формирование представлений о нравственности и опыта взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, приобщение к системе культурных ценностей через участие в беседах, вечерах, встречи с бывшими воспитанниками, проведение совместных чаепитий, групповых выходов в музеи и театры;
- 3) формирование трудолюбия, выносливости, готовности к осознанному выбору будущей профессии, стремления к профессионализму;
- 4) формирование экологической культуры, предполагающей ценностное отношение к природе, людям, собственному здоровью через совместные выезды на природу, походы;
- 5) формирование организационной культуры, активной жизненной позиции, лидерских качеств, организаторских умений и навыков, навыков самоорганизации через психологическую подготовку.

**Циклограмма воспитательной работы:**

- проведение мероприятий согласно плану воспитательной работы педагога дополнительного образования;
- проведение индивидуальных и групповых бесед с обучающимися;
- осуществление постоянной работы с родителями;
- проведение родительских собраний.

### **Формы аттестации/контроля.**

Освоение программы, в том числе отдельных частей или всего объема учебного предмета, сопровождается начальной, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в определенном порядке установленном образовательной организацией (сентябрь, январь, май). Контроль за реализацией программы проводится в разных формах: наблюдение, контрольное занятие, итоговое занятие, тестирование. Также проверяется степень сформированности индивидуально-личностных качеств обучающихся, которые проявляются в особенностях деятельности, поведения, общения, характерных эмоциональных состояниях, а также ситуациях, которые создаются для того, чтобы пронаблюдать эти проявления.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

В течение учебного года проводится диагностика. **Продуктивные формы** подведения итогов реализации программы:

**I. Начальная диагностика** проводится по истечении двух недель с начала изучения образовательной программы.

*Её цель* – выявление стартовых возможностей и индивидуальных особенностей обучающихся в начале цикла обучения.

#### **Задачи:**

- прогнозирование возможности успешного обучения на данном этапе;
- выбор уровня сложности программы, темпа обучения;
- оценку дидактической и методической подготовленности.

#### **Методы проведения:**

- индивидуальная беседа;
- тестирование;
- наблюдение;
- анкетирование.

**II. Промежуточное диагностирование** проводится после изучения части раздела образовательной программы в середине учебного года.

*Его цель* – отслеживание динамики развития каждого ребёнка, коррекция образовательного процесса в направлении усиления его развивающей функции.

#### **Задачи:**

- оценка правильности выбора технологии и методики;
- корректировка организации и содержания учебного процесса.

*Методы* проведения промежуточной диагностики, показатели, критерии оценки в таблице.

Итоги анализируются педагогом и методистом ОУ.

**III. Итоговая диагностика** проводится в конце изучения образовательной программы.

*Цель:* подведение итогов освоения образовательной программы.

#### **Задачи:**

- анализ результатов обучения;
- анализ действий педагога.

#### **Методы проведения итоговой диагностики:**

- тестирование;
- контрольное занятие.

**Документальные формы** подведения итогов реализации программы отражают достижения каждого обучающегося, к ним относятся: дневники достижений

обучающихся, карты оценки результатов тестирования, дневники педагогических наблюдений, портфолио обучающихся и т.д.

Кроме того, используется система моральных или материальных стимулов для обучающихся (поощрения и почетные грамоты в конце учебного года).

### Оценочные материалы.

Определение практических знаний проводится в соответствии с ожидаемыми результатами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес».

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

#### Критерии оценки двигательных навыков обучающихся.

Практическая подготовка по ОФП и СФП + базовые шаги.

**Низкий уровень** – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**Средний уровень** – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

**Высокий уровень** – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

**Таблица контрольных нормативов ОФП и СФП.**

№ п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5 баллов	1-3 балла
1.	Челночный бег 10м	9.0	9.2	9.4
2.	Отжимания 30-20 сек	6	4	2
3.	Пресс за 30 сек	25	20	13
4.	Приседания 30 сек	20	15	10
5.	Прыжки из приседа за 20 сек	-	-	-
6.	Шаги классической аэробики	-	-	-
7.	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 50 см
8.	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
9.	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
10.	Равновесие ласточка 15 сек	15 сек	10 сек	5 сек



**Таблица названий шагов в аэробике.**

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Степ-тач	Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» приставить другую ногу на носок.
2.	Опен-степ	Выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает
3.	Ви-степ	«1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги
4.	Кёл	Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колено при этом чуть согнуто) - «1». На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице
5.	А-степ	Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение
6.	Кросс	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой вперед. «2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» - шаг правой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение
7.	Греп-вайн	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой
8.	Мамба	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение

**Методические особенности составления комплексов.**

**Элемент** — это наименьшее, но законченное двигательное действие, имеющее определённую структуру: начало, основное действие и окончание. Элементы в фитнесе отличаются доступностью и простотой двигательных действий. Координационное усложнение за счёт различного рода сочетаний движений рук и ног, изменение темпа и ритмического рисунка движения, смена ракурса и направления в перемещении, использования утяжелителей, гантелей, бодибаров создают модификации элементов.

Основные элементы и их модификации могут входить в соединения, при этом большое значение имеет логический переход от одного движения к другому. Несколько соединений определяют и составляют комбинацию, а затем и связку или комплекс.

Элементы образуют соединения, в которых большое значение имеет логический переход от одного движения к другому.

**Параллельное соединение элементов в аэробике** — это соединение элементов, при котором каждый элемент повторяется как с одной, так и с другой ноги, после чего следует переход к следующему элементу. Необходимым условием для такого соединения — является статус «со сменой ноги». Последовательное соединение — это соединение элементов в комбинацию, при котором каждый элемент повторяется только один раз. Меняет ведущую ногу сама комбинация. Такое соединение элементов в комбинации применяется только после изучения всех элементов.

#### **Методы конструирования программ.**

При создании комплекса выделяют два направления:

#### **регламентированный и свободный методы:**

**1. Регламентированный (структурный) метод.** Составление комплексов можно условно разделить на несколько этапов:

**Первый этап** — подбор упражнений, которые будут включены в комплекс. Выбор составляющих должен соответствовать уровню подготовленности, с одной стороны, и поставленным задачам — с другой.

**Второй этап** — выбор музыкального сопровождения. От музыки будет зависеть темп выполнения, характер, эмоциональное настроение.

**Третий этап** — составление комплекса на определённое количество счётов (8, 16, 32 и т. п.) с учётом динамических акцентов в музыке.

**Четвёртый этап** — выбор методики для обучения комплексу (метод сложения, блок метод и т. д.) и разложения комплекса по обучающей методике.

**Пятый этап** — выполнение полной программы по освоению комплекса с контролем ЧСС для ориентировочной оценки физиологической нагрузочной программы.

**2. Свободный метод (фристайл).** В аэробике находит применение и свободный стиль, оставляющий педагогу возможность импровизировать в процессе занятий. Данный стиль требует высокого уровня подготовленности педагога. Он должен обладать высокой двигательной эрудицией, большим опытом работы, музыкальностью. К тому же педагог обязан владеть приёмами управления группой.

#### **Самоконтроль на занятиях.**

Самоконтроль — это систематическое наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и их изменений под влиянием занятий физическими упражнениями. Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что даёт возможность правильно планировать и проводить тренировочное занятие. Преимущество самоконтроля состоит в том, что, выполняя ежедневные самонаблюдения, можно наглядно ощутить эффективное действие занятий на состояние своего здоровья и на физическое развитие. Дневник самоконтроля — это помощник в работе над своим здоровьем и телом. Ведение дневника необходимо с самого начала тренировок, в который заносятся показатели объективных и субъективных данных:

#### **Объективные данные:**

1. **Рост** — важный показатель физического развития. Но его необходимо рассматривать в сочетании с массой тела, окружностью грудной клетки, ЖЕЛ (спирометрия). Измерение роста важно для вычисления показателей, характеризующих пропорциональность телосложения и состояние физического развития.

2. **Масса тела** — одной из характеристик физического состояния человека и является показателем развития организма. Она связана с величиной нагрузки. Естественная потеря веса во время тренировки за счёт пота. Но иногда вес падает за счёт

потери белка. Это происходит при недостаточном потреблении животных белков (мяса, рыбы, творога и др.).

3. **Окружность грудной клетки.** Хорошо развитая грудная клетка — показатель хорошего физического развития и гарантия крепкого здоровья. Окружность грудной клетки исследуется в состоянии покоя (в паузе), при вдохе и выдохе. Разница между вдохом и выдохом называется экскурсией грудной клетки. Экскурсия грудной клетки зависит от развития дыхательных мышц и типа дыхания.

4. **Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ)** — это объём воздуха, который можно выдохнуть из лёгких, характеризующий главным образом силу дыхательных мышц, а также эластичность лёгочной ткани.

5. **Частота сердечных сокращений (ЧСС)** — важный объективный показатель работы сердечно-сосудистой системы. В состоянии покоя у здорового нетренированного мужчины пульс обычно составляет 60–80 уд/мин, у женщин она на 5–10 ударов чаще. Частота пульса зависит от возраста, положения тела, уровня физических нагрузок и др. Во время занятий физическими упражнениями пульс всегда повышается. Пульс в состоянии покоя у тренированного человека ниже, чем у нетренированного. У тренированного человека пульс быстрее приходит к норме после нагрузок.

6. **Потоотделение.** При мышечной работе потоотделение способствует установлению кислотно-щелочного равновесия, регулирует температуру тела и является основным показателем нормального водно-солевого обмена.

На первых тренировочных занятиях потливость выше, по мере тренированности потоотделение уменьшается. Потоотделение оценивают как обильное, большое, умеренное и пониженное. Потоотделение зависит также от количества жидкости, потребляемой человеком в течение дня.

#### **Субъективные данные:**

1. **Настроение.** От него зависит очень многое. Большой эффективности тренировочного процесса способствует хорошее настроение. Физические упражнения, в свою очередь, улучшают настроение, вызывают чувства бодрости, радости, уверенности в своих силах. В дневнике самоконтроля настроение оценивается как хорошее, удовлетворительное и плохое.

2. **Самочувствие** — это своеобразный барометр влияния физических упражнений на организм занимающихся. Чрезмерные нагрузки сопровождаются плохим самочувствием.

При продолжительном сохранении такого состояния, необходимо немедленно обратиться к врачу и снизить нагрузку. Такие симптомы как усталость, утомление, снижение работоспособности непосредственно связаны с состоянием нервной системы человека. В дневнике самоконтроля самочувствие оценивается как хорошее, удовлетворительное и плохое.

3. **Ночной сон** — важнейший показатель. Во время сна восстанавливаются силы и работоспособность. В норме бывает быстрое засыпание и достаточно крепкий сон. Плохой сон, долгое засыпание или частые просыпания, бессонница свидетельствуют о сильном утомлении или переутомлении. Сон должен быть достаточным и регулярным, но не менее 7 ч, а при больших по объёму физических нагрузках — 8–9 ч. Перед сном полезно совершить прогулку на свежем воздухе. При этом пищу нужно принимать последний раз не позже чем за 1,5–2 ч до сна, в ужин не должны входить крепкий чай, кофе.

4. **Аппетит** также позволяет судить о состоянии организма. При физических нагрузках обмен веществ более активен. В первые дни занятий масса тела уменьшается, так как расходуется запасы организма: «тает» накопленный жир и теряется вода,

но одновременно с этим развивается аппетит. Часто при нарушениях тренировочного режима, повышенной нагрузке, перенапряжении аппетит теряется. Это позволяет судить о правильности или неправильности методики занятий. В дневнике самоконтроля аппетит отмечается как хороший, удовлетворительный, плохой.

**5. Сердцебиение** — это ощущение частых и сильных ударов сердца, связанное с плохим самочувствием. При этом пульс учащается или замедляется, т. е. бывает неритмичным. Сердцебиение является, как правило, признаком повышенной возбудимости нервного аппарата сердца. Время возникновения сердцебиения, его характер, продолжительность, степень связи с тренировочными занятиями следует отмечать в дневнике самоконтроля.

**6. Головные боли** и головокружения могут быть вызваны утомлением, чрезмерной физической нагрузкой и т. п. Длительные головные боли — признак серьёзной болезни (малокровия, сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, почечных, нервных и других заболеваний). Иногда головные боли и головокружения появляются при занятиях физическими упражнениями. Здесь особенно важен самоконтроль, который поможет выяснить, после каких упражнений и когда они появляются, определить их продолжительность.

**7. Одышка.** Работа сердца тесно связана с деятельностью лёгких. Одышка — это учащённое дыхание. Она сопровождается чувством стеснения в груди, затруднённым вдохом. Различная энергичная работа, занятия физическими упражнениями вызывают учащённое дыхание, т. е. одышку. После больших физических напряжений одышка считается явлением нормальным. При этом число дыханий может удвоиться и даже утроиться. По мере нарастания тренированности одышка исчезает, а дыхание быстро приходит в норму.

**8. Боли в мышцах.** Часто у лиц, только что приступивших к занятиям физической культурой, появляются боли в мышцах. Как правило, эти боли продолжаются в течение двух-трех недель и являются доказательством активной перестройки организма. У регулярно занимающихся физической культурой эти боли не отмечаются, а после больших физических нагрузок мышцы быстро восстанавливают свою работоспособность. Боли в боку. Отмечаются в правом подреберье — в области печени или в левом — в области селезёнки после больших физических напряжений. По своему характеру это тупые боли. Появление болей в левом подреберье объясняется переполнением селезёнки кровью, в правом подреберье — переполнением кровью печени. Причины возникновения таких болей могут быть разные — чрезмерное напряжение, неправильное дыхание, тренировка сразу после приёма пищи, нарушения в работе сердца.

**9. Работоспособность** оценивается как повышенная, обычная и пониженная. Вести дневник надлежит регулярно. Контроль своего состояния способствует более сознательному отношению к занятиям физической культурой, к дозированию и анализу физических нагрузок и закаливающих процедур, соблюдению правильного режима. Самонаблюдения желательно проводить в одни и те же часы, одним и тем же методом и в одинаковых условиях. Самоконтроль прививает занимающемуся грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физическими упражнениями, помогает лучше познать себя, приучает следить за собственным здоровьем, стимулирует выработку устойчивых навыков гигиены и соблюдения санитарных норм и правил. Самоконтроль помогает регулировать процесс тренировки и предупреждать состояние переутомления.

### **Список литературы для педагога.**

1. Гришина, Ю. И. Найди свою программу. Фитнес дома каждый день /. - М.: Феникс, 2011. - 256 с.
2. Велла, М. Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин / М. Велла. - М.: Попурри, 2015. - 969 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика:. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
5. Авербух, Марк Двигайся больше, живи дольше. Уникальная фитнес- программа продления молодости / Марк Авербух. - Москва: ИЛ, 2004. - 272 с.
6. Вейдер, С. Йога+Пилатес=Йогалатес. Модный фитнес для души / С. Вейдер. - М.: Р-н-Д: Феникс, 2006. - 224 с.
7. Силлов, Дмитрий Бодибилдинг, фитнес, аэробика без стероидов, тренера и спортзала / Дмитрий Силлов. - М.: АСТ, 2012. - 437 с.
8. Велла, М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса / М. Велла. - М.: АСТ, 2007. - 656 с.
9. Годик М.А., Варамидзе А.М. Стретчинг, подвижность, гибкость, эластичность. Советский спорт, 1991.
10. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М., Советский спорт, 1990.
11. Чайковский А.И. Искусство быть здоровым. М., ФИС, 1987.
12. Пеганов Ю.А. Позвоночник гибок – тело молодо. ФИС, 1991.
13. Михайлова Э.И., Иванова Г.В. Атлетическая гимнастика, справочник. М., 1987.
14. Захаров Е.И., Карасев А.В., Сафонов Л.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). М. Лептос, 1994.
15. Киреев А. Исцеление позвоночника. М. «Ч.А.О. и К.» 1999г.
16. Болонов Г.П. Физкультура для тебя, твоих друзей, родителей и учителей, г. Владимир, 2002г.
17. Ким Н. Фитнесс и аэробика. М., 2001г.
18. Журналы «ШЕЙП».

### **Список литературы для обучающихся.**

1. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014.
2. Ким Н. Фитнесс и аэробика. М., 2001г.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика:. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.

## Глоссарий (понятийный аппарат).

**Фитнес** - это слово английского происхождения: fitness образовано от глагола to fit — быть в хорошей форме. По общему смыслу **фитнес** — это комплекс мер, направленный на поддержание хорошей духовной и физической формы, укрепление и сохранение здоровья, создание красивого тела.

**Антропометрия** — измерение основных физических показателей человека. Включает в себя: рост, вес, окружности груди, талии и конечностей. В ряде случаев измеряют основные показатели дыхания (спирометрия) и силу мышц (динамометрия).

**Гиподинамия** — ограничение объёма и интенсивности двигательной деятельности, ведущее к патологическим изменениям в организме человека.

**Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ)** — максимальное количество воздуха, выдыхаемое после самого глубокого вдоха. ЖЕЛ является одним из основных показателей состояния аппарата внешнего дыхания.

**Интенсивность** — это темп занятий физической активностью или величина усилий, необходимых для осуществления какого либо вида активности или упражнения.

**Метаболизм** (обмен веществ) — набор химических реакций, которые возникают в организме человека для поддержания жизни.

**Нон-стоп** — музыкальная фонограмма, составленная без пауз.

**Переутомление** — накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления.

**Питание** — это процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ (нутриентов).

**Ритм** — это организованная последовательность длительностей звуков.

**Ритмический рисунок** — это организованное сочетание длительностей звуков. Его можно воспроизвести движениями (хлопками, притопами, шагами и др.).

**Самоконтроль** — это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и их изменений под влиянием занятий физическими упражнениями.

**Самочувствие** — это субъективное ощущение внутреннего состояния физиологического и психологического комфорта или дискомфорта.

**Спорт** — вид физической культуры, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанная на использовании физических упражнений и направленная на достижение наивысших спортивных результатов.

**Средство** — инструмент для выполнения какой либо работы или достижения какой либо цели.

**Темп** — это скорость исполнения музыкального произведения.

**Утомление** — временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека.

**Физическая культура** — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

**Физическая нагрузка** — мера воздействия физических упражнений на организм человека.

**Физическая подготовленность** — это результат физической подготовки, выражающийся в определённом уровне развития физических качеств, приобретении двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности. Оценивается с помощью специальных нормативов.

**Физические упражнения** — движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков. Являются основным средством физической

культуры.

**Физическое воспитание** — вид физической культуры, процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей.

**Физическое развитие** — это совокупность морфологических и функциональных признаков организма, обусловленных наследственными факторами и конкретными условиями внешней среды.

**Частота сердечных сокращений (ЧСС)** — это количество сокращений, которое выполняет сердце за определённый момент времени. Это показатель работы сердца во время аэробных тренировок.

**Элемент («шаг»)** — это наименьшее, но вполне законченное двигательное действие, имеющее определённую структуру: начало, основное действие и окончание.

**Шейпинг** - это система специальных упражнений, направленных на коррекцию определённых частей тела, растяжку мышечно-связочного аппарата. Особенная привлекательность шейпинга - это возможность гармоничного сочетания заботы о здоровье с естественным стремлением девушек к прекрасной фигуре.

Эмоциональный заряд занятий в группе под музыку настолько высок, что благотворно влияет на психологическое состояние девушек. Осуществление мечты своими силами, трудом, напряжением воли рождает столь необходимое ощущение радости, гордости и уверенности в себе.

**Атлетическая гимнастика.** Простота упражнений, применяемых в *атлетической гимнастике*, умеренный темп их выполнения, с достаточными паузами для отдыха и восстановления, возможность дифференцированных нагрузок делают их доступными для девушек различного уровня физической подготовленности. Основным эффектом занятий атлетической гимнастикой связан с особенностями применяемых физических нагрузок. Среди упражнений - различные жимы, тяги, разводки, упражнения на тренажёрах, с грифом, гантелями, утяжелителями. Условия работы таковы, что в работу включаются практически все основные мышечные группы.

Наукой и практикой доказано: именно силовые упражнения, как никакие другие, приводят к значительным структурным изменениям в мышцах. В проработанной таким образом мускулатуре усиливается синтез белков - мышечная масса увеличивается быстрее, чем после занятий физическими упражнениями другой направленности. Это позволяет в известной мере формировать фигуру, избавляться от недостатков телосложения.

**Стрейчинг.** Эта программа фитнеса направлена на развитие гибкости, пластичности и растяжки мускулатуры. Он существует в качестве отдельной дисциплины, а также применяется в комплексе с анаэробными и кардио-упражнениями. Помимо формирования гибкости тела, которое так привлекает представительниц прекрасного пола, стретчинг решает ряд других, немаловажных для организма задач:

- Поддерживает в тонусе мышцы, суставы и сухожилия.
- Препятствует появлению возрастных болей в спине.
- Снижает риск получения травм.

**Аэробика.** Тренировки с отягощениями должны обязательно сочетаться с физическими нагрузками в аэробном режиме. Комплексы **аэробики** и шейпинга благоприятно влияют на сердечно-сосудистую систему и способствуют нормализации белкового, углеводного и жирового обмена. **Степ – аэробика** – это танцевальные занятия при помощи специальной платформы, именуемой «степом», высота которой регулируется в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. Насчитывается около 20 способов подъема на платформу и схода с нее. Движения довольно простые улучшают форму бедер, ягодиц, голеней. Применение небольших отягощений усилит нагрузку на мышцы плечевого пояса.

**Калланетика** - это современный фитнес, направленный на приведение в активную фазу глубоко расположенных групп мышц. Внешне упражнения напоминают занятия йогой. Хотя все движения в калланетике неспешны, статическая нагрузка на мышцы создается очень большая. Занятия калланетикой имеют свои преимущества:

- Позволяет похудеть и сформировать красивое тело без изнурительных кардио-тренировок.
- Снижает риск травм.
- Восстанавливает обмен веществ.
- Укрепляет и тонизирует мускулатуру.

– пластическая гимнастика, в которой используется сочетание различных видов дыхательных упражнений и упражнений в статическом режиме. Эта гимнастика способствует значительному увеличению гибкости, коррекции фигуры в рекордные сроки.

**Фитбол - гимнастика на мячах** способствует развитию у подростков двигательной координации и выносливости, улучшению осанки и профилактике её нарушений, гармоничной тренировке основных групп мышц, создаёт оптимальные условия для правильного положения туловища. Мячи позволяют тренировать даже те специфические группы мышц, которые не затрагиваются при выполнении других видов упражнений. Результат последних исследований детей школьного возраста показали, что у каждого второго ребёнка наблюдается нарушение осанки, а такое серьёзное заболевание как остеохондроз сильно омолодилось и встречается уже в 12- 15-летнем возрасте. Поэтому на своих занятиях я использую **лечебную гимнастику по сегментно-дуговому методу** для профилактики заболеваний позвоночника. Смысл её заключается в том, что нужно совместить две труднос совместимые вещи - раздвинуть позвонки, не растягивая позвоночник. Основная идея метода такова: позвоночник тянуть надо, но не весь сразу, а по частям. И не грубо - настырно, а нежно и ласково, давая ему как можно больше поблажек, т.е. сочетая вытяжение с прогибаниями. Почему по частям? Хотя бы потому, что позвоночник морфологически неоднороден – разные его отделы различны между собой. Его разделяют на 5 частей из-за физиологических изгибов. А прогибать нужно – потому что это своего рода массаж хрящей.

## Приложение №1

### СТРЕЙЧИНГ (примерный комплекс упражнений).

- Ритуальный стрейчинг взят с позы, позволяющей ощутить про- странство при опоре на полу. В позе переносить тяжесть тела последовательно с пяток к кончикам пальцев, используя балансирующие движения руками.
- Тонический стрейчинг в положении стоя. Распределяя тяжесть тела равномерно на двух ногах, наклонить в сторону верхнюю часть туловища, одновременно наклоняются в сторону и руки. Пальцы должны быть сцеплены, ладонные поверхности направлены наружу.
- Тонический стрейчинг в выпаде. Выпрямить руки вверх, пальцы сплетены. Эта поза особенно развивает мышцы живота и переднюю часть бедра выставленной вперед ноги.
- Тяжелый стрейчинг. Следует наклонить туловище вперед как можно дальше, округляя спину, расслабив тело, поддаться силе тяжести. Упражнение можно выполнять не только с разведенными, но и сомкнутыми ногами (и опуская руки к одной ноге).
- Тонический стрейчинг, сидя на полу. Наклонить туловище вперед, взяться за пальцы ног и удерживать положение крепким напряжением рук. Если гибкость позволяет, с окончанием удержания следует приподнять от пола пятки.
- Тонический стрейчинг, лежа на полу. Касаясь всеми возможными точками тела поверхности пола, необходимо прочувствовать тяжесть тела, полностью расслабившись.



Затем вытянуться, обращая особое внимание на пятки и кисти рук.

- Лечь на спину, почувствовать твердую опору. Руки вытянуты вдоль туловища за головой, кисти соединены, ладони раскрыты; ноги вместе, носки оттянуты, голени сведены. Подбородок опущен так, чтобы задняя сторона шеи приближалась к полу. В этом положении важно почувствовать опору тела и одновременно расслабление. Потянуться сначала одной рукой (другая лежит расслабленно), затем другой. Потом поочередно потянуться ногами. Затем переходим к растягиванию позвоночника, постепенно, по сегментам. Спина не напрягается и не выгибается.
- И.П. - лежа на спине. Ноги располагаются так, чтобы носки, пятки и голени касались друг друга. Лежать строго горизонтально и свободно, внимание сосредоточить на позвоночнике. Носки вытянуть; но без напряжения. Руки опущены вдоль туловища и, расслабляя, положить их на пол ладонями вниз. Можно выполнять упражнение с руками, вытянутыми за головой, ладони раскрыты. Желательно, чтобы поясничный отдел позвоночника прижался к полу, но без напряжения. Это будет достигаться дальнейшими тренировками. Шея тоже должна касаться всеми суставами пола. Для этого подбородок мягко опускается на грудь. Этим движением упражнение заканчивается.
- И.П. Можно проводить эти упражнения и лежа на животе. Ноги вытянуты (10-15 см между носками), при расслаблении пятки должны отклоняться не внутрь, а наружу. Предплечья и плечи лежат на полу и образуют прямой угол. Одну кисть положить на другую на них голову, прижавшись щекой и виском.
- И.П. - стоя. Встать у стены, касаясь её пятками, ягодицами, плечами, затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание. Потянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и т.д. Постараться потянуться и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола; выдохнуть, опуская руки; расслабиться.
- И.П. - стоя. Руки перед грудью ладонями вверх, локти в стороны. Сделать длинный вдох через нос, задержать дыхание. Медленно вытянуть одну руку над головой, поворачивая кисть. Поднять голову и посмотреть на тыльную сторону кисти. Другую руку опустить вниз, держа кисть горизонтально, ладонью вниз, пальцами от себя. С силой вытянуть руку вдоль тела вниз. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить, меняя руки.
- Встать на колени, пальцы не касаются друг друга, пятки несколько разведены. Сесть между пяток. Сделать вдох и сплести пальцы рук за спиной ладонями вниз (можно под пальцами ног, можно на подошвах - кому как удобнее). При выдохе плечи поднять вперед, голову опустить как можно ниже, чтобы спина стала круглой. При вдохе, не расцепляя рук, свести лопатки, голову откинуть назад. Сделать выдох, вернуться в И.П. Расслабиться, отдохнуть.
- Сесть на пятки, сделать вдох. Выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер. Руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу. Не меняя положения туловища, потянуться, руки по полу вперед. На вдохе вернуться в И.П.. Расслабиться, отдохнуть.

**КАЛЛАНЕТИКА (примерный комплекс упражнений).**

1. Обнимаем себя максимально сдвинув локти и достав пальцами обеих рук до позвоночника.
2. Наклоняемся вперед, подтягиваем плечи в пол (руки не сгибаем в локтях).
3. Правая рука назад достаем лопатку, левой рукой помогаем опустить правую руку ниже, т.е. надавливаем.
4. Скрещиваем руки за спиной, достаем кистью руки другой локоть.
5. Стоя на коленях упереться в пол, левая рука вытянута, правая под подбородок. Таз влево затем вправо.
6. Сидя на полу, руки за ягодицами . Раздвигаем ноги как можно шире. Вдавливаем себя в пол. Делаем наклоны вперед.
7. Сидя на полу, ноги вытянуть перед собой. Максимально наклоняем туловище вперед, удерживаем позу в течение 30 сек.
8. И.п. – сед на коленях. Отклониться назад ладони за стопы, прогнуться и вытолкнуть таз вперед. Удерживаем позу 40 секунд

**УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ**

*Для мышц груди*

1. Лежа на гимнастической скамейке лицом вверх. В руках гантели, руки вытянуты перед грудью. Разведение рук в стороны.
2. Лежа на горизонтальной скамейке, штанга в вытянутых руках. Опустить штангу до уровня груди - вдох. Жим штанги вверх-выдох. Следить за тем, чтобы основная работа выполнялась грудными мышцами. Упражнение развивает средние пучки мышц.
3. Лежа на горизонтальной скамейке лицом вверх, слегка согнутые в локтях руки перед грудью, в них гантели. Разведение рук в стороны.
4. Лежа на наклонной скамейке под углом 45° головой вверх, в руках гантели, жим гантелей от груди вверх. Упражнение развивает мышцы верхней части груди.
5. Лежа на наклонной скамейке под углом 45° вверх головой, разведение рук с гантелями. Прорабатывается наружная часть верхних пучков, граница прикрепления их к дельтовидным мышцам.
6. Лежа на наклонной скамейке под углом 30° вниз головой, жим штанги. Для нижней части грудных мышц. Выполнять при страховке партнера.
7. Лежа на горизонтальной скамейке, руки согнуты в локтях, в них гриф от штанги или гантели, не разгибая локтей, опускать отягощение за голову - вдох, И.П. - выдох. Для межреберных и грудных мышц.
8. Стоя в наклоне под углом 45°, руки согнуты в локтях перед грудью, в них шток блочного устройства. Разводить и сводить руки перед грудью. Для нижних пучков мышц.

### *Для мышц рук.*

1. Стоя, гантели в опущенных руках. Поочередно сгибать руки в локтях.
2. Стоя одна рука с гантелью поднята вверх и согнута в локтевом суставе, другая лежит на поясе, не меняя положения локтя, разгибать руку.
3. Стоя или сидя, отягощения в вытянутых руках. Локти можно положить на опору, угол которой меняется. Сгибать руки в локтевых суставах.
4. Стоя, гантели в опущенных руках. Подъем рук перед собой до горизонтального положения.
5. Стоя, гантели в опущенных руках. Напрягая руки волевым усилием, поднимите их вверх и скрестите за головой. Затем через стороны опустить вниз и скрестить за спиной.

### *Для мышц спины.*

1. Стоя, гриф от штанги на плечах, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед до горизонтального положения.
2. Стоя на коленях, корпус чуть отклонён назад, хват за ручку блочного устройства вверх перед собой. Тяга к груди.  
Укрепляет прямые мышцы спины и нижнюю часть широчайших мышц.
3. Стоя, ноги прямые, корпус наклонён вперед до горизонтального положения, одна рука опущена, в ней отягощение, вторая на поясе. Подтягивать гантель к тазобедренному суставу. Выполнять поочередно каждой рукой.
4. И.П. - стоя, гантель в опущенных руках за спиной. Рывки вверх.
5. И.П. - лежа на животе, ноги зафиксированы, гантели в согнутых руках за головой. Приподнимать голову и плечи.

### *Для мышц ног.*

1. Приседания со штангой на плечах.  
Ступни находятся на расстоянии 15 см друг от друга. В зависимости от задачи возможны варианты:
  - а) если необходимо увеличить объем и массу мышц бедер и ягодиц, выполняется 2-3 подхода по 8 повторений;
  - б) если необходимо избавиться от полноты, то выполняется 3 подхода по 15-20 повторений. Соответственно подбирается вес отягощений: больший в первом случае и меньший во втором.
2. Стоя, гантели в вытянутых перед собой руках. Приседания без сгибания ног в тазобедренном суставе. В упражнении очень сложная координация движений, корпус как бы скользит вперед по диагонали сверху вниз.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных руках гантели. Подъемы на носки. Три варианта: носки развернуты внутрь, наружу и расположены параллельно друг другу.
4. Лежа на кивоте, руки можно положить под живот. Поднять ноги как можно выше, пятки вместе, носки вытянуты. Разводить и сводить прямые ноги, напрягая ягодичные мышцы. На ногах закреплено отягощение.
5. Лежа на животе, очень медленно поднимать и опускать правую, затем левую ногу, ноги прямые, носки вытянуты. Напрягать ягодичные мышцы и мышцы бедер. На ногах закреплено отягощение. Стоя, под пятки подложен деревянный брусок высотой 5 см, руки

с гантелями у пояса. Приседания.

### *Для мышц брюшного пресса.*

1. Вис на перекладине или на шведской стенке. Ноги согнуты в коленях. Подтягивание коленей к животу.
2. Стоя, ноги на ширине плеч, на плечах гриф от штанги. Повороты туловища влево-вправо.
3. Стоя в наклоне, корпус параллельно полу, ноги на ширине плеч. Гриф от штанги на плечах как коромысло. Повороты туловища влево, вправо.
4. Лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой с гантелью. Приподнять голову и плечи, опустить.
5. Лежа на спине, в руках гантели. Подтягивая ноги, приподняться, сесть, И.П.

### Приложение №4

## **КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА ПО СЕГМЕНТНО-ДУГОВОМУ ПРИНЦИПУ.**

В предлагаемом комплексе два общих правила. Во-первых, надо следить за тем, чтобы двигался один-единственный отдел позвоночника, а остальные сохраняли неподвижность. Во-вторых, каждое упражнение должно состоять из 10 – 15 повторов: первое упражнение делается максимальным по амплитуде, а дальше надо стараться увеличить ее хотя бы чуть-чуть. Прогнулся насколько смог – попытайтесь прогнуться еще глубже. Дышать надо свободно.

1. Начинаем с шеи – «нагружаем» ее плавными наклонами головы вправо-влево до упора. Плечами себе не помогать – они неподвижны. Старайтесь достать ушами до плеч – вовсе не факт, что получится, но главное – стремиться.

2. Следующее упражнение для шеи – наклоны головы вперед-назад. Когда при запрокидывании головы затылок упрется в спину, тяните голову вертикально вниз, стараясь не менять ее положения («поза черепахи»). А при предельном кивке стремитесь съехать подбородком вниз до пупа – опять-таки вряд ли это вам удастся, но стараться нужно.

3. И.п.: голова повернута вправо. Медленными и плавными «толчками» выполняете довороты в ту же сторону, стремясь достичь «позы совы» - развернуть голову лицом назад. После 10 – 15 повторов плавно поворачивайте голову влево и снова делайте 10 – 15 пружинистых доворотов.

4. Повороты головы вправо-влево вокруг неподвижной вертикальной оси. 10 – 15 раз.

5. Вращение головой по часовой стрелке и против нее. 10 – 15 раз.

**И все – для шеи пока хватит. Следующие несколько упражнений «грузят» верхнюю часть грудного отдела.**

6. И.п.: ноги врозь, руки опущены спереди и сцеплены в замок, подбородок подтянут к груди. Подайте плечи и голову вперед, сосредоточившись на прогибании верхней части спины (а не шеи). Затем запрокидывайте голову и выполняете аналогичные движения, но – в направлении назад.

7. Правое плечо до предела опускаете, левое – до предела поднимаете: в итоге

позвоночник изгибается в верхней части грудного отдела и остается прямым в нижнем. Теперь с усилием тяните правую руку книзу, стремясь еще сильнее «перекосить» плечи. Затем меняете их положение – правое вверх, левое вниз – и тяните книзу левую руку.

8. Упражнение на растяжение и сжатие грудного отдела позвоночника. Вытянув руки по швам, поднимаете плечи, стараясь достать ими до ушей, затем опускаете их, стремясь дотянуться руками до ступней (ясно, что это недостижимо, но главное стремление).

**Теперь тренировка средней зоны позвоночника, куда входят нижняя часть грудного отдела и поясница.**

9. И.п.: ноги врозь, подбородок прижат к груди. Пружинисто наклоняете корпус вперед, пытаясь достать носом пупок.

10. Голова запрокинута, руки на бедрах. Из этого положения выполняете наклоны назад, стараясь достать затылком ягодицы.

11. Круговые движения плечами – сначала с прижатым к груди подбородком, затем с запрокинутой головой.

12. Ноги врозь, правая рука вытянута вверх и немного вправо, левая опущена. Представьте себе, что в ладонях у вас концы слабо натянутого каната, и постарайтесь натянуть его как можно туже.

13. Руки вытянуты вперед и скрещены. Вообразите, что вас тянут за них в разные стороны, и «поддайтесь насилию», как можно дальше вытянув правую руку влево, а левую вправо. Стоя, держа голову прямо, а руки – согнутыми в локтях на уровне плеч, медленно поворачивайте сначала глаза, потом всю голову, потом плечи до упора. Это еще не само упражнение – это вы только заняли и.п. А теперь выполняйте колебательные движения вправо – рывками, но не слишком резкими, пытаясь с каждым из них хотя бы чуть-чуть увеличить угол поворота. Затем медленно разворачиваетесь влево и повторите колебания, но уже в левую сторону.

**Следующие несколько упражнений – для тренировки поясницы, но заодно они дают хорошую нагрузку на крестцовый отдел.**

14. Из и.п. – стоя, руки заведены назад и сцеплены в замок, голова запрокинута – выполняете пружинистые наклоны вперед.

15. Боковые наклоны. Вытянув правую руку прямо вверх, сгибаете туловище влево. Затем наоборот – вытягиваете левую руку и наклоняетесь вправо.

**В последнем упражнении, как вы сразу почувствуете, задействован уже позвоночник целиком. И в следующих двух тоже участвуют все его отделы сразу:**

16. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, образуя треугольник, лежащий в той же плоскости, что и спина. Поворачиваете сначала глаза и голову, затем плечи, потом таз вправо, словно стараясь увидеть нечто, расположенное справа, через левое плечо. Затем то же самое в левую сторону.

17. И.п. то же. Наклоняете корпус вперед на 45 градусов, после чего выполняете пружинистые развороты вправо и влево до предела. Потом разгибаетесь, наклоняете корпус назад – и опять пружинистые развороты вправо-влево. Дыхание свободное, ноги в коленях не сгибайте.

18. И.п. – сидя на полу на коленях и пятках, руки за головой сведены в замок. Наклоняете туловище вперед, одновременно «выдавливая» из себя воздух (пассивный выдох) и стараясь прижать голову к коленям. Замереть в таком положении на 5-10 секунд. Потом медленно выпрямитесь «всасывая» в себя воздух.

**Весь этот цикл надо выполнять точно в той последовательности, как здесь описано, не пропуская ни одного упражнения**

## **ФИТБОЛ**

### **(коррекционные упражнения на больших эластичных мячах).**

- Подскоки по кругу пружиня на мяче, переступая в сторону с каждым подскоком.
- Стоя на четвереньках, мяч под Вами, поднять руку и противоположную ногу.
- Лечь на спину, положив ноги на мяч. Опираясь на руки поднять туловище над полом, не прогибаясь.
- Опираясь на пол ногами, а спиной на мяч, сложить руки вокруг шеи и сделать изгиб туловища вверх.
- Опираясь руками о пол, а ногами о мяч, передвигаться на руках как можно дальше, не допуская провисания спины и другие.
- Лягте животом на мяч, касаясь конечностями пола. По очереди поднимайте руки и ноги. Делайте это так: сначала поднимайте одновременно правую руку и левую ногу, а потом левую руку и правую ногу. Это очень эффективная методика фитбола для спины.
- Держите мяч перед собой на вытянутых руках и приседайте. Это движение укрепляет ягодицы и переднюю поверхность бедра.
- Держите мяч между ног и упирайтесь руками в пол. Поднимите ноги с мячом и наклоняйте его в разные стороны, при этом расстояние до пола должно быть около 20 см. Отличный метод, чтобы убрать жир с боков!
- Отжимайтесь от пола, поместив ноги на мяч. Делайте это медленно, прорабатывая мышцы рук и груди.
- Сядьте на мяч, опустите ноги на пол, а потом очень быстро поднимайте и опускайте колени, стараясь подпрыгнуть как можно выше. Это очень полезное упражнение для пресса.

**Основные правила для организации силовой тренировки девушек.**

Для исключения перегрузки на занятиях обучающиеся должны знать и придерживаться основных правил организации силовой тренировки.

- 1.** Заниматься силовыми упражнениями, строго соблюдая общие методические принципы тренировочного процесса.
- 2.** В тренировку включать упражнения для развития выносливости, быстроты, гибкости, координации.
- 3.** Тренировки не должны быть монотонными.
- 4.** До 16 лет не использовать максимальные веса.
- 5.** Уделять внимание укреплению мышц брюшного пресса и спины.
- 6.** Предупреждайте травмы: они являются следствием неправильной тренировки.
- 7.** Не выполняйте глубоких приседаний с большими отягощениями и прыжки в глубину. При выполнении упражнений со штангой следите, чтобы спина была выпрямлена.
- 8.** Не увлекайтесь упражнениями с уступающим (эксцентрическим) режимом работы.
- 9.** Прекращайте тренировку при возникновении болей.
- 10.** Регулярно проходите осмотр у врача.
- 11.** Никогда не отвлекайтесь при выполнении силовых упражнений.
- 12.** Исключать из тренировки упражнения, при выполнении которых возникают болевые ощущения. Боль-сигнал, предупреждающий о возможности получения травмы.







