

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» 08 2022 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО  
Дом детского творчества  
Кузьмина И.В.  
«29» августа 20 22 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Подростковый фитнес»**

**базовый уровень**

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**  
Шепелева Ольга Владимировна,  
педагог дополнительного  
образования

Волчанск, 2022

***Нормативные правовые документы, регламентирующие  
образовательный процесс по настоящей программе:***

1. Конвенция о правах ребенка
2. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
7. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей".
8. Санитарно-Эпидемиологические правила СП 2.4.3648-20. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Реализация требований санитарных правил на практике, должна обеспечить здоровьесберегающие условия воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.(от 28.09.2020)
9. СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (от 30.06.2020)
10. Устав МАОУ ДО ДДТ
11. Программа развития МАОУ ДО ДДТ

## Структура и содержание рабочей дополнительной общеобразовательной программы «Подростковый фитнес»

### Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»:

#### Пояснительная записка.

В настоящее время по всему миру и в нашей стране всё большую популярность приобретают фитнес-программы.

Фитнес может предложить современному подростку:

- Двигательную активность.
- Разнообразие движений.
- Увлекательную познавательную деятельность.
- Здоровый образ жизни.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Программа по фитнесу основывается на общеметодических и специфических принципах обучения определенным элементам:

*Принцип сознательности* нацеливает на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

*Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и

подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

*Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

*Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования.

*Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает каждого занимающегося, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

*Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

*Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность к каждому последующему этапу обучения.

*Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей* занимающихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития

функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

*Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

*Принцип активности* предполагает в занимающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

*Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности занимающегося.

*Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья занимающегося.

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

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

*Принцип последовательности в обучении и в воспитании* (от простого - к сложному)

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в рамках программы «Подростковый 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;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

**Направленность (профиль) программы** Рабочая дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Подростковый фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы** определяется ее направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей ребенка и профилактику различных заболеваний. Программа выходит за рамки основной образовательной программы и соответствует психофизическим особенностям детей школьного возраста. Занятия по фитнесу эмоциональны и поэтому очень эффективны. Это объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, танцевальной и игровой направленностью фитнеса, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнёров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовлетворённости от занятий, что также эмоционально вдохновляет занимающихся и повышает интерес к ним. Детям предоставляются большие возможности заниматься в соответствии с их потребностями и интересами, проявлять свою индивидуальность, самобытность. Основу фитнеса составляет использование физических нагрузок с целью оздоровления, физического развития, повышения физической подготовленности и раскрытия внутреннего потенциала ребёнка как личности, как сторонника здорового образа жизни.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что она основывается: на реализации компетентностного подхода, здоровьесберегающих технологий и сочетании современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, аэробики, элементов хатха-йоги, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

**Адресат программы.** Возраст 11 -18 лет является периодом полового созревания (пубертатным). У мальчиков он начинается приблизительно с 13-15 лет и заканчивается к 18-20 годам. У девочек начинается с 11-14 лет и заканчивается к 16-18 годам. Для девочек характерна некоторая задержка в развитии силовых качеств в этом периоде вследствие повышенного уровня эстрогена, что приводит к отложению большого количества жира в период полового созревания. Кроме того, в этом периоде девочки обычно становятся менее активными, чем мальчики.

Таким образом, пубертатный период часто рассматривается как критический период. Именно в это время создаётся прекрасный потенциал оздоровительной тренировки для сердечно - сосудистой системы в зрелом возрасте. Если в юношестве упущено время для активной оздоровительной тренировки, в зрелом возрасте очень трудно восстановить упущенные возможности.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

**Объем и срок освоения программы** Рабочая программа составлена на 1 год обучения и рассчитана на 144 часа в год, 36 учебных недель.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Рабочая дополнительная общеобразовательная программа «Подростковый фитнес» рассчитана на детей от 11 до 18 лет. Занятия проводятся два раза в неделю по

2 академических часа в день. Количество обучающихся в группе 12 – 15 человек.

Максимальный численный состав группы определяется полезной площадью спортивного сооружения, общепринятыми санитарно-гигиеническими нормами и требованиями техники безопасности, однако не может превышать двукратного минимального количества обучающихся.

Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается. Запись в объединение по фитнесу проводится по желанию детей, предоставлению медицинской справки и заявления от родителей. Состав группы зависит от степени подготовленности детей и их возраста. Распределение учебного времени по темам является примерным и может корректироваться педагогом в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.

При выполнении нормативов по общефизической подготовке, прежде всего, оценивается техника выполнения упражнений.

Занятия проводятся в помещении с соблюдением всех правил технической безопасности и гигиенических норм.

Дети в этом возрасте более восприимчивы к тепловой нагрузке, для них характерна пониженная способность отдачи тепла из-за ограниченного потоотделения, что учитывается во время проведения тренировочного процесса.

При занятиях идет постоянное наблюдение со стороны тренера-инструктора. Силовая подготовка проводится вместе с воспитанием других физических качеств, т.е. с соблюдением принципа гармоничного развития.

Так, для детей этого возраста, характерна, ограниченная возможность выполнения работы анаэробного характера, и они не могут приспособиться к высокому уровню содержания молочной кислоты в крови – поэтому занятия проводятся осторожно, с использованием упражнений в анаэробном режиме мышечной деятельности, таким образом, где увеличиваются паузы отдыха при их выполнении.

Ведущим типом деятельности у детей 14-18 лет, становится общение со сверстниками, где они стремятся занять удовлетворяющее положение. Все это сопровождается повышенной приспособляемостью к ценностям и нормам группы сверстников и делает тренировочный процесс еще более эффективным.

В этот период особое внимание уделяется системе растяжек – *стретчингу*, где упражнения на растяжку способствуют адаптации организма к быстрому росту, а также *дыхательной гимнастике и йоге*, позволяющими снять эмоциональный стресс.

Также особое внимание уделяется общению с подростками во время и после занятий, создавая ситуацию успеха для каждого обучающегося.

### **Формы занятий по программе.**

● Групповая форма занятий – теоретическая, практическая, комбинированная. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций, презентаций – и практическую части: ОФП, СФП, тестирование.

Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- Фронтальная.
- Работа в парах, тройках, малых группах.
- Индивидуальная.
- Круговая тренировка по станциям.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть занятий включает в себя:

- технику безопасности во время занятий фитнесом;
- понятие «фитнес» и его история,
- информация о различных видах гимнастики, аэробики, йоге, пилатесе, стретчинге.

- здоровье человека и влияние на него физических упражнений, здоровье физическое, психическое, душевное, здоровый образ жизни и мысли.
- влияние питания на здоровье, режим и рацион питания занимающегося, питьевой режим.
- психогигиена питания, гигиенические и этические нормы.
- гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой, за инвентарём)

Практическая часть занятий включает в себя:

- обучение двигательным действиям классической аэробики, гимнастики, стретчингу, йоге, пилатесу;
- организацию обучающимися составления комплексов упражнений для укрепления всех групп мышц;
- организацию обучающимися составления комплексов упражнений на растяжку для всех групп мышц;
- организацию обучающимися составления комплексов упражнений дыхательной гимнастики для расслабления и снятия стресса;
- организацию обучающимися составления правильного меню с подсчетом калорий.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.** Занятия проводятся три раза в неделю, продолжительностью 1,5 часа и 40 минут.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни.

Достижение цели возможно через решение определенных задач.

**Задачи:**

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья,

- совершенствовать развитие основных физических качеств и функциональных возможностей организма;
- формировать всестороннее гармоничное развитие тела;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- формировать музыкально-двигательные умения и навыки;
- формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни;
- обучать приемам релаксации и самодиагностики, способности снимать эмоциональный стресс;
- обеспечить совершенствование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами корригирующей гимнастики;
- воспитывать личность учащихся с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности, сознательной дисциплине и чувством ответственности перед коллективом;
- воспитывать волевые качества;
- повышать физическую и умственную работоспособности;
- формировать потребности к занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях объединения решаются три основных типа педагогических задач:

- **образовательные** - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- **воспитательные** - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.
- **оздоровительные** - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Программа «Подростковый фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере **личностных универсальных учебных действий** будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение.

В сфере **познавательных универсальных учебных действий** будут являться умения:

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, гимнастике, йоге, пилатесу.
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- раскрывать понятия: корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, аэробика;
- ориентироваться в видах гимнастики, аэробики;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

В сфере **регулятивных универсальных учебных действий** будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений;
- организовывать и проводить разминку, комплексы упражнений.

В сфере **коммуникативных универсальных учебных действий** обучающиеся научатся:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнером.

**Планируемые результаты освоения программы.** В конце 1 года обучения по рабочей дополнительной общеобразовательной программе «Подростковый фитнес» ученики должны

**Знать:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений на растяжку и укрепление мышц спины, груди, ног, рук, брюшного пресса, плечевого пояса и шеи;

- выполнять комплексы упражнений на растяжку и укрепление мышц спины, груди, ног, рук, брюшного пресса, плечевого пояса и шеи с гимнастической палкой;
- выполнять базовые шаги аэробики и связки;
- выполнять в группе асаны хатха-йоги;
- выполнять комплекс упражнения дыхательной гимнастики;
- выполнять базовые положения по системе Джозефа Пилатес.

## Содержание программы.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Инструктаж. Знакомство. беседа «ЗОЖ»	1	1		Беседа
2	Теоретические сведения.	15	15		Беседа
3	Общая физическая подготовка.	17		17	Показ
4	Специальная физическая подготовка.	27		27	Показ
5	Дыхательная гимнастика.	9		9	Показ

6	Классическая аэробика.	28		28	Показ
7	Пилатес.	19		19	Показ
8	Йога.	9		9	Показ
9	Стретчинг	13		13	Показ
10	Контрольные испытания (сдача нормативов) Тестирование	6		6	Показ
		<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

Программа включает в себя 10 разделов: вводное занятие, теоретические сведения, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, дыхательная гимнастика, классическая аэробика, пилатес, йога, контрольные испытания (сдача нормативов).

### **Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности).**

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. Знакомство. Беседа «ЗОЖ». Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. Инструктаж. Знакомство. Беседа «Здоровье школьника». Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение понятие фитнеса. Гигиена спортивных занятий. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).

### **Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний).**

**2.1** Здоровье человека и влияние на него физических упражнений  
Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли.

**2.2** Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания занимающегося.  
Питьевой режим. Психогигиена питания.

**2.3** Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за повседневной одеждой, за инвентарём

**2.4.** Понятия фитнес, аэробика, пилатес, йога, стретчинг, их виды и история возникновения.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка.**

3.1 Упражнения в ходьбе и беге

3.2 Упражнения для плечевого пояса и рук

3.3 Упражнения для ног

3.4 Упражнения для туловища

3.5 Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

**3.1.** Формирование навыка правильной осанки. Упражнения в различных и. п. с закрытыми глазами.

**3.2.** Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); в движении.

**3.3.** Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения в движении.

**3.4.** Упражнения на равновесие. На месте в различных и. п. туловища с поворотами; в движении;

**3.5.** Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание; у опоры; в движении.

**3.6.** Упражнения на расслабление. Упражнения в передвижении; активные и пассивные упражнения.

### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка.**

**4.1.** Формирование навыка правильной осанки

**4.2.** Укрепление мышечного корсета

**4.3.** Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени

4.4. Упражнения на равновесие

4.5. Упражнения на гибкость

### **Раздел 5. Дыхательная гимнастика.**

5.1. Упражнения стоя, сидя, лежа, в передвижении;

5.2. Упражнения с задержкой и усилением дыхания;

5.3. Упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание). Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

### **Раздел 6. Классическая аэробика**

6.1. Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в зале. Виды аэробики. Базовые шаги аэробики и их разновидности.

6.2. Повторение и разучивание базовых шагов. Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу, по диагонали, по квадрату.

6.3. Соединение шагов в связки. Составление и разучивание связок.

Характерной чертой аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиораспираторной системы. Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности.

•**Танцевальная аэробика.** Укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно - сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишний вес.

**Степ - аэробика.** Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц и восстановления после травм колена.

**Аква (водная) - аэробика.** Укрепляет тело, улучшает гибкость, растягивает мышцы и связки, сжигает лишние калории, успешно восстанавливает после травм, полезна для всех возрастов и для беременных женщин.

•**Слайд - аэробика.** Самый оптимальный вид аэробики для женщин, желающих избавиться от жировых отложений в области бедер. Служит для укрепления основных мышц тела.

•**Памп - аэробика.** Направлена на коррекцию фигуры и укрепление мышц.

•**Тай - Бо - аэробика.** Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие.

•**Ки - Бо - аэробика.** Развивает силу и выносливость, тренирует дыхательную систему, развивает гибкость и координацию, и помогает сбросить лишний вес.

•**Бокс - аэробика и каратэ - аэробика.** Направлена на то, чтобы фигура стала совершенной и была такой постоянно.

•**А - Бокс - аэробика.** Необходима и для мужчин, и для женщин для снятия стресса и раздражения. Развивает координацию, быстроту реакции, выносливость.

•**Кик - аэробика.** Необходима для улучшения общей и силовой выносливости, ловкости и координации. Развивает силу и гибкость мышц.

•**Тай - Кик - аэробика.** Рекомендуются для желающих максимально сжечь подкожные жировые отложения.

•**Спиннинг или сайкл рибок.** Укрепляет мышцы рук и ног, ягодиц и живота. Позволяет сбросить лишние килограммы.

•**Резист - Бол.** Помогает скорректировать фигуру, развивает координацию движений, гибкость. Способствует исправлению осанки и укреплению сердечно - сосудистой и дыхательной системы. Предназначен и для детей, и для взрослых.

•**Треккинг - аэробика.** Необходима для улучшения общего физического состояния организма. Улучшает работу сердечно – сосудистой системы.

### **Практика:**

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Разучивание шагов базовой аэробики.

Повторение и разучивание шагов базовой аэробики.

Так же осуществляется координационное усложнение за счет изменения ритмической структуры движения, темпа выполнения, смены направления (вперед-назад, вправо-влево, по диагонали, по квадрату и т. д.), добавление рук. Соединение шагов в связки. Составление связок.

## **Раздел 7. Пилатес.**

**7.1.** Дыхательные упражнения. Базовые упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки стоя, сидя, лежа.

**7.2.** Базовые упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета сидя, лежа на спине, на животе, на боку.

**7.3.** Базовые упражнения для увеличения подвижности суставов тазобедренного и плечевого.

**7.4.** Базовые упражнения на развитие гибкости позвоночника.

**7.5.** Базовые упражнения на развитие эластичности мышц туловища.

**7.6.** Базовые упражнения для развития функций равновесия и координации движений.

**7.7.** Базовые упражнения для профилактики плоскостопия, укрепления и формирования правильного голеностопа.

**7.8.** Базовые упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Система упражнений, разработанная Джозефом Пилатес, направленная на глубокую проработку всех мышц тела, минимизирующая нагрузку на позвоночник. Исправляет осанку, улучшает эластичность связок, подвижность суставов, значительно укрепляет мышцы спины и брюшного пресса, развивает стройность, координацию и пластичность. Все упражнения делаются медленно, плавно, требуют полной концентрации и контроля над техникой их выполнения. Пилатес не только укрепляет мышцы, но и учит чувствовать свое тело, жить и двигаться в гармонии с самим собой. Метод пилатеса обучает специальному дыханию, которое управляет кровоснабжением мозга и

улучшает общую циркуляцию крови в организме. Сочетание движения с правильным дыханием - ключ к укреплению мышц и хорошему самочувствию. Заниматься пилатесом можно с любого возраста, более того, подобный комплекс упражнений исключает какие либо противопоказания относительно хронических заболеваний.

### **Базовые упражнения**

- Повороты сидя (spine twist)
- Вытяжение шеи (neck pull)
- Скручивания (roll-up — roll-down)
- Сотня (hundred)
- Пила (saw)
- Перекаты на спине (rolling like a ball)
- Круги ногой (single leg circles)
- Маятник (side to side)
- Вращение бедер (hip rotation)
- Скрещивания (crisscross)
- Вытягивание одной ноги (single leg stretch)
- Вытягивание обеих ног (double leg stretch)
- Перекат назад (roll over)
- Растягивание прямых ног поочередно (single straight leg stretch)
- Мостики на плечах (shoulder bridge)
- Вращение головой (neck roll)
- Вытягивания лежа на животе (stomach stretch)
- Захлест одной и двумя ногами (single and double leg kick)
- Упражнения на боку: подъем таза (side leg lift)
- Упражнения на боку: мах вперед (front-back)
- Упражнения на боку: подъем ноги вверх (up-down)
- Упражнения на боку: подъем на внутреннюю поверхность бедра (inner-thigh lift)

## Базовые упражнения:

- Сотня (hundred)
- Круги ногой (single leg circles)
- Скручивание наверх (roll-up)
- Раскручивание вниз (roll-down)
- Вытяжение шеи (neck pull)
- Перекаты на спине (rolling like a ball)
- Вращение бёдер (hip rotation)
- Скрещивания (crisscross)
- Штопор (corkscrew)
- Уколы в потолок (up prick)
- Растягивание ног одновременно (double leg stretch)
- Мостики на плечах (shoulder bridge)
- Растягивание ног поочередно (single leg stretch)
- Скручивание спины (spine twist)
- Перочинный нож (jackknife)
- Отжимания (push-ups)
- Вращение головой (neck roll)
- Удары пятками (heel beats)
- Захлест одной и двумя ногами (single and double leg kick)
- Плавание (swimming)
- Серия упражнений на боку: вперед-назад (front-back)
- Серия упражнений на боку: вверх-вниз (up-down)
- Серия упражнений на боку: малые круги (small circles)
- Серия упражнений на боку: подъем на внутреннюю поверхность бедра 1 (inner-thigh lifts 1).
- Серия упражнений на боку: подъем на внутреннюю поверхность бедра 2 (inner-thigh lifts 2)
- Серия упражнений на боку: велосипед (side bicycle)

- Подъем ноги вверх в упоре лёжа (leg pull down)
- Подъем ноги вверх в упоре сзади (leg pull up)
- Растягивание прямых ног одновременно (double straight leg stretch)
- Мостики на плечах (shoulder bridge)
- Велосипед (bicycle)
- Ножницы (scissors)
- Тюлень (seal)
- Кан-кан (can-can)
- Круги ногами (hip circles)
- Подъемы ног, стоя на коленях (kneeling side kicks)
- Головоломки — подготовка (teaser-preparation)
- Головоломка 1 (teaser 1)
- Головоломка 2 (teaser 2)
- Головоломка 3 (teaser 3)
- Серия упражнений на боку: большие круги (grande ronde de jambe)
- Гребля (rowing)
- Упражнения в упоре на руке (twist)
- Русалочка (mermaid)
- Перекаты на животе (rocking)
- Кресло-качалка (open leg rocker)
- Нырющий лебедь (swan dive)
- Бумеранг (boomerang)

Растяжка по методу пилатеса

- Пила (saw)
- Растягивание прямых ног поочередно (single straight leg stretch)
- Растягивание спины вперед (spine stretch forward)

## **Раздел 8. Йога.**

Асаны йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой

- «собака» (стимулирует деятельность щитовидной железы, предупреждает образование камней в почках, развивает уверенность в себе, помогает преодолеть чувство неполноценности);
- «алмаз» (активирует пищеварительные процессы, развивает эластичность коленных суставов и голеностопных связок);
- «ласточка» (тонизирует и укрепляет мышцы спины, ног, плеч);
- «герой» (укрепляет колени, улучшает работу органов таза);
- «рыба» (благоприятно воздействует на щитовидную железу, миндалины, аденоиды),
- «дерево» (укрепляет руки, улучшает осанку),
- «кошечка» (придает гибкость и силу позвоночника),
- «зародыш» (помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота, спины),
- «лев» (лечение заболеваний горла),
- «полукузнечик» (укрепляет мышцы спины, ног, работу почек и желудка),
- «перекресток» (при бессоннице),
- «бегун» (тренировка мышц ног, равновесие),
- «лотоса» (улучшение работы внутренних органов).

Уроки йоги, позволяют научить тело и его части работать правильно, так, как это задумано природой. Эффект от занятий йогой заключается в возможности избавиться от проблем со здоровьем и в возможности развития личности и духовного роста. Занятия йогой помогут избавиться от сутулости, раскроют грудную клетку, избавят от лордоза, улучшают психофизическое состояние, способствуют оздоровлению позвоночника, нормализуют работу пищеварительного тракта. Занимаясь йогой, дети начинают лучше себя чувствовать, тело становится красивым и здоровым, обретается спокойствие и душевное равновесие.

## **Раздел 9. Стретчинг.**

**9.1.** Динамичные и пассивные упражнения стоя, сидя, лежа.

**9.2.** Упражнения активного и пассивного характера.

**9.3.** Упражнения на растягивание мышц стоя, сидя, лежа, в парах.

**9.4.** Упражнения на расслабление мышц стоя, сидя, лежа.

Это комплекс упражнений на растягивание мышц, связок, сухожилий, повышения подвижности суставов. Природная гибкость уменьшается: если не развивать данное качество, то с годами будет все труднее выполнять наклоны и махи. Страдает и освоение техники других спортивных движений. Плохая подвижность суставов, низкая эластичность связок, фасций и мышц приводит к травматизму. Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или же в чередовании состояния напряжения и расслабления растянутых мышц. Упражнения пассивного характера – удержание той или иной позы в наклоне с использованием внешней силы (другого человека), и активного характера – пружинные наклоны, без использования внешней силы.

Стретчинг используется также в конце разминки (2-3 мин.) для подготовки мышц к тренировке и в конце занятия для расслабления всего тела 5 – 7 минут.

Во время упражнений в заключительной части урока кратковременное напряжение мышц чередуется с их расслаблением. За счет этого появляется возможность снять излишнее напряжение с мышц, восстановить силы отдохнуть за считанные минуты. В данной программе все упражнения построены со сбалансированной нагрузкой на все суставы, уделяется большое внимание растягиванию мышц, участвующих в основной части урока: икроножной, камбаловидной, четырёхглавой мышцы бедра и мышц – разгибателей бедра. Используются упражнения на расслабление. Движения с расслаблением применяются как при действиях руками, туловищем, так и при выполнении наклонов. Упражнения выполняются в партере лежа или сидя с

последующим коротким напряжением отдельных мышечных групп. Во время упражнений используются различного рода потряхивания руками и ногами с целью расслабления и быстрого восстановления после физической нагрузки. Темп музыки спокойный 90-100 уд./мин. ЧСС постепенно снижается до 90-110 уд./мин.

#### **Раздел 10. «Контрольные испытания и показательные выступления».**

Контрольные испытания: проводится сдача нормативов 3 раза – в начале обучения, в середине и - в конце– тестирование и сдача контрольных нормативов.

#### **Планируемые результаты.**

##### **Критерии оценки знаний учащихся.**

Оценивание знания по программе происходит по уровням освоения учащимися теоретического и практического материала:

**Низкий уровень:** удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, неумение выполнять разминку и упражнения самостоятельно.

**Средний уровень:** достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение подбирать упражнения при составлении комплексов и связок.

**Высокий уровень:** свободное владение теоретической информацией по программе, умение составлять индивидуальные комплексы упражнений, применять полученную информацию на практике.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

Программа «Подростковый фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;

- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, пилатесе, йоге, стретчинге.
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- раскрывать понятия: корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, стретчинг;
- ориентироваться в видах гимнастики, аэробики;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями с музыкальным сопровождением самостоятельно;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений и связок.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий обучающиеся научатся:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнером.

### **Формы контроля уровня достижений учащихся.**

В ходе реализации программы «Подростковый фитнес» проводится текущий, начальный, промежуточный и итоговый контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, для выявления затруднений в усвоении детьми того или иного материала.

Начальный контроль проводится в начале учебного года, промежуточный контроль проводится в середине учебного года, что позволяет отследить уровень полученных знаний и физической подготовки (тест, сдача контрольных нормативов).

Итоговый контроль осуществляется в конце обучения по данному курсу и включает в себя контрольные испытания (сдача контрольных нормативов по физической подготовке).

Применение таких форм контроля позволит определить причины затруднения в освоении предметных результатов, и определить уровень освоения предметных результатов.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики.
- **Критерии оценки знаний учащихся.**
- Оценивание знания по программе происходит по уровням освоения учащихся теоретического и практического материала:
- **Низкий уровень:** удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, неумение выполнять разминку и упражнения самостоятельно.
- **Средний уровень:** достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение подбирать упражнения при составлении комплексов и связок.
- **Высокий уровень:** свободное владение теоретической информацией по программе, умение составлять индивидуальные комплексы упражнений, применять полученную информацию на практике.

Результатом качественного усвоения школьниками знаний и умений содержания курса так же является сдача контрольных нормативов по физической подготовке, которые оцениваются по нормам ГТО /ВФСК ГТО 1 и 2 ступени для мальчиков и девочек в соответствии с их возрастом:

- отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз),
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см),
- Прыжок в длину с места (см),
- Подъем туловища в седе (за 60 с),
- Прыжки на скакалке (60 с).

**Высокий уровень:** правильная техника, отсутствие ошибок, максимальный результат физической подготовленности.

**Средний уровень:** правильная техника, есть ошибки, средний результат физической подготовленности.

**Низкий уровень:** не правильная техника, есть ошибки, низкий результат физической подготовленности.

## **ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:**

### **1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).**

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

### **2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

### **3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

**4. Прыжки на скакалке.** Положение стоя на обеих ногах, размер скакалки должен достигать уровня подмышек при стойке на середине скакалки. Держать скакалку на уровне бедер на расстоянии 10-15 см в немного согнутых в локтевом суставе руках, небольшой изгиб в коленях, прыжки

выполняются на подушках стопы, спина ровная, мышцы пресса напряжены, взгляд перед собой, вращение кистями.

Ошибки:

- 1) Круговое вращение всей рукой,
- 2) Приземление на пятки,
- 3) Не ровная спина.

#### **5. Подъем туловища из положения сидя в течение 1 минуты.**

ИП - лежа на спине на гимнастическом мате или коврик, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки: (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

### Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Год обучения: с 1 сентября по 31 августа																									
Год обучени я	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь			Февраль					
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Количес тво учебных недель																									
Недели обучени я	1.09.22-	5.09.22-	12.09.22-	19.09.22-	26.09.22-	3.10.22-	10.10.22-	17.10.22-	24.10.22-	31.10.22-	7.11.22-	14.11.22-	21.11.22-	28.11.22-	5.12.22-9.	12.12.22-	19.12.22-	26.12.22-	9.01.23-	16.01.23-	23.01.23-	30.01.23-	6.02.23-	13.02.23-	20.02.23-
	Кп	Кп	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У/	У/	У	У	У	У
																				А	А				

	Год обучения: с 1 сентября по 31 августа																									
Год обучения	Март					Апрель				Май				Июнь				Июль					Август			
Количество учебных недель	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
Недели обучения	27.02.23-	6.03.23-	13.03.23-	20.03.23-	27.03.23-	3.04.23-	10.04.23-	17.04.23-	24.04.23-	1.05.23-	8.05.23-	15.05.23-	22.05.23-	29.05.23-	5.06.23-	12.06.23-	19.06.23-	26.06.23-	3.07.23-	10.07.23-	17.07.23-	24.07.23-	31.07.23-	7.08.23-	14.08.23-	21.08.23-
	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У/А	У/А	У/А	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л

Кп – комплектация, У- учебные дни, У/А – промежуточная, итоговая аттестация, Л- летний период работы

## **Условия реализации программы.**

### **Материально-техническое обеспечение.**

Занятия проводятся в зале, где имеется раздевалка.

1. Гимнастические палки – 15 шт.
2. Мячи фитбол 60-80 см – 8 шт.
3. Скакалка – 10 шт.
4. Гимнастические коврики – 15 шт.
5. Кубики – 10 шт.
6. Пояса для йоги – 15 шт.
7. Теннисные мячики – 12 шт.
8. Обруч диаметр 120 см – 3 шт.
9. Степ платформа – 10 шт.
10. Эспандер – 5 шт.

### **Информационное обеспечение.**

1. Ноутбук
2. Музыкальный центр
3. Интернет

**Кадровое обеспечение.** В реализации программы участвует Анкушина Наталья Владимировна, педагог дополнительного образования по хореографии высшей квалификационной категории.

**Формы аттестации** – тестирование-опрос, открытый урок - Индивидуально или по группам показ 1-2 связок из базовых шагов классической аэробики, придуманных самостоятельно.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов** – журнал посещаемости, тестирование, фото, шкала критериев для оценки качества выполнения упражнений, индивидуальная карта физической подготовленности подростка.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов - открытое занятие.**

**Оценочные материалы.**

**Тестирование – опрос**

**все классы**

**1. Что такое аэробика?** (вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами).

**2. Для чего нужна разминка?** (Чтобы разогреть мышцы и подготовить их к последующей работе).

**3. Поперечный и продольный, это виды...**

А) прыжков

Б) шпагатов

В) шагов

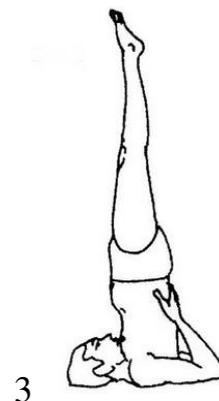
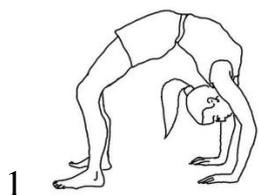
**4. Комплекс упражнений для растяжки мышц -это...**

А) стретчинг

Б) черлидинг

В) танец

**5. Соотнесите упражнения на картинке с их названиями**



- А «Мост»
- Б «Складка»
- В «Березка»
- Г «Бабочка»

1-А, 2-Г, 3-В, 4-Б

**6. Назовите форму одежды для тренировок (однотонная футболка, шорты, кроссовки).**

**7. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа**

- А) фитнес-аэробика
- Б) аква-аэробика
- В) степ-аэробика

**8. Какие упражнения относятся к стретчингу?**

А) «березка», «плуг», «корзинка», мост, мост на локтях, «бабочка», «уголок», «черепашка», «скручивание», «лодочка», складка;

Б) стойки на голове, на лопатках, на руках, перевороты на локтях вперед и назад, перевороты вперед и назад, переворот в сторону (колесо), рондат;

В) базовые шаги и прыжки, поддержки и пирамиды (парные, тройки и шестерки, станты).

**9. Назовите базовый шаг, который выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой ногой вперед. "2" - приставить левую ногу. "3" - шаг правой ногой назад. "4" - приставить левую.**

- А) Touch-step
- Б) Step-touch
- В) Basic step

**10. Что такое черлидинг? (вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)).**

**11. Аква-аэробика**

- А) аэробика с мячом
- Б) аэробика в высокой интенсивности
- В) аэробика в воде

**12. Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г?**

- А) Американцем К.Купером
- Б) Германцем В. Штраузером
- В) Бельгийцем П. Отле

**13. Сколько литров воды нужно употреблять в течение дня**

- 1) 1 литр
- 2) 2-3 литра
- 3) 2 стакана

**14. Фитнес – это....**

- 1) Вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).
- 2) Вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счет правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок.
- 3) Совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния.

**15. Сколько по времени необходимо мылить руки после улицы или общественного места**

- 1) 30 мин
- 2) 15-20 секунд
- 3) 1 минута

**16. Можно ли есть мясо перед тренировкой?**

1) Да, можно. Только за два часа до тренировки. Это позволит не сжечь твои мышцы

2) Нет, нельзя, конечно

3) Можно, это не мешает тренировке

### **17. Правильное питание это**

1) Мясо

2) Овощи, фрукты, зелень

3) Молочные продукты (молоко, кефир, ряженка, творог, сметана)

4) Сладости, конфеты, печенье, торт

5) Подсолнечное, оливковое, льняное масло

6) Газированные напитки, чипсы, хот-доги

7) Морская рыба и морепродукты

8) Орехи (арахис, грецкий, кедровые, подсолнечные)

### **18. Сколько нужно спать в сутки**

1) 10 часов

2) 8 часов

3) 6 часов

Результат теста оценивается по баллам.

Низкий уровень 40-50% (5-10 баллов).

Средний уровень 60-80% (11-15 баллов).

Высокий уровень 90-100% (16-18 балл).

## **Тестирование – опрос**

### **9-11 классы**

#### **1. Фитнес – это....**

- o Вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).
- o Вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счет правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок.
- o совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния.

## **2. Через какое время после пробуждения можно заниматься фитнесом?**

- o Сразу же
- o Через час
- o Все зависит от особенностей организма и биоритмов человека

## **3. Когда наиболее предпочтительно заниматься растяжкой?**

- o В отдельно отведенный для этого день
- o Перед силовой тренировкой, чтобы разогреть мышцы
- o Между подходами, вместо отдыха

## **4. Когда нужно делать упражнение «вакуум»?**

- o Натощак
- o Всегда
- o После кардиотренинга

## **5. Растяжка ...**

- o Помогает увеличить силовые результаты
- o Способствует скорейшему восстановлению мышц после нагрузки
- o Верны оба варианта

**6. Что такое «зона жиросжигания»?**

- o Зона кардиотренажёров
- o Целевая зона пульса, работая в которой, происходит окисление жиров
- o Название модной диеты

**7. Для чего предназначены изотонические напитки?**

- o Для снижения болей в мышцах
- o Для скорейшего восстановления мышц после нагрузок
- o Для восполнения водно-солевого баланса

**8. Можно ли есть мясо перед тренировкой?**

- o Да, можно. Только за два часа до тренировки. Это позволит не сжечь твои мышцы
- o Нет, нельзя, конечно
- o Можно, это не мешает тренировке

**9. Можно ли после кардиотренировки в сауну?**

- o Да
- o Нет
- o Если только с веником

**10. Как вычислить максимальный пульс, с которым можно тренироваться?**

- o По самочувствию
- o Никак
- o 220 (226) минус возраст

**11. Пилатес — это...**

- o Силовая тренировка на поверхностные крупные мышцы
- o Тренировка на растяжку
- o Тренировка мелких глубоких мышц стабилизаторов, гибкость подвижность опорно-двигательного аппарата

**12. Какие из перечисленных мышц расположены на нижних конечностях:**

- о Икроножная и камбаловидная
- о Портняжная и надкостная
- о Трапецевидная и грушевидная

**13. Где находится «бицепс» ноги?**

- о На ноге
- о Задняя поверхность бедра
- о Икроножная мышца

**14. Сколько по времени необходимо мылить руки после улицы или общественного места**

- о 30 мин
- о 15-20 секунд
- о 1 минута

**15. Как часто необходимо мыть ноги**

- о Каждый день
- о Раз в неделю
- о Через день

**16. Этиловый спирт, содержащийся в алкоголе это**

- о Антисептическое средство
- о Ядовитое наркотическое вещество
- о Верны оба варианта

**17. Сифилис передается через**

- о Больного человека, а именно: половой контакт
- о Бытовым путем, а именно через посуду, поцелуй, средства личной гигиены
- о Верны оба варианта

**18. Сколько литров воды нужно употреблять в течение дня**

- o 1 литр
- o 2-3 литра
- o 2 стакана

**19. Сколько нужно спать в сутки**

- o 8.5-10 часов
- o 7-8.5 часов
- o 6 часов

**20. Правильное питание это**

- 1) Мясо
- 2) Овощи, фрукты, зелень
- 3) Молочные продукты (молоко, кефир, ряженка, творог, сметана)
- 4) Сладости, конфеты, печенье, торт
- 5) Подсолнечное, оливковое, льняное масло
- 6) Газированные напитки, чипсы, хот-доги
- 7) Морская рыба и морепродукты
- 8) Орехи (арахис, грецкий, кедровые, подсолнечные)
- 9)

**21. Можно ли употреблять только овощи и фрукты и обходится совсем без мяса?**

- o Да, почему бы и нет, буду всегда красивой и здоровой
- o Нет, так как в мясе содержатся самые необходимые аминокислоты, которых нет в других продуктах
- o Верны оба варианта

Результат теста оценивается по баллам.

Низкий уровень 40-50% (10-12 баллов).

Средний уровень 60-80% (13-18 баллов).

Высокий уровень 90-100% (19-21 балл).

Для точности диагностического исследования используется индивидуальная для каждого ребенка карта.

### ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА.

Ф.И. ребёнка \_\_\_\_\_

Возраст		
Силовые способности. Отжимания, раз.		
Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места, см.		
Гибкость Наклон вперёд с гимнастической скамьи, см		
Подъем туловища в сед (количество раз за 60 с)		
Прыжки на скакалке (60 с)		

Уровень физической подготовленности		
-------------------------------------	--	--

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах:

3 балла – высокий уровень навыка – правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень навыка – справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;

1 балл - низкий уровень навыка – имеют место значительные ошибки при выполнении элементов.

Для оценки физической подготовленности обучающихся используются нормативы ГТО /ВФСК ГТО 3, 4, 5 ступени.

Для оценки названий шагов в аэробике используется таблица базовых шагов в аэробике.

### Таблица базовых 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 (колени при этом чуть согнуты) - «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

### **Критерии оценки двигательных навыков учащихся**

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.

### **Методические материалы.**

Особенность организации образовательного процесса – очная.

### **Методы обучения, используемые в программе:**

- **Словесный** – рассказ, объяснение упражнений, указания, похвала, команда, беседа, лекции, анализ, обсуждение.
- **Наглядный** – показ, демонстрация упражнений, звуковые и зрительные ориентиры.
- **Практический** – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь. Направлен преимущественно на освоение техники выполнения упражнений и направленный на освоение двигательных качеств (подвижные игры, соревнования).
- **Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений** (сесть, лечь, встать).
- **Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.**
- **Смена способов выполнения упражнений.**
- **Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры, что содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела,**

требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

**Методы воспитания** – убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

**Форма организации образовательного процесса** – групповая.

**Формы организации учебного занятия** – беседа, показ.

**Педагогическая технология** – технология модульного обучения.

**Алгоритм учебного занятия:**

Подбор музыки – важный момент для обеспечения успешности занятий. На занятиях используется специальная музыка для детей и мелодии из мультфильмов. Учитывается темп, ритм, настроение, квадратность. Используется темп 120-132 уд./мин. Чередуются кардиочасти – блок А (элементы, соединения, комбинации аэробики) с частями фитнес-гимнастики – блок Б, состоящий из упражнений, выполняемых стоя, сидя, лежа, с мячом, гимнастической палкой, а также простейших гимнастических упражнений, содействующих укреплению мышц, развитию гибкости. Таких частей используется от 4 до 5. Таким образом, урок строится по следующей схеме:

***Разминка – основная часть: А – Б – А – Б – А – заключительная часть.***

При этом последняя кардиочасть проводится с более низкой интенсивностью, чем предыдущие. Нагрузка постепенно снижается, и осуществляется мягкий переход к заключительной части урока. Так, блок А иногда выполняется без музыки – только под счет, чтобы иметь возможность в спокойном темпе, используя метод комментария, разучить упражнения, «поставить» правильную технику.

Вводная часть – беседа, разминка, ходьба, бег, прыжки, построение (10 минут),

Основной часть – комплекс укрепляющих упражнений, гимнастика, аэробика (20 минут),

Подвижная игра (5 минут),

Заключительной часть (хатха-йога, стретчинг, упражнения для дыхания 5 минут).

### **Дидактические материалы.**

#### **Базовые шаги в классической аэробике.**

Все шаги в классической аэробике выполняются в такт музыки на 2 или 4 счета. Связки шагов на 8 (8 счетов – это музыкальная фраза), 16 или 32 счета (32 счета – это музыкальный квадрат). Сам тренер обязательно проговаривает названия шагов вслух (дает вербальные команды), а также показывает некоторые шаги, их направление и количество жестами.

В аэробике существует 2 типа шагов:

- Шаги, которые не меняют лидирующую ногу. Лидирующей называется нога, с которой начинается движение. Все шаги из этой группы, начинаются каждый раз с той же самой ноги.
- Шаги, которые меняют ногу. Каждый следующий шаг начинается с другой ноги. Все шаги выполняются на 2 или 4 счета (такта музыки).

#### **Шаги без смены лидирующей ноги**

В скобках указано количество счетов, на которое выполняется данный шаг.

- March (4) Это простой шаг на месте. Выполняется на 4 счета. Шаг одной ногой на месте, шаг другой ногой на месте, шаг первой ногой на месте, шаг второй ногой на месте.

- Mambo (4) Этот шаг является вариацией шага «march», с выносом лидирующей ноги сначала вперед, потом назад. Шаг одной вперед, шаг второй ногой на месте, шаг первой ногой назад, шаг второй ногой на месте. Шаг «mambo» выполняется в диагональном направлении, вперед, назад, в сторону. В этом случае: шаг одной вперед по диагонали (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо) шаг второй ногой на месте шаг первой ногой назад (так как на первый счет мы развернули корпус диагонально, этот шаг просто делаем назад, он автоматически получится в диагональ) шаг второй ногой на месте.
- V-step (4) Этот шаг назван так из-за схожести рисунка, который мы вышагиваем по полу, с латинской буквой «V». Шаг одной ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой – вперед влево) шаг второй ногой вперед в другую сторону, возвращаем первую ногу на место, шаг вторую ногу на место.
- A -step (4) Также только назад, рисуем «A»
- Cross (4) Это самый сложный для шаг без смены ноги. Он называется «cross» потому, что подразумевает перекрещивание ног. шаг одной вперед накрест (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо, корпус при этом смотрит прямо, в отличие от шага «mambo-диагональ», ноги получают перекрещены) шаг второй ногой отступаем в сторону (правой – вправо, левой – влево) возвращаем первую ногу на исходную позицию, подставляем вторую ногу к первой.

### **Шаги со сменой лидирующей ноги.**

- Step-touch (2) Это обычный приставной шаг. Шаги на два счета, как правило (не всегда), делаются минимум по два. Т.е. шаг в одну сторону и шаг в другую сторону. Шаг одной ногой в сторону, вторую ногу приставить к первой (следующий шаг начинается с этой же ноги и шаг в

другую сторону) На второй шаг идем с той ноги, которой закончили предыдущий шаг.

- Double Step-touch (2+2) Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги). Шаг одной ногой в сторону вторую ногу приставить к первой еще шаг первой ногой в ту же сторону вторую ногу приставить к первой.
- Step-tap (2) Это так называемый шаг-касание. Шаг одной ногой в сторону, второй ногой коснуться пола перед первой ногой .
- Chasse (2) Еще один вариант приставного шага. У этого шага так называемый «ломанный» ритм. Нужно сделать три движения на два счета. Раз – это один счет, «и-два» — это второй счет, на который нужно выполнить два более быстрых движения. Шаг одной ногой в сторону приставить вторую ногу к первой и сделать шаг первой ногой на месте.
- lift (2) front back side Шаг, при котором в определенном направлении выносятся прямая нога (делается мах ногой). Шаг одной ногой в сторону второй ногой делаем мах в нужную сторону (front — вперед, side – в сторону, back – назад).
- kick (2) Название шага переводится дословно как «пинок». Шаг одной ногой в сторону вторую ногу разгибаем в колене вперед перед первой (делаем пинок).
- curl (2) Этот шаг представляет собой захлест. шаг одной ногой в сторону вторую ногу сгибаем назад в колене (делаем захлест).
- plie (2) Иными словами – приседание. Шаг одной ногой в сторону вторую ногу выпрямляем, не отрывая от пола, одновременно приседаем на первой ноге.
- Step-lunge (2) шаг одной ногой вперед, перенос веса на эту ногу носком второй ноги касаемся пола сзади.
- knee (2) Шаг одной ногой в сторону вторую ногу сгибаем в колене.
- Knee-up (4) Вариация шага «knee» на 4 счета. шаг одной ногой вперед (или вперед в противоположную сторону: если шагаем правой, то вперед

влево, если левой, то вперед вправо) вторую ногу сгибаем в колене возвращаем вторую ногу в исходное положение возвращаем первую ногу в исходное положение.

- Grape-wine (4) Шаг с поэтичным названием «виноградное вино». Выполняется на основе шага «double step-touch» (двойной приставной шаг). Шаг одной ногой в сторону вторую ногу ставим накрест сзади от первой, первой ногой еще один шаг в сторону вторую ногу подставляем к первой ноге.

#### **Упражнения с гимнастической палкой.**

- И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2 – исходное положение. Плечи не проваливать (5–6 раз).
- И. п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 – исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1–8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.
- Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу в том месте, где застала команда.
- И. п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 – палку вверх; 2 – сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).
- И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – присесть, палку вперед; 3 – встать, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).
- И. п. – сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1 – палку вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться пола 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).
- И. п. – лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1–2 – прогнуться, палку вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).

- И. п. – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – прыжком в исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза. Темп умеренный.

### **Занятия при плоскостопии**

- Катание предмета при помощи ног. Выполняется упражнение стоя либо сидя, палка перекачивается по поверхности. Далее упражнение повторяется одновременно обеими ногами. Длительность выполнения задания 10 минут.
- Хождение поперёк. Предмет располагается поперёк стопы, в её середине. Таким образом выполняются шаги. Это упражнение наиболее эффективно при лечении поперечного плоскостопия.
- Ходьба вдоль палки. Палка располагается параллельно стопам, вдоль. Шаги осуществляются вперед носками, затем начиная с пяток. Данное упражнение наиболее эффективно при терапии продольного плоскостопия.

### **Упражнения для осанки.**

- Подтягивания с палкой. Ноги находятся на ширине плеч. Одна нога отставляется назад в прямом положении, а палка поднимается вверх с максимально прямой спиной. Потом стороны меняются. Движение повторяется по 8-10 раз на каждую ногу.
- Повороты с палкой на плечах. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Гимнастическая палка кладется на плечи перпендикулярно позвоночнику. Плавно поворачиваемся корпусом влево, ноги и таз при этом неподвижны. Возвращаемся в исходное положение и поворачиваемся вправо. 8-10 раз.
- Наклоны в сторону. Снаряд берем широким хватом и поднимаем вверх. Из исходного положения наклон влево, сгибая в колене правую ногу и выпрямляя левую. Затем повторяем движение на другую сторону. 8-10 раз.

- Отвод рук назад. Палка берется широким хватом и поднимается над головой. С максимально прямой спиной руки отводятся как можно дальше назад, затем возвращаются в исходное положение. Если больно, амплитуду движения можно уменьшить. 8-10 раз
- Прогиб. Исходное положение то же, палка лежит на плечах. Максимально прогибаемся в пояснице вперед с прямыми ногами и корпусом. Из этого положения руки поднимаем вверх, отводя палку назад. Возвращаем снаряд на плечи и выпрямляемся. 8-10 раз
- Пружина. Палка ставится перед корпусом вертикально, ноги на ширине плеч. Оперевшись руками на снаряд, выполняется прогиб вперед с прямой спиной. Движение идет от поясницы, ноги прямые. В таком положении делаются пружинистые движения вверх-вниз, увеличивая прогиб. 8-10 раз.
- Выпады. Палку берем широким хватом и поднимаем над головой. Из исходного положения нога уходит вперед так, чтобы бедро было параллельно полу, а колено находилось под прямым углом. Снаряд при этом уводим назад и вверх, максимально прогибаясь в спине. Выпрямяемся и повторяем выпад другой ногой. 8-10 раз
- Перемах ногой через палку. Снаряд берется широким хватом и опускается вниз перпендикулярно бедрам. Поочередно заводим за палку левую и правую ноги, одновременно прогибаясь в спине. 8-10 раз.

#### **Упражнения в положении сидя и лежа.**

- Наклоны вперед. Садимся на пол, ноги находятся на ширине плеч. Снаряд кладем на плечи и плавно наклоняемся вперед. Упражнение можно усложнить, подняв палку над головой или зафиксировав ее между согнутых локтей. 8-10 раз.
- Наклоны с палкой. Садимся со сведенными вместе прямыми ногами, палка поднимается над головой. Наклоняемся вперед так, чтобы снаряд касался стоп. Положение удерживается 3–5 секунд. 8-10 раз

- Подъем корпуса. Ложимся на живот, палка кладется на бедра под ягодицами. Из этого положения нужно поднять переднюю часть туловища максимально вверх, уводя руки назад. Удерживаем позу несколько секунд и опускаемся. 8-10 раз.
- Аналогичное упражнение, но снаряд находится в вытянутых руках перед собой, затем отводится назад к плечам.
- Лодочка. В положении лежа на животе снаряд помещается на передней части стоп. Необходимо максимально выгнуться вверх, отрывая от пола переднюю часть тела и ноги. Задерживаемся в этом положении 3–5 секунд и опускаемся. 6 раз.
- Скручивания. Исходное положение — лежа на спине с согнутыми в коленях ногами. Снаряд находится перед грудью в вытянутых руках. Не меняя положение конечностей, выполняются скручивания на пресс. Плечи и руки при этом тянем вверх. 10 раз.
- Березка. Ложимся на пол, удерживая снаряд широким хватом в вытянутых руках. Подтягиваем согнутые в коленях ноги к груди, а палку заводим под ягодицы. Постепенно выпрямляем ноги и корпус вверх, в то время как руки остаются на полу и удерживают снаряд. Стоим в березке не менее 30 секунд.
- Плуг. Аналогичное упражнение, но ноги уводятся назад и удерживаются на весу или касаются пола за головой. Держим позу 20–30 секунд.

#### **Асаны хатха-йоги.**

- «Дерево»  
И. п. стоя, ноги вместе, разведите руки в стороны, ладонями вниз; расправьте плечи; тянитесь за руками влево и вправо. Представьте, что ваши руки - ветки дерева, которые тянутся в стороны (1-ый раз, каждая ветка старается быть сильнее другой (2-ой раз, хочет наклониться дерево, но ствол у дерева крепкий, он не двигается с места (3-ий раз).
- «Лотос»

И.п. сидя на полу, вытяните ноги вперед, разведите их на небольшое расстояние друг от друга. Спину выпрямите. Левую ногу согните, приставьте стопой к правой, а правую к икре левой ноги. Указательный и большой пальцы соединить, остальные три пальца вместе, положить на колени ладонями вверх.

- «Кошечка»

И. п. стоя на коленях. Медленно наклоняя корпус, положите предплечья на пол, локтями в стороны, подбородок опустите на кисти рук. Грудную клетку прижмите к полу, спину плавно прогните. Второй раз можно выполнить с вытянутыми вперед руками, лбом касайтесь пола. Отдохните лежа на животе.

- «Зародыш»

И. п. лежа на спине, прижмите обе ноги, обхватив руками, стараясь подбородком (лбом) коснуться коленей. Спокойно опустите ноги, расслабьтесь.

- «Лев»

Встать на колени, таз опустите на пятки. Спина прямая, ладони положите на колени, пальцы рук разведите в стороны. Откройте рот, высунете язык, как бы пытаетесь лизнуть грудную клетку, глаза широко раскройте.

- «Бегун»

Стоя, согните назад левую ногу, захватите левой рукой носок или голеностопный сустав, поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперед, правую руку вытяните вперед, ладонью вниз.

- «Перекресток»

Сядьте прямо. Правую руку поднимите вверх. Левая опущена вниз. Сгибая обе руки за спиной, постарайтесь сцепить пальцы. Локоть, поднятый вверх, прижмите к голове, затем поменяйте руки. Удерживайте по 10-15 секунд.

- «Рыба»

Встаньте на колени. Поставьте колени и пятки на ширине плеч. Сядьте на пол между пятками. Медленно ложитесь на спину, опираясь на локти, затем на затылок, руки положите под голову, помогая руками, вернитесь в и. п. По другому, голову опускаем на макушку, руками держимся за стопы ног.

- «Полукузнечик»

Лежа на животе, подбородком коснитесь пола. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулак. Упираясь руками в пол, поднимите как можно выше левую ногу, правой стопой упритесь в бедро левой ноги. Плавно опустите ногу. Повторить то же с правой ногой.

### **Упражнения для стретчинга.**

- И.п. – стойка ноги врозь, прямую правую руку завести за спину, левой удерживать кисть правой руки, усиливая движение влево, голову наклонить влево. Держать 8 секунд. Дыхание ритмичное, в такт биению сердца. То же в другую сторону. Растягиваются трапецевидная мышца, шейные мышцы.
- И.п. – левую прямую руку отвести с помощью правой руки вправо. Держать 8 секунд. Дыхание ритмичное. То же с другой руки. Растягиваются задние пучки дельтовидной мышцы.
- И.п. – сед на пятках. Потянутся руками вперед, кисти касаются пола. Максимально вытянуться в плечах, сконцентрироваться на спине. Растягиваются мышцы спины. Держать 8-10 секунд. Дыхание осуществляется за счет реберного типа дыхания – ребра расходятся в стороны на вдохе и сжимаются на выдохе.
- И.п. сед согнув ноги. Обхватить руками колени, округляя спину, потянуться назад. Держать позу 8-10 секунд.
- И.п. – упор лежа. Живот и бедра приподняты над полом, голова прямо, плечи не приподнимать. Упражнение является стабилизатором мышц туловища – спины, живота, одновременно растягиваются мышцы

живота. Удерживать позу 8 секунд. После отдыха, лежа на спине, повторить еще раз.

- И.п. – лежа на животе с упором на предплечья, отвести левую ногу назад – вправо, носок стопы касается пола, - поза скручивания. Плечи не разворачивать. Упражнение является стабилизатором мышц средней части спины, одновременно растягиваются косые мышцы живота. Держать 5-8 секунд. То же в другую сторону.
- И.п. – лежа на спине, руки за голову. Согнуть обе ноги с поворотом их вправо, правую стопу положить на колено левой ноги, плечи не приподнимать над полом. Держать 5-8 секунд, затем медленно вернуться в и. п. То же в другую сторону.
- И.п – лежа на спине, руки в сторон. Согнуть правую ногу поворотом внутрь и положить, скручивая туловище, слева, касаясь носком пола. Держать 5-8 секунд, затем медленно вернуться в и.п. то же с другой ноги. Растягиваются ягодичные мышцы. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.
- В положении стоя сделать медленный наклон вперед, скручивание туловище вправо, кисть правой руки опирается на подъем левой стопы, правую руку отвести в сторону – назад. Держать 8 секунд, затем медленно вернуться в и.п.
- И.п. – сед на правом бедре, обе ноги согнуты, левая отведена назад, кисть левой руки касается колена правой ноги, плечи не разворачивать. Держать 5-6 секунд. То же в другую сторону. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра задней ноги. В качестве стабилизатора работают ягодичные мышцы, мышцы средней части спины.
- И.п. – глубокий сед на двух ногах, стопы на ширине плеч в слегка выворотном положении, ладони лежат на полу, голова наклонена вперед. Держать 8 секунд. Растягиваются мышцы внутренней части бедра (приводящие), мышцы спины.

- И.п. – лежа на спине, медленно завести ноги за голову, руки лежат на полу вдоль туловища. Амплитуда движения зависит от индивидуальной гибкости. Держать 8-16 секунд. Противопоказание – заболевания щитовидной железы, склонность к повышению давления. Растягиваются мышцы спины, задней поверхности ног.
- И.п. – лежа на спине, поднять одну вперед, захватить ее руками и удерживать в статическом положении. Удерживать позу 8 сек. То же с другой ноги. Растягиваются мышцы задней поверхности бедра.
- И.п. – наклон вперед в седе. Держать 8-10 сек. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер и спины.
- В седе – правая прямая нога впереди, другая согнута, левая рука лежит на подъеме согнутой ноги, правая рука на голени. Держать позу 8 сек. То же с другой ноги. Мышцы живота втянуты, спина прямая. Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра, наружного свода стопы, связки коленного сустава. В качестве стабилизаторов работают мышцы живота, спины.
  - И.п. – сед согнув ноги, стопы касаются друг друга. Кистями захватить переднюю часть стопы. Голову и спину держать прямо удерживать 8-10 сек.
  - И.п. – выпад правой ногой вперед, голень под прямым углом к полу, колено левой ноги слегка согнуто. Туловище держать прямо. Удерживать позу 10-15 сек. То же с другой ноги. Для сохранения равновесия в этой позе активно работают глубокие мышцы туловища, мышцы передней поверхности, стабилизаторы голеностопного сустава впереди стоящей ноги.
  - И.п. – сед с согнутыми перекрещенными ногами, руки согнуты, локти разведены в стороны, ладони касаются друг друга, пальцы вниз дугами вперед, вернуться в и. п. Повторить еще раз. Положить правую руку на левое колено, левую руку отвести назад – в сторону и слегка опереться пальцами о пол. Одновременно выполняется

поворот туловища и голов налево. Держать 5- сек. Тоже в другую сторону.

- И.п. – сед ноги врозь согнув ноги. Правую руку завести за голову, левой удерживать кисть правой руки. Держать 8 сек. То же с другой руки. Повторить ещё раз. Растягиваются трехглавая мышца руки, четырёхглавые мышцы бедер (передняя поверхность). Улучшается подвижность коленного и голеностопного суставов.

### ***Базовые упражнения в Пилатесе:***

#### ***Повороты сидя (spine twist)***

##### **Эффект**

Это дыхательное упражнение, которое помогает удалять застойный воздух из легких. Также развиваются сила и гибкость мышц живота, повышается осознанность движения с помощью включения мышечного корсета. Отлично подходит для начинающих.

##### **Позиция**

Сидя на полу, выпрямите спину, вытяните руки в стороны, сведя лопатки. Ноги прямые, разведены на ширину плеч. Напрягите нижнюю часть живота, потянитесь макушкой вверх, вытягивая позвоночник.

##### **Движение**

На выдохе перекрутитесь в области талии вправо. Усиливайте выдох за счет пресса и поднятия грудной клетки вверх. Как бы «ввинчивайтесь» в потолок затылком. На вдохе вернитесь в исходное положение. Не поднимайте плечи, руки вытянуты в стороны параллельно полу. Выполните поворот в другую сторону.



### **Детали**

- Не заваливайтесь назад и не округляйте спину.
- Поворачивайтесь в талии, а не в плечах! Плоскость шея-голова-руки должна оставаться неизменной!
- Бедра, пятки и ягодицы приклеены к полу. Выполняйте поворот в корпусе, а не в тазобедренном суставе или плечах.
- Максимально вытягивайтесь вверх по линии позвоночника.

### **Упрощение и вариации**

1. Чуть согните ноги в коленях.
2. Выполняйте легкие пружинящие движения в каждую сторону для полного удаления воздуха из легких.
3. Сядьте по-турецки, меняя ноги через несколько поворотов. Согните руки в локтях, ладони вместе. большие пальцы касаются грудины, указательные — подбородка, это позволит избежать движений в плечевом поясе и шее.

### **Длительность**

По три повторения в каждую сторону.

*Вытяжение шеи (neck pull)*

### **Эффект**

Укрепление мышц центра силы, пресса, растягивание задней поверхности бёдер, улучшение подвижности позвоночника и формирование осанки.

## Позиция

Лёжа на спине, заведите руки за голову. Прямые ноги разведены на ширину плеч, живот втянут.

## Движение

На выдохе начните скручивание корпуса вперед. Приближайте пупок к спине. Ноги приклеены к полу. На вдохе вытянитесь макушкой в потолок, выпрямите спину. Выдыхая, начните раскручивание корпуса вниз. Подкручивайте копчик вперед и кладите позвонок за позвонком на коврик. Максимально напрягайте пресс.



## Детали

- Не давите руками на затылок, чтобы не перенапрячь шею.
- Не отрывайте ноги от пола.
- Тяните локти в стороны на протяжении всего упражнения.

## Упрощение

Вытяните одну или обе руки вперед. Возьмите в руки гантели. Согните ноги в коленях и держитесь за них руками.

## Длительность

5 повторений.

*Скручивания (roll-up — roll-down)*

## Эффект

Тренировка комплекса мышц центра силы, укрепление прямой мышцы живота. Массаж позвоночника.

## Позиция

Лежа на спине, ноги прямые, руки вытянуты назад.

## Движение

На вдохе вытяните руки вперед. Выдыхая, напрягите пресс и выполните скручивание корпуса вверх и вперед, начиная с шеи и плеч. Медленно поднимайте корпус, отрывая позвонок за позвонком от пола. Вытяните корпус вперед, округляя спину. Выполните вдох. На выдохе напрягите ягодицы, подкрутите копчик вперед и начните медленное движение вниз. Нижняя часть корпуса стабилизирована и напряжена. Кладите спину на пол, чувствуя каждый позвонок, до положения лежа.



## Детали

- Не выпячивайте живот и не задерживайте дыхание. Выдох — на скручивании, вдох — на паузе лежа и сидя.
- Низ живота прижат к спине, концентрация на мышцах центра силы.
- Приближайте подбородок к груди, чтобы не перенапрягать шею.
- Стремитесь к плавному выполнению упражнения.

## Упрощение

1. Слегка согните одну или обе ноги, при подъеме придерживайте себя руками за бедра. Колени могут быть как вместе, так и на ширине таза, вместе со стопами.
2. Проденьте полотенце под бедра согнутых ног и поднимайте корпус, держась за концы полотенца.

3. Выполняйте упражнение, держа полотенце в руках, чтобы обеспечить равное расстояние между ладонями.

4. Если поясница недостаточно гибкая для округления и подачи таза вперед, выполните перед скручиванием упражнение [мостик на плечах](#).

### **Усложнение и варианты**

1. Супинируйте (разворачивайте пятками внутрь) ноги во время скручивания.

2. Отведите одну руку за голову, согнув её в локте, чередуйте руки. Также можно выполнять неполное скручивание, включая в работу мышцы живота — руки в замке на затылке, на выдохе отрывайте верх корпуса от пола, на вдохе мягко опускайтесь на пол. Поясница должна быть все время прижата к полу, кроме исходного положения лежа на спине. Можно задействовать переднюю большеберцовую мышцу, поднимая носки на себя и оставляя пятки на полу.

3. Держите себя руками за лопатки, выполняя скручивание. В позиции сидя рисуйте руками круги.

4. После скручивания выполняйте складку вперед, тянитесь поясницей к бедрам, старайтесь выпрямить спину.



### **Длительность**

От 5 до 15 скручиваний.

*Сотня (hundred)*

### **Эффект**

Упражнение направлено на развитие центра и стабилизацию поясничного отдела позвоночника. Оно сочетает в себе дыхательную гимнастику,

укрепление центра, растягивание ног и шеи, а также усиленную работу мышц пресса и рук.

### **Позиция**

Лёжа на спине, ноги согнуты, ладонями можно придерживать колени.

### **Движение**

На выдохе поднимите верх корпуса, потянитесь ладонями вдоль пола вперед, выпрямите ноги вверх. Корпус плотно прижат к полу и стабилизирован, лопатки не касаются коврика. На вдохе вернитесь в исходное положение.



### **Детали**

— Не перенапрягайте шею, тянитесь затылком вверх и назад, выполняйте движение за счет мышц пресса.

— Не прижимайте подбородок к груди. Шея продолжает корпус, а не тянется вперед.

— Максимальное приближение живота к спине за счет напряжения пресса, не выпячивайте живот.

### **Упрощение**

Ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов. Голова опущена на пол или на небольшую подушку.

## **Усложнение и вариации**

1. Ноги прямые и опущены на 45 градусов над полом. Более длительные вдохи и выдохи. Прижимайте поясницу к полу за счет напряжения мышц пресса и втягивания живота!
2. При вытяжении ног вперед разворачивайте ноги стопами наружу, пятками внутрь (супинация), тяните носки на себя.
3. Чередуйте ноги, опуская их по одной к полу или на 45 градусов от него, находясь в позиции, когда мышцы пресса вовлечены, плечи и лопатки подняты. В сотне возможны любые движения ногами и руками в ритме дыхания при верном положении корпуса (лопатки не касаются пола, поясница прижата, шея не перенапряжена).
4. Добавьте удары прямыми руками вниз, 5 ударов на длинном вдохе и 5 на длинном выдохе. Выполняя эти движения, удерживайте корпус в напряжении.



## **Длительность**

Несколько подъемов и спусков (от 5 до 15), в зависимости от подготовленности можно корректировать количество. При работе руками — оправдываем название упражнения, выполняя сто ударов руками. По состоянию и подготовке можно уменьшить или увеличить количество ударов примерно до половины.

## *Пила (saw)*

### **Эффект**

Упражнение удаляет застоявшийся воздух из легких, укрепляет косые мышцы живота и растягивает заднюю поверхность бедра.

### **Позиция**

Сидя на полу с прямой спиной, вытяните ноги вперед и раздвиньте их на ширину плеч. Носки тяните на себя. Вытягивайте позвоночник вверх, будто хотите достать макушкой до потолка. Вытяните руки в стороны.

### **Движение**

Прижмите пупок к позвоночнику и, выдыхая, начните скручивание в сторону, потом на прессе округлите спину вперед и вниз. Тянитесь руками в стороны, правой рукой к левому мизинцу. Выполните два небольших выдоха, «пиля» стопу мизинцем. На вдохе выпрямитесь, и, выдыхая, выполните движение в другую сторону.



### **Детали**

- Прижимайте ноги и ягодицы к полу, не двигайте ими во время скруток.
- Выдыхайте на скрутке и вдыхайте на выпрямлении корпуса.

### **Упрощение**

Слегка согните ноги в коленях.

### **Длительность**

До 5 подходов в каждую сторону.

## *Перекаты на спине (rolling like a ball)*

### **Эффект**

Массаж позвоночника, растягивание мышц спины, развитие мышц пресса, улучшение баланса и координации.

### **Позиция**

Сидя на полу, согните ноги в коленях и обхватите колени ладонями. Оторвите стопы от пола и найдите равновесие. Локти тяните в стороны. Плечи максимально отдалены от ушей.

### **Движение**

Округлите спину, посылая копчик вперед и приближая пупок к позвоночнику. Подбородок касается груди. Начните перекат, сохраняя корпус в исходном положении. При движении старайтесь еще больше округлить спину. Перекатитесь до края лопаток и вернитесь обратно в исходное. Перекат осуществляется полностью на работе мышц центра, а не на инерции — не делайте захлеста ногами.



### **Детали**

- При перекате назад не касайтесь головой пола. При возвращении не касайтесь пола стопами. Держите тело в балансе.
- Продолжайте движение не по инерции, а за счет работы мышц центра силы.
- Почувствуйте, как каждый позвонок ложится на пол и поднимается вверх.
- Избегайте поворотов и перемещений по полу.

## Упрощение

Зажмите небольшой мяч между бедрами и животом. Держите ноги не за колени, а под ними. Оставляйте одну ногу на полу.

## Усложнение

1. Перекат «тюлень»: Сидя на полу, согните ноги в коленях, разведите их на ширину плеч, плотно сведите пятки. Оторвите стопы от пола, найдите равновесие. Обхватите пятки ладонями. На вдохе приблизьте пупок к позвоночнику. Максимально округлите спину и, выдыхая, перекатитесь назад до края лопаток, не меняя положения ягодиц и ног. Найдите равновесие на лопатках, слегка заведя ноги за голову. Выполните три удара пятками одна о другую. На выдохе вернитесь в положение сидя, приближая подбородок к груди и округляя спину.



2. Перекат «кресло-качалка» или «ноги врозь»: Положение сидя в равновесии, держите себя за голени, ноги сохраняйте прямыми, прижимайте пупок к позвоночнику. На выдохе перекатитесь назад, соединяя ноги. На вдохе вернитесь в исходное.



3. Вытяните руки вперед, выполняйте перекаты, не держась руками за ноги.

### **Длительность**

Делайте от 5 до 10 перекатов за раз. Не выполняйте упражнение на голом полу!!

*Круги ногой (single leg circles)*

### **Эффект**

Разминка для тазобедренных суставов, укрепление мышц таза и бедра, укрепление поперечной мышцы живота, стабилизация.

### **Позиция**

Поднимите одну ногу вверх и зафиксируйте её вертикально. Тянитесь носком в потолок. Пятку немного разверните внутрь (супинируйте бедро). Вытяните корпус, расслабьте плечи и верхнюю часть спины. Руки положите вдоль корпуса или за голову, упирайтесь ими в пол для дополнительной устойчивости. Вторую ногу согните в колене.

### **Движение**

Выполняйте круг ногой, как бы рисуя окружность на потолке большим пальцем, начиная движение внутрь и вниз. Работайте, напрягая ногу по всей длине и вытягивая её за носком.



### **Детали**

— Не разворачивайте колено внутрь, не отводите согнутую в колене ногу в сторону.

— С помощью мышц пресса втягивайте живот и не позволяйте бедрам поворачиваться за ногой, т.е. исключите раскачивание за счет мышц центра силы.

— Выдох на начале круга, вдох на окончании.

### **Упрощение и вариации**

1. Немного согните в колене ногу, которой делаете круг, либо опустите её ниже.
2. Вытяните руки в стороны.
3. Замените круги движением ноги вверх-вниз или в сторону-к центру.

### **Усложнение**

По возможности делайте круги больше. Положите вторую ногу на пол, удерживайте её внизу.



### **Длительность**

По 3-5 кругов в обе стороны обеими ногами.

*Маятник (side to side)*

### **Эффект**

Укрепление мышц пресса и центра силы, баланс, координация.

### **Позиция**

Лежа на спине, поднимите вверх согнутые в коленях ноги. Руки в стороны. Сохраняйте естественный прогиб в пояснице.



### **Движение**

Выдыхая, поверните таз вместе с ногами в одну сторону, а голову в другую. На вдохе вернитесь в исходное и выполните поворот в другую сторону.

### **Детали**

— Скручивайтесь в поясничном отделе (в талии), не в тазобедренных суставах! Корпус неподвижен как в груди, так и в бедрах, колени не смещаются друг относительно друга.

— Прижимайте плечи к полу, не выпячивайте живот.

### **Упрощение**

Притяните колени к груди.

### **Усложнение и вариации**

1. Положите руки вверх.

2. Выпрямите одну или обе ноги.



### **Длительность**

3-7 поворотов в каждую сторону.

## *Вращение бедер (hip rotation)*

### **Эффект**

Упражнение развивает мышцы пресса, бедер и ягодиц, улучшает гибкость задних поверхностей ног, укрепляет мышечный корсет.

### **Позиция**

Лежа на спине, вытяните прямые ноги вверх. Руки держите параллельно корпусу для дополнительного равновесия. Плечи расслаблены и прижаты к полу.

### **Движение**

На вдохе прижмите пупок к позвоночнику и начните движение стопами: в стороны, наверх и опять на себя. Разворачивайте ноги от бедра.



### **Детали**

- Не сгибайте ноги в коленях.
- Шея, спина и плечи должны быть неподвижны и расслаблены при выполнении упражнения.
- Прижимайте ноги плотно друг к другу так, чтобы между ними не было просвета.
- Вдох на начале круга и выдох на завершении.

### **Упрощение**

Положите ладони, одна на другую, под копчик.

## **Усложнение и вариации**

1. По окончании упражнения медленно опустите прямые ноги вниз.
2. Выполняйте вращения, опустив прямые ноги на 45 градусов от пола.
3. Комбинируйте вращение и опускание-поднятие ног. Выдох на отпускании, вдох на возврате в исходное.

## **Длительность**

5-7 кругов стопами в обоих направлениях.

*Скрещивания (crisscross)*

## **Эффект**

Упражнение на косые мышцы живота, формирует линию талии и укрепляет мышцы центра силы.

## **Позиция**

Лежа на спине, подтяните колени к груди. Заведите руки за голову. Приблизьте живот к спине.

## **Движение**

Вытяните правую ногу чуть выше параллели с полом и скрутите корпус в сторону так, чтобы достать колена правым локтем. Тяните локти в стороны. Удерживайте положение на выдохе. На вдохе меняйте положение. Представьте, что ваша поясница приклеена к полу и вы не можете перекатываться с боку на бок.



## Детали

- Отрывайте от пола и скручивайте корпус в талии, а не просто вращайте плечами.
- Верхняя часть спины и локти не должны касаться пола.
- Напрягайте бедра и ягодицы.
- Тянитесь локтем к колену, напрягая пресс (косые мышцы), а не коленом к локтю, оставляя плечо на полу.

## Упрощение

Поставьте ноги на пол, выполняйте скручивание только корпусом. После каждого скручивания опускайте корпус на пол на вдохе, на выдохе скручивайте его в другую сторону.



## Усложнение

Смотрите на локоть, ближний к полу. Опускайте прямую ногу ниже. Меняйте ноги, выпрямляя их в параллель со стеной.

## Длительность

5-10 повторений в каждую сторону.

*Вытягивание одной ноги (single leg stretch)*

## Эффект

Упражнение укрепляет спину и ноги, а также мышцы центра силы (пресс).

## Позиция

Лёжа на спине, подведите колени к груди. Поднимите шею и плечи, стабилизируйте корпус и прижмите пупок к позвоночнику. Не приближайте подбородок к груди, удерживайте позицию прессом.

## Движение

Вытяните бедра параллельно стене, ноги согнуты в коленях. Выдыхая, потянитесь правой ногой вверх, придерживая при этом левую, чтобы бедро не отклонялось в сторону. На вдохе меняйте ноги.



## Детали

- Держите корпус неподвижным и в напряжении.
- Прижимайте поясницу к полу.
- Опустите плечи на максимальное расстоянии от ушей.

## Упрощение

После каждого вытяжения ноги кладите корпус на пол или не поднимайте корпус вообще.

## Усложнение и вариации

1. Супинируйте (поворачивайте пяткой внутрь) прямую ногу.
2. Добавьте скручивание в сторону, вовлекая косые мышцы живота, уведя руки за голову.
3. Вытяните правую ногу вперед и держите её параллельно полу или выше. Тянитесь большим пальцем в стену. Левую ногу придерживайте в

естественной позиции. Корпус также в напряжении. На вдохе поменяйте ноги и руки.

4. Объедините два движения: вытягивайте прямую ногу вверх, потом медленно опускайте её до параллели с полом. На выдохе поднимайте её опять до параллели со стеной. Поменяйте ноги.



5. Уведите руки за голову, удерживайте прессом корпус над полом, поясницу прижмите к полу. Выдыхая, опускайте ноги к полу поочередно, вдох на возвращении ноги в исходное положение — в параллель со стеной.

6. Уведите руки за голову, удерживайте прессом корпус над полом, поясницу прижмите к полу. Выдыхая, опускайте одну ногу на 45 градусов над полом, вытягивая носок на себя. Оставляйте вторую ногу и корпус неподвижными. На вдохе возвращайте ногу в исходное положение, меняйте ногу.



### **Длительность**

По 5-10 повторений каждой ногой.

## *Вытягивание обеих ног (double leg stretch)*

### **Эффект**

Укрепление мышц пресса, рук и ног, тренировка центра силы, баланс.

### **Позиция**

Лёжа на спине, согните ноги в коленях и обхватите их руками, притянув к груди.

### **Движение**

На выдохе вытяните ноги вверх, оторвите голову и шею от пола, приблизив подбородок к груди, руки тянутся вперед. На вдохе вытяните руки вверх. Выдыхая, нарисуйте ими круг и на вдохе вернитесь в исходное положение.



### **Детали**

— Чтобы снять напряжение с верхней части спины, тянитесь грудью вверх к коленям.

— Старайтесь удерживать неподвижность шеи во время выполнения упражнения.

— Плотно сжимайте ягодицы и бедра.

— Представьте, что вас растягивают в разные стороны. Корпус не меняет своего положения.

### **Упрощение**

Согните ноги в коленях.

## Усложнение и вариации

1. Супинируйте бедра (разворачивайте их пятками внутрь).
2. Опускайте ноги, насколько позволяет пресс, а не вытягивайте их вверх.
3. После круга руками на выдохе оставайтесь с поднятым верхом корпуса и прямыми ногами, выполните вдох. Выдыхая, опустите ноги на 45 градусов над полом или ниже. Вдыхая, верните ноги в исходное, выдыхая, нарисуйте руками полный круг, вдыхая вернитесь в исходное.



## Длительность

От 5 до 8 раз.

*Перекат назад (roll over)*

## Эффект

Укрепление мышц пресса и ног, растягивание мышц спины, улучшение баланса.

## Позиция

Лежа на спине, руки вдоль туловища, прямые ноги подняты вверх.



## Движение

Выдыхая, поднимите нижнюю часть туловища, округляя поясницу, ноги вытяните за головой параллельно полу. На вдохе разведите ноги на ширину плеч, носки натяните на себя. Выдыхая, позвонок за позвонком опустите корпус на пол в исходное.



## Детали

- Старайтесь выполнять упражнение за счет центра силы и пресса.
- Не запрокидывайте голову, не поднимайте плечи, не задерживайте дыхание.
- Если поясница не позволяет выполнить округление, начните с [мостиков на плечах](#).

## Упрощение и вариации

1. Поднимайте корпус, уведя стопы на себя, раскручивайтесь вниз, вытягивая их вперед.
2. Положите руки ладонями вверх, в стороны или за голову.

## Длительность

3-8 перекатов.

*Растягивание прямых ног поочередно (single straight leg stretch)*

## Эффект

Укрепление мышц живота, растягивание задних поверхностей ног.

## **Позиция**

Лёжа на спине, подтяните колени к груди. Голову и плечи поднимите от пола. Плотно прижмите поясницу к полу.

## **Движение**

Выпрямите правую ногу в потолок, обхватите её руками за щиколотку и потяните на себя. Левую ногу при этом тяните от себя, вперед, держите её параллельно полу. Сделайте два пружинящих движения рукам на себя, потом поменяйте ногу. На протяжении всего упражнения сохраняйте лопатки оторванными от пола, поясницу прижатой, корпус неподвижным.



## **Упрощение**

Держите ногу ниже щиколотки, за голень и бедро.

## **Усложнение**

Вытяните руки вдоль тела. Выполняйте скрутки корпусом в сторону, в то время как одна нога будет находиться наверху.

## **Длительность**

Выполняйте по 5-10 повторений.

*Мостики на плечах (shoulder bridge)*

## **Эффект**

Укрепление мышц центра силы, задних поверхностей бедер, ягодиц и нижней части спины.

## Позиция

Лёжа на спине, поставьте стопы на пол близко к тазу на ширине плеч. Расстояние между стопами и коленями одинаковое и не должно меняться во время выполнения упражнения.



## Движение

На выдохе, отрывая позвонок за позвонком от пола, начните поднимать корпус вверх. Упирайтесь пятками и плечами в пол, не давите на затылок. На вдохе сохраните позицию, на выдохе опуститесь вниз.



## Детали

- Держите бедра и ягодицы в напряжении. Представьте, что под вашей талией проходит ремень, который тянет вас в потолок.
- Приближайте пупок к позвоночнику на протяжении всего упражнения.
- Стойте на плечах, а не на голове, не давите затылком в пол.

## Упрощение

Держите себя за талию руками и опирайтесь на локти.

## Усложнение и вариации

1. Поднимайте носки вверх, оставаясь на полу на пятках.
2. Поставьте стопы дальше от таза для дополнительного напряжения в мышцах задней поверхности бедра.
3. Поставьте стопы вместе, соедините колени для дополнительной активации приводящих мышц бедра.
4. Вытяните прямые руки за головой. Выполняйте сложные мостики на плечах.
5. Лёжа на спине, поставьте стопы как можно ближе к ягодицам, колени держите вместе. Положите стопу правой ноги на левое бедро. На вдохе поднимите ягодицы от пола и потянитесь за ними максимально высоко. Колено правой ноги тяните как можно ниже в пол. На выдохе опуститесь на пол и поменяйте ногу.



## Длительность

Выполните по 3-7 подъемов.

*Вращение головой (neck roll)*

## Эффект

Развитие всех мышц спины, а также шеи, плеч и рук.

## Позиция

Лежа на животе, поставьте ладони у груди, под плечами. Напрягите ягодицы и ноги. Прижмите носки к полу.

## **Движение**

Поднимитесь на полусогнутых руках вверх, оставляя таз на полу, а живот удерживайте на весу, втягивая его. Локти прижмите к корпусу. Вытягивайтесь макушкой вверх. Поверните голову направо, словно хотите посмотреть себе за спину. После медленно опустите голову вниз и поверните её налево. Выпрямитесь, на выдохе опуститесь на коврик.



## **Детали**

- Удерживайте корпус стабилизированным, без прогибов в пояснице.
- Держите пятки приклеенными друг к другу.
- Не перенапрягайте поясницу, сводите лопатки.

## **Упрощение**

Поставьте руки на локти.

## **Длительность**

По 3-6 подходов.

*Вытягивания лежа на животе (stomach stretch)*

## **Эффект**

Укрепление мышц спины и ног, контроль.

## Позиция

Лёжа на животе, выпрямите ноги, руки вытяните вперед. Растяните тело по всей длине.



## Движения

1. На выдохе оторвите от пола ноги, на вдохе верните их на пол. Таз и туловище должны оставаться неподвижными.
2. На выдохе оторвите от пола руки, на вдохе верните их на пол. Туловище должно оставаться неподвижным.



## Детали

- Удерживайте центр корпуса неподвижным.
- Не запрокидывайте голову назад. Не давите второй рукой на пол, когда поднимаете одну.
- Ключевой момент упражнения – контроль над движением от центра корпуса. Напрягайте живот, прижимайтесь им к полу.

## Упрощение

1. Поднимайте руки, расставляя их шире.
2. Поднимайте на выдохе отдельно по одной ноге и по одной руке, удерживая корпус и таз неподвижными.



### **Усложнение и вариации**

1. Комбинируйте, поднимая правую руку и левую ногу и наоборот. Поднимайте ноги и руки одновременно.
2. Удерживайте бедрами небольшой мячик и супинируйте их (разворачивайте бедра пятками внутрь), выполняя подъемы.
3. Выполняйте по несколько ударов пятками, поднимая обе ноги. Поднимайте ноги, сгибая их в коленях, при этом держите стопы вместе, а колени разводите в стороны.
4. Выполняйте вытягивание одной рукой или одной ногой или положения, стоя на ладонях и коленях. Сохраняйте корпус неподвижным. Для дополнительного усложнения можно вставать на носки, слегка поднимая колени над полом.



### **Длительность**

5-10 подъемов.

*Захлест одной и двумя ногами (single and double leg kick)*

### **Эффект**

Развитие мышц задних поверхностей бедер и ягодиц, растягивание мышц плеч, рук и верхней части спины.

### **Позиция**

Лежа на животе, сцепите руки за спиной в замок, положите замок на поясницу, а локти на пол.

## **Движение**

Двумя пружинящими движениями попытайтесь достать пятками до ягодиц: сначала одной ногой, потом другой, а потом двумя ногами вместе, сгибая их в коленях. Не поднимайте ягодицы вверх, прижимайте таз к полу. После ударов положите ноги на пол, выпрямите руки и тянитесь ими назад, поднимая верхнюю часть корпуса и прогибаясь в пояснице. Тянитесь макушкой вверх. Плотно сведите лопатки. Опустите корпус на пол, руки и ноги верните в исходное положение.



## **Упрощение**

Упирайтесь в пол локтями.

## **Длительность**

5-7 повторов.

*Упражнения на боку: подъем таза (side leg lift)*

## **Эффект**

Укрепление квадратной мышцы поясницы, развитие баланса и контроля.

## **Позиция**

Лежа на боку, одну руку вытяните под головой, второй придерживайтесь за пол перед грудью. Пятки сведены, Обе ноги подняты до параллели с полом, в талии сохраняется естественный прогиб.



## **Движение**

Выдыхая, поднимите таз вверх вместе с ногами, не смещая стопы относительно друг друга, талией прижмитесь к полу. На вдохе вернитесь в исходное положение.



## **Длительность**

До 10 подъемов на каждую сторону.

*Упражнения на боку: мах вперед (front-back)*

## **Эффект**

Укрепление и растяжение мышц бедер и ягодиц, улучшение баланса.

## Позиция

Лёжа на боку, выровняйте корпус по одной линии. Нижнюю ногу поставьте на пальцы. Плечи и бедра находятся одно над другим. Ноги в позиции пилатес.

## Движение

Поднимите ногу немного вверх и разверните её пяткой вниз. Приблизьте пупок к позвоночнику и, на вдохе и выведя ногу максимально вперед, выполните два пружинящих движения. На выдохе отведите ногу назад. Не сгибайтесь в колене.



## Детали

- Основная масса тела приходится на бедро.
- Держите верхнюю часть корпуса неподвижной.
- Не опускайте стопу ниже уровня таза.
- Не перекачивайтесь бедрами за ногой, стабилизируйте туловище.

## Упрощение

Выведите ноги вперед под углом 45 градусов к корпусу.

## Усложнение и вариации

1. Заведите руки за голову, локти расправьте в стороны.
2. Оторвите опорную руку от пола.
3. Упражнение «велосипед»: Отведите верхнюю ногу максимально назад, согнув её в колене. Приближайте пятку к ягодице. Потом подтяните колено вперед, к плечу. Держите ногу параллельно полу. На вдохе вытяните ногу вперед и на мышцах переведите её назад, опять согнув в колене. Представьте, что вы крутите педали большого велосипеда.



### **Длительность**

До 10 движений на каждую ногу.

*Упражнения на боку: подъем ноги вверх (up-down)*

### **Эффект**

Укрепление и растяжение мышц бедер и ягодиц, улучшение баланса.

### **Позиция**

Лежа на боку, нижняя нога полусогнута, верхняя прямая, параллельна полу.

### **Движение**

На выдохе поднимите ногу вверх, оставляя таз и туловище неподвижными, сохраняя прогиб в талии. На вдохе верните ногу в исходное положение.



## **Детали**

- Тянитесь макушкой от плеч, не проваливайтесь в плечах.
- Основная масса тела приходится на бедро.
- Держите корпус неподвижным.

## **Усложнение и вариации**

1. Выведите верхнюю ногу немного вперед и выполняйте подъемы из этого положения.
2. Оторвите опорную руку от пола.
3. Выполняйте махи ногой, вытягивая носок при подъеме и оттягивая его на себя при опускании. Старайтесь избегать резких движений, выполняйте упражнение на полном контроле, удерживая корпус неподвижным, сохраняя естественный прогиб в талии.
4. Упражнение «круги»: удерживая корпус неподвижным, выполняйте круговые движения верхней ногой в одну и в другую сторону. Увеличивайте радиус круга по мере укрепления мышц.

## **Длительность**

До 10 движений на каждую ногу.

*Упражнения на боку: подъем на внутреннюю поверхность бедра (inner-thigh lift)*

## **Эффект**

Укрепление и растяжение внутренних мышц бедер, улучшение баланса.

## **Позиция**

Лёжа на боку, левую ногу поставьте перед правым бедром. Выровняйте тело в одну линию, зафиксируйте естественный прогиб в талии. Положите голову на руку.



### **Движение**

Выдыхая, поднимите правую ногу вверх. На вдохе опустите её в исходное. После нескольких подъемов поменяйте ногу.

### **Детали**

- Держите верхнюю часть корпуса неподвижной.
- Акцентируйте внимание на подъеме ноги, не касайтесь пола, опуская её вниз.
- Отрывайте от пола бедро полностью.

### **Упрощение**

Положите левую ногу, согнутую в колене, перед корпусом на пол. Согните в колене работающую ногу.



### **Усложнение и вариации**

1. Выполняйте частые пружинящие движения вверх работающей ногой вместо одного подъема.
2. Рисуйте работающей ногой «круги», уводя её вперед, назад и вверх.

3. Выполняйте махи нижней ногой к верхней, выпрямив и закрепив верхнюю чуть выше параллели с полом.

### **Длительность**

До 10 движений на каждую ногу.

### **Список литературы.**

1. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе»: лекции 1-4.- М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
2. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе»: лекции 5-8.- М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
3. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 352 с.
4. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
5. Митрофанова А.Г. Аэробика учебное пособие/М-во образ. И науки РФ, Вологод. Гос. У-нт. – 2-е изд., испр. И доп. – Вологда: ВоГУ, 2016. - 84с.
6. Сапожникова О.В. Фитнес [Текст]/ Учебное пособие. Мин. образования и науки РФ, урал. федер. ун-т. – Екатеринбург, 2015;

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845663

Владелец Кузьмина Ирина Витальевна

Действителен с 17.11.2022 по 17.11.2023