

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА Г. ТУЙМАЗЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ТУЙМАЗИНСКИЙ РАЙОН  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДО  
ДД(Ю)Т г. Туймазы  
Г.Р. Нигматуллина  
2020 г  
*Нигматуллина Г.Р. 09.09.2020 N168*



Утверждена на заседании  
Методического совета  
Протокол № 1 от  
« 03 » 09 2020 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА

**«Фитнес для взрослых»**

Превышающая государственный образовательный стандарт

(возраст – 18+ лет, срок реализации программы – 1 год)

Автор-составитель программы:  
Лукманова Айгуль Табрисовна,  
педагог дополнительного образования  
МАОУ ДО ДД(Ю)Т г. Туймазы

2020 г

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	2
II. Учебный план обучения.....	4
III. Содержание программы.....	5
IV. Методическое обеспечение.....	14
V. Список литературы.....	34

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и подрастающего поколения. Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья населения оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

1. образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
2. наследственность (20 %);
3. внешняя среда (20 %);
4. качество медицинского обслуживания (10 %).

Основным фактором, формирующим здоровье человека, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья. Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения в течении всей жизни. Нарушение здоровья приводит к трудностям в жизни. В связи с этим перед современным человеком стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, который он обрел в течение жизни;
- воспитать ценностное отношение к собственному здоровью.

На современном этапе стратегическую роль в оздоровительной работе с женщинами отводится фитнесу. Фитнес – общедоступная, высокоэффективная, эмоциональная система целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности с целью повышения физических кондиций, профилактики заболеваний и укрепления состояния здоровья, физического развития занимающихся на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся. Занятия фитнесом призваны удовлетворить потребность занимающихся в физической активности и способствовать повышению интереса к занятиям физическими упражнениями, приобщению их к здоровому образу жизни. Это фитнес, современного инвентаря и оборудования, музыкального сопровождения и др., а также возможностей выбора тех или иных видов занятий. Широкая пропаганда фитнеса в средствах массовой информации служит дополнительным и существенным аргументом в пользу выбора занятиями фитнесом. Интерес к занятиям также обусловлен и тем, что фитнес - программы общедоступны, высокоэффективны и эмоциональны

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

**Актуальность** программы и новизна определяются ее направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического

развития обучающихся, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей.

Фитнес- это комплексная система, объединяющая в качестве неотъемлемых средств для решения своих задач не только физические упражнения и принципы питания, но и искусство,моду, концепцию фитнес- ухоженности внешности.

**Цель программы:** создать условия для развития физических способностей обучающихся и их социальной адаптации.Для достижения этой цели решается целый комплекс **задач:**

*Оздоровительные:*

-содействовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни; -способствовать гармоничному физическому развитию обучающихся.

*Обучающие:*

-помочь приобрести двигательные умения и навыки;  
-научить, технически правильно, выполнять функциональные и танцевальные упражнения;  
-научить простейшим музыкальным понятиям.

*Развивающие:*

-развивать музыкальный слух и артистичность;  
-развивать координацию движений;  
-развивать силу и выносливость;  
развивать двигательную память и внимание;

*Воспитательные:*

-пропагандировать здоровый образ жизни;  
-воспитывать самостоятельность и инициативность;  
-воспитывать позитивную мотивацию к занятиям спортом.

**Контингент обучаемых:** взрослые в возрасте 18+, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Данная программа рассчитана на 1 год обучения (108 часов). Занятия проводятся **3** раза в неделю. Продолжительность занятий 45 минут.

### **Ожидаемые результаты**

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

Предметные результаты:

- правила безопасности труда и личной гигиены  
- основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног);  
- названия шагов в фитнесе.

**Уметь:**

Метапредметные результаты:

- пользоваться инвентарем;  
- владеть чувством ритма;  
- исполнять не сложные танцевальные элементы;

- распознавать характер музыки;
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;
- работать в коллективе;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

**Обучающиеся будут иметь личностные результаты:**

- о режиме дня и двигательном режиме;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;
- о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;
- о причинах травматизма на занятиях фитнесом и правилах его предупреждения;
- о правильной осанке и причинах нарушений осанки;
- у обучающихся будет сформирован интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для обучающихся и сформировать представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов. Итоговый анализ работы проводится в конце года в виде творческого отчета-проекта о работе в данной группе.

#### **Способы определения результативности**

В конце года обучения проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов, а также показательные выступления.

#### **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.

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Практик а	Теория
1	Вводная часть	2	1	1
2	Фитнес как вид физической культуры	2	1	1
3	Аэробика классическая	25	25	
4	Степ-аэробика	25	25	
5	Фитбол-аэробика	25	25	
6	Осанка и система дыхания	8	8	
7	Упражнения на развитие силы и выносливости	10	10	
8	Упражнения на развитие гибкости	10	10	
9	Итоговое занятие	1	1	
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>106</b>	<b>2</b>

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Тема № 1 (2 часа)**

##### **Вводное занятие. Беседа по охране труда.**

##### **1. Основные вопросы**

- инструктаж по технике безопасности;
- предупреждение травм несчастных случаев;
- обеспечение безопасности на занятиях: дисциплина, регулярные медицинские осмотры;
- гигиена, режим питания спортсмена; закаливание и укрепление здоровья.

##### **2. Требования к знаниям и умениям**

- правила поведения в с/зале, тренажёрном зале
- техника безопасности в с/зале;
- гигиена физических упражнений;
- закаливание и укрепление здоровья.

##### **3. Самостоятельная работа**

- общеразвивающие упражнения;
- специальные и подготовительные упражнения.

##### **4. Тематика практических работ**

Первая помощь при несчастных случаях.

#### **Тема № 2 (2 часа)**

##### **Фитнес как вид физической культуры**

##### **1. Основные вопросы**

История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики.

##### **2. Требования к знаниям и умениям**

- иметь представление об истории развития фитнеса;
- понимать принципы и ценности культуры здоровья;
- знать особенности физического, психического, социального, духовного здоровья и пути его сохранения;
- знать особенности фитнес-аэробики и её влияние на здоровье

##### **3. Самостоятельная работа**

- определять оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья;
- самонаблюдение и самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью;

##### **4. Тематика практических работ**

Классификация видов аэробики

## Тема № 3 (25 часов) Аэробика классическая

### 1. Основные вопросы.

Базовые элементы без смены лидирующей ноги.

*Лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.*

Марш на месте и с перемещениями вперед, назад
Марш на месте, ноги врозь
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения
Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе)
Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте
Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)

*Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)*

Шаг в сторону, приставить вторую ногу
Два приставных шага в сторону
Шаг в сторону, подъем колена
Шаг в сторону, два подъема колена
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)
Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте
Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой)
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.
Шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад
Шаг вперед, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад
Три быстрых шага на месте на «раз и два»
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением

### 2. Требования к знаниям и умениям:

- описывать технику выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги
- описывать технику выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги -осваивать технику разучиваемых упражнений
- выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов)
- уметь анализировать и исправлять ошибки

### 3. Самостоятельная работа

- Базовые шаги
- Совершенствование танцевальных шагов
- Музыкальная грамота

### 4. Тематика практических работ

Музыкальная грамота

## Тема № 4 (25 часов)

### Степ-аэробика

#### 1. Основные вопросы

*Базовые элементы без смены лидирующей ноги*

Два шага на платформу, два шага на пол
Один шаг на платформу, вторая в сторону
Два шага на пол
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другой шагаем на полу на месте
Шаг на платформу с поворотом , шаг на пол
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол
Исходное положение стоя сбоку от платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу
Исходное положение - платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение
Исходное положение - стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение
Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол

*Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)*

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание степа), два шага на пол
Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол
Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колени в пол, пятку к ягодице), два шага на пол
Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол
Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону , подъем колена , шаг на платформу, подъем колена , два шага на пол
Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол
Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол

Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол
Шаг на платформу, два шага на пол
Шаг на платформу, шаг на пол
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)
Касание платформы, шаг на пол

## **2.Требования к знаниям и умениям:**

- описывать технику выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги
- описывать технику выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги
- осваивать технику разучиваемых связок
- выявлять ошибки при выполнении базовых шагов
- уметь анализировать и исправлять ошибки

## **3.Самостоятельная работа**

- Базовые шаги
- Совершенствование танцевальных шагов
- Музыкальная грамота

## **4. Тематика практических работ**

Высококоординационные аэробные связки

### **Тема № 5 (25часов)**

#### **Фитбол-аэробика**

### **1.Основные вопросы**

Техника базовых шагов.

- Приставной шаг. И. п. - сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100°. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом.
- Шаг-касание. И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед)- на носок.
- Марш. И.п. - то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.
- Твист. И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
- Прыжок ноги врозь-вместе. И.п.-то же, прыжок ноги врозь-вместе.

- Выпад. И.п - то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.

-Махи ногами. И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

- Подъем колена вверх. Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

### **2.Требования к знаниям и умениям:**

- описывать технику выполнения базовых шагов;
- осваивать технику разучиваемых связок;
- выявлять ошибки при выполнении базовых шагов;
- уметь анализировать и исправлять ошибки.

### **3.Самостоятельная работа.**

Партерные упражнения для развития силы мышц:

- для верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота;
- для косых мышц живота;
- для грудных мышц;
- для плечевого пояса и спины;
- для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра;
- статодинамические упражнения (использующие мяч в качестве упругого сопротивления);- на баланс и развитие силы крупных мышечных групп.

### **4. Тематика практических работ**

«Танцы на мячах»

## **Тема № 6 (8 часов)**

### **Осанка и система дыхания**

#### **1. Основные вопросы**

- упражнения на формирование правильной осанки;
- упражнения при нарушении осанки с использованием фитболов.

#### **2.Требования к знаниям и умениям**

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой.

#### **3.Самостоятельная работа**

-упражнения для развития силы и гибкости мышц спины, плеч, живота (упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической палкой, использование спец. оборудования).

#### **4. Тематика практических работ**

Дыхательная гимнастика.

## **Тема № 7 (10 часов)**

### **Упражнения на развитие силы и выносливости**

#### **1.Основные вопросы**

- основы силовой тренировки;
- упражнения на развитие силы.

*Упражнения на развитие силы с применением различного снаряжения*

- с гантелями, с эспандером, на тренажёрах, с амортизаторами.

*Силовые упражнения по системе «Пилатес»*

- основы «Пилатеса»;

- упражнения для начинающих.

*Дыхательные упражнения по программе «Бодифлекс»*

- основы программы;

- комплекс статических упражнений.

## **2.Требования к знаниям и умениям**

- упражнения для мышц стопы и голени;

- упражнения для мышц передней поверхности бедра;

- упражнения для задней поверхности бедра;

- упражнения для приводящих мышц бедра;

- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза;

- упражнения для отводящих мышц бедра;

- упражнения для разгибателей бедра;

- упражнение для мышц бедра, таза, спины;

- упражнения для прямых мышц живота;

- упражнения для мышц спины;

- упражнения для спины, плечевого пояса и рук;

- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

## **3.Самостоятельная работа**

-силовые упражнения по системе «Пилатес»;

-силовые упражнения по программе «Бодифлекс».

## **4. Тематика практических работ**

«Пилатес», «Бодифлекс»

### **Тема № 8 (10часов)**

#### **Упражнения на развитие гибкости**

##### **1.Основные вопросы**

-основы стретчинга на занятиях фитнес-аэробикой;

-стретчинг с элементами йоги;

Ознакомление с основными асанами йоги на занятиях фитнес-аэробикой:

- в положении стоя (поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого треугольника, поза воина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги вместе, руки параллельно полу, наклон вперед, прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад, поза «орла», поза «силы»)

- в положении сидя («легкая» поза - сед со скрещенными ногами (повосточному), поза «лотоса», поза «героя», поза «головы коровы», поза «горы», поза «посоха», в седе с прямыми ногами наклон вперед, прогнувшись, с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки впереди или в сторону, наклон вперед, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой, согнутой назад);

- в положении лежа (поза «рыбы», поза с поднятыми ногами, коленная поза, лежа на спине с согнутыми назад ногами, поза «кобры», поза «лука»);
- с поворотом туловища - скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, в положении седа ноги врозь, одна нога согнута, повороты туловища выполняются в седе в сторону согнутой ноги: правая согнута, поворот направо);
- в положении упоров («собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа).

## **2. Требования к знаниям и умениям**

*Овладение техникой основных упражнений в подготовительной части урока-* растягивание мышц задней поверхности голени;

- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра;
- растягивание внутренних мышц бедра.

*Овладение упражнениями в конце занятий*

- для гибкости спины;
- для растягивания мышц живота;
- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
- для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий);
- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для мышц боковой части туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
- для подвижности лучезапястного сустава;
- для растягивания трицепса;
- для растягивания бицепса;
- для мышц шеи.

## **3. Самостоятельная работа**

-упражнения для развития гибкости

## **4. Тематика практических работ**

Релаксация и медитация на занятиях фитнес-аэробикой

### **Тема № 9 (1 час)**

Итоговое занятие

#### **1. Основные вопросы**

- тестирование по ОФП и СПФ;
- показательное выступление.

#### **2. Требования к знаниям и умениям**

-обучающиеся должны продемонстрировать практические умения и навыки.

#### **3. Самостоятельная работа**

-создание своих танцевальных комбинацийна основе усвоенных шагов аэробики.

#### **4. Тематика практических работ**

«Здоровый образ жизни»

## V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Процесс обучения построен на основе использования общепедагогических (дидактических) принципов обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации и прогрессирования; использования оздоровительно-коррекционной направленности занятий.

Широкое использование физических упражнений аэробной направленности, являются групповые занятия, групповые и индивидуальные теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр учебных видеозаписей), групповые и индивидуальные практические занятия.

### **Методы**

#### **По источнику познания:**

- словесный (объяснение, беседа, инструктаж, анализ задания и т.д.);
- наглядный (демонстрация, иллюстрирование, видео метод, наблюдение);
- по степени продуктивности (характеру познавательной деятельности):
- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
- репродуктивный;
- проблемный (беседа, проблемная ситуация, обобщение);
- частично-поисковый (выполнение вариантных заданий).

На основе структуры личности:

- методы формирования понятий, взглядов, убеждений (рассказ, беседа, показ иллюстраций, индивидуальная работа и т.д.);
- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (одобрение, похвала, поощрение, использование общественного мнения, примера). Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности занятия: -коллективный (организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между педагогом и занимающимися);
- индивидуально-фронтальный (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы);
- в парах (организация работы по парам);
- индивидуальный (индивидуальное выполнение заданий, решение проблем).

### **Приёмы обучения**

Приемы мотивации и целеполагания:

- выдвижение предположений по теме занятия и прогнозирование ее содержания: (прогноз по названию, по иллюстрациям, схемам);
- упражнения;
- решение проблемных ситуаций;
- диалог, устное изложение;
- беседа;
- анализ;
- показ видеоматериалов, иллюстраций;
- показ (исполнение) педагогом;
- наблюдение;

-работа по образцу.

### **Форма проведения занятий**

-групповая (по количеству обучающихся на занятии);

-интегрированное занятие, где комбинируются разные типы занятий: сообщения новых знаний, закрепления, обобщающего повторения; занятия – лекции, беседы; самостоятельные работы; открытое занятие, практическое занятие.

Основная форма организации учебного процесса–занятие в спортзале. Комплексы физических упражнений разработаны с учетом трехразовых занятий в неделю. Занятие делится на 3 части: подготовительная (разминка), основная и заключительная. Основная часть включает серии из основных упражнений: ходьба, бег, прыжки, ножницы, велосипед, наклоны, перекаты, элементы танца. В основную часть входят упражнения на развитие силовой выносливости основных мышечных групп, гибкости, координации с использованием специального оборудования для фитнес-аэробики (гантели, резиновые амортизаторы, гимнастические палки, мячи др.). Заключительная часть состоит из упражнений на растягивание и расслабление. Музыкальная фонограмма каждого занятия подбиралась с учетом интересов данного контингента и являлась фоновым оформлением. По условию и месту выполнения упражнения были разделены на базовые и координационные. Нагрузка упражнений определяется с помощью ряда методических приемов регулирования количества повторений, темпа движений и амплитуды. В процессе формирования двигательных умений выделяются следующие этапы: мотивационное осознание обучаемыми умения выполнять упражнения; понимание цели упражнения; определение структурных основных частей упражнения; овладение наиболее рациональной техникой выполнения упражнения, индивидуальный подход в обучении технике движения; обучение самоконтролю за выполнением двигательного действия; организация процесса обучения, способствующего самостоятельно выполнять упражнения в варьируемых условиях.

### **Дидактический материал**

-учебно-наглядные пособия;

-журналы, книги по детскому фитнесу.

**Материально-техническое оснащение:** спортзал с естественным и искусственным освещением, гантели, коврики. Мячи, гимнастические палки, амортизаторы, музыкальный центр.

**Формы подведения итогов:** анкетирование, сдача тестов по ОФП и СФП.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№	Дата проведения занятий	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Вводное занятие (2 ч)</b>							
1			беседа	1	Вводное занятие. Правила поведения. Техника безопасности в спортивном зале	спортзал	беседа
2			учебно - тренирующая	1	Гигиена физических упражнений. Укрепление здоровья	спортзал	беседа

**Фитнес как вид физической культуры (2ч)**

3			учебно–тренирующая	1	Общеразвивающие упражнения	спортзал	наблюдение
4			учебно–тренирующая	1	Общеразвивающие упражнения	спортзал	наблюдение

**Аэробика классическая (25 ч)**

5			учебно–тренирующая	1	Базовые шаги	спортзал	наблюдение
6			учебно–тренирующая	1	Базовые шаги	спортзал	наблюдение
7			учебно - тренирующая	1	Общеразвивающие упражнения для рук	спортзал	наблюдение
8			учебно–тренирующая	1	Общеразвивающие упражнения для рук	спортзал	наблюдение
9			учебно - тренирующая	1	Общеразвивающие упражнения для ног	спортзал	наблюдение
10			учебно–тренирующая	1	Общеразвивающие упражнения для ног	спортзал	наблюдение
11			учебно - тренирующая	1	Упражнения для шеи, спины и дыхания	спортзал	наблюдение
12			учебно–тренирующая	1	Упражнения для шеи, спины и дыхания	спортзал	наблюдение

13			учебно - тренирующая	1	Упражнения для развития осанки	спортзал	наблюдение
14			учебно– тренирующая	1	Упражнения для развития осанки	спортзал	наблюдение
15			учебно– тренирующая	1	Упражнения на развитие гибкости «стретчинг»	спортзал	наблюдение
16			учебно– тренирующая	1	Упражнения на развитие гибкости «стретчинг»	спортзал	наблюдение
17			учебно - тренирующая	1	Составление танцевальных элементов и связок по аэробике	спортзал	наблюдение
18			учебно– тренирующая	1	Составление танцевальных элементов и связок по аэробике	спортзал	наблюдение
19			учебно– тренирующая	1	Составление танцевальных элементов и связок по аэробике	спортзал	наблюдение
20			учебно– тренирующая	1	Составление танцевальных элементов и связок по аэробике	спортзал	наблюдение
21			учебно– тренирующая	1	Составление танцевальных элементов и связок по аэробике	спортзал	наблюдение
22			учебно– тренирующая	1	Составление танцевальных элементов и связок по аэробике	спортзал	наблюдение
23			учебно– тренирующая	1	Составление танцевальных элементов и связок по аэробике	спортзал	наблюдение
24			учебно–	1	Составление	спортзал	наблюдение

			тренирующая		танцевальных элементов и связок по аэробике		
25			учебно–тренирующая	1	Составление танцевальных элементов и связок по аэробике	спортзал	наблюдение
26			учебно–тренирующая	1	Составление танцевальных элементов и связок по аэробике	спортзал	наблюдение
27			учебно-тренирующая	1	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса	спортзал	наблюдение
28			учебно–тренирующая	1	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса	спортзал	наблюдение
29			учебно–тренирующая	1	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса	спортзал	наблюдение

#### Степ аэробика (25 ч)

30			учебно-тренирующая	1	Базовые шаги степ аэробики	спортзал	наблюдение
31			учебно–тренирующая	1	Базовые шаги степ аэробики	спортзал	наблюдение
32			учебно–тренирующая	1	Базовые шаги степ аэробики	спортзал	наблюдение
33			учебно–тренирующая	1	Базовые шаги степ аэробики	спортзал	наблюдение
34			учебно-тренирующая	1	Альтернативные элементы степ аэробики	спортзал	наблюдение
35			учебно–тренирующая	1	Альтернативные элементы степ аэробики	спортзал	наблюдение
36			учебно–тренирующая	1	Альтернативные элементы степ	спортзал	наблюдение

					аэробики		
37			учебно– тренирующая	1	Альтернативные элементы степ аэробики	спортзал	наблюдение
38			учебно- тренирующая	1	Упражнения на развитие гибкости	спортзал	наблюдение
39			учебно– тренирующая	1	Упражнения на развитие гибкости	спортзал	наблюдение
40			учебно- тренирующая	1	Упражнения на развитие силы	спортзал	наблюдение
41			учебно– тренирующая	1	Упражнения на развитие силы	спортзал	наблюдение
42			учебно– тренирующая	1	Упражнения на развитие силы	спортзал	наблюдение
43			учебно- тренирующая	1	Составление связок и элементов по степ аэробике	спортзал	наблюдение
44			учебно– тренирующая	1	Составление связок и элементов по степ аэробике	спортзал	наблюдение
45			учебно– тренирующая	1	Составление связок и элементов по степ аэробике	спортзал	наблюдение
46			учебно– тренирующая	1	Составление связок и элементов по степ аэробике	спортзал	наблюдение
47			учебно– тренирующая	1	Составление связок и элементов по степ аэробике	спортзал	наблюдение
48			учебно– тренирующая	1	Составление связок и элементов по степ аэробике	спортзал	наблюдение
49			учебно– тренирующая	1	Составление связок и элементов по степ аэробике	спортзал	наблюдение

50			учебно– тренирующая	1	Составление связок и элементов по степ аэробике	спортзал	наблюдение
51			учебно– тренирующая	1	Составление связок и элементов по степ аэробике	спортзал	наблюдение
52			учебно– тренирующая	1	Составление связок и элементов по степ аэробике	спортзал	наблюдение
53			учебно– тренирующая	1	Составление связок и элементов по степ аэробике	спортзал	наблюдение
54			учебно– тренирующая	1	Составление связок и элементов по степ аэробике	спортзал	наблюдение

#### Фитбол аэробика (33 ч)

55			учебно- тренирующая	1	Основные элементы и базовые шаги в фитбол аэробике	спортзал	наблюдение
56			учебно– тренирующая	1	Основные элементы и базовые шаги в фитбол аэробике	спортзал	наблюдение
57			учебно- тренирующая	1	Упражнения для мышц рук при занятиях фитболом	спортзал	наблюдение
58			учебно– тренирующая	1	Упражнения для мышц рук при занятиях фитболом	спортзал	наблюдение
59			учебно- тренирующая	1	Упражнения для мышц ног при занятиях фитболом	спортзал	наблюдение
60			учебно– тренирующая	1	Упражнения для мышц ног при занятиях фитболом	спортзал	наблюдение
61			учебно- тренирующая	1	Упражнения для мышц спины при занятиях фитболом	спортзал	наблюдение

62			учебно– тренирующая	1	Упражнения для мышц спины при занятиях фитболом	спортзал	наблюдение
63			учебно- тренирующая	1	Упражнения для мышц груди при занятиях фитболом	спортзал	наблюдение
64			учебно – тренирующая	1	Упражнения для мышц груди при занятиях фитболом	спортзал	наблюдение
65			учебно- тренирующая	1	Упражнения на развитие осанки и гибкости при занятиях фитболом	спортзал	наблюдение
66			учебно– тренирующая	1	Упражнения на развитие осанки и гибкости при занятиях фитболом	спортзал	наблюдение
67			учебно- тренирующая	1	Построение элементов, связок и комбинаций с фитболом	спортзал	наблюдение
68			учебно– тренирующая	1	Построение элементов, связок и комбинаций с фитболом	спортзал	наблюдение
69			учебно– тренирующая	1	Построение элементов, связок и комбинаций с фитболом	спортзал	наблюдение
70			учебно– тренирующая	1	Построение элементов, связок и комбинаций с фитболом	спортзал	наблюдение
71			учебно– тренирующая	1	Построение элементов, связок и комбинаций с фитболом	спортзал	наблюдение
72			учебно– тренирующая	1	Построение элементов, связок и комбинаций с фитболом	спортзал	наблюдение
73			учебно– тренирующая	1	Построение элементов, связок и комбинаций с фитболом	спортзал	наблюдение
74			учебно– тренирующая	1	Построение элементов, связок и комбинаций с	спортзал	наблюдение

					фитболом		
75			учебно– тренирующая	1	Построение элементов, связок и комбинаций с фитболом	спортзал	наблюдение
76			учебно– тренирующая	1	Построение элементов, связок и комбинаций с фитболом	спортзал	наблюдение
77			учебно– тренирующая	1	Построение элементов, связок и комбинаций с фитболом	спортзал	наблюдение
78			учебно– тренирующая	1	Построение элементов, связок и комбинаций с фитболом	спортзал	наблюдение
79			учебно– тренирующая	1	Построение элементов, связок и комбинаций с фитболом	спортзал	наблюдение
80			учебно– тренирующая	1	Построение элементов, связок и комбинаций с фитболом	спортзал	наблюдение
81			учебно– тренирующая	1	Построение элементов, связок и комбинаций с фитболом	спортзал	наблюдение
82			учебно– тренирующая	1	Построение элементов, связок и комбинаций с фитболом	спортзал	наблюдение
83			учебно– тренирующая	1	Построение элементов, связок и комбинаций с фитболом	спортзал	наблюдение
84			учебно– тренирующая	1	Построение элементов, связок и комбинаций с фитболом	спортзал	наблюдение
85			учебно– тренирующая	1	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса с фитболом	спортзал	наблюдение
86			учебно– тренирующая	1	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса с фитболом	спортзал	наблюдение

87			учебно– тренирующая	1	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса с фитболом	спортзал	наблюдение
----	--	--	------------------------	---	--	----------	------------

**Упражнения на развитие силы и выносливости (10ч)**

88			учебно– тренирующая	1	Силовые упражнения с гантелями для мышц рук	спортзал	наблюдение
89			учебно– тренирующая	1	Силовые упражнения с гантелями для мышц рук	спортзал	наблюдение
90			учебно- тренирующая	1	Силовые упражнения с гантелями для мышц ног	спортзал	наблюдение
91			учебно– тренирующая	1	Силовые упражнения с гантелями для мышц ног	спортзал	наблюдение
92			учебно- тренирующая	1	Силовые упражнения с гантелями для мышц спины	спортзал	наблюдение
93			учебно– тренирующая	1	Силовые упражнения с гантелями для мышц спины	спортзал	наблюдение
94			учебно- тренирующая	1	Силовые упражнения с гантелями для косых мышц живота	спортзал	наблюдение
95			учебно– тренирующая	1	Силовые упражнения с гантелями для косых мышц живота	спортзал	наблюдение
96			Учебно- тренирующая	1	Силовые упражнения с гантелями для мышц плеч и груди	спортзал	наблюдение
97			учебно– тренирующая	1	Силовые упражнения с гантелями для мышц плеч и груди	спортзал	наблюдение

**Упражнения на развитие гибкости (10ч)**

98			учебно– тренирующая	1	Упражнения на растягивание мышц шеи и рук	спортзал	наблюдение
----	--	--	------------------------	---	---	----------	------------

99			учебно– тренирующая	1	Упражнения на растягивание мышц шеи и рук	спортзал	наблюдение
100			учебно- тренирующая	1	Упражнения на растягивание мышц груди	спортзал	наблюдение
101			учебно– тренирующая	1	Упражнения на растягивание мышц груди	спортзал	наблюдение
102			учебно- тренирующая	1	Упражнения на растягивание мышц спины	спортзал	наблюдение
103			учебно– тренирующая	1	Упражнения на растягивание мышц спины	спортзал	наблюдение
104			учебно- тренирующая	1	Упражнения на растягивание мышц ног	спортзал	наблюдение
105			учебно– тренирующая	1	Упражнения на растягивание мышц ног	спортзал	наблюдение
106			учебно- тренирующая	1	Дыхательные упражнения для восстановления организма	спортзал	наблюдение
107			учебно– тренирующая	1	Дыхательные упражнения для восстановления организма	спортзал	наблюдение

**Итоговое занятие (1ч)**

108			учебно - тренирующая	1	Тестирование, показательные выступления связок и элементов по аэробике, степ аэробике, фитболу	спортзал	наблюдение
			<b>Итого</b>	<b>108</b>			

План-конспект занятия по фитнесу

Часть занятия	Направленность, время выполнения части урока	Основные упражнения	Методические Указания
Подготовительная	1. Разминка 1.1. Разогревание Продолжительность подготовительной части урока до 5 минут	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой. Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды
	1.2. Стретчинг — упражнения на гибкость 5 минут	Приседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясничного отдела	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений
Основная	2. Аэробная часть Продолжительность до 15 минут	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях
	2.2. «Аэробный ПИК» 5 мин	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	Выполнение сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений
	2.3. Первая аэробная «заминка» (2 мин)	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками, амплитудные движения руками, сгибания и разгибания	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде, полуприсяде, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется

		туловища с опорой руками о бедра	
	3. Упражнения в партере на силу (5 мин) 3.1. Упражнения для мышц туловища (2-3 мин)	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся
	3.2. Упражнения для мышц бедра (2 мин)	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	Можно использовать упражнения с утяжелителями с амортизаторами, на тренажерах
	3.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса(2 мин)	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	
Заключительная	4. Упражнения на восстановление (Снижение) нагрузки (2-5 мин) Упражнения на гибкость, общая «заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

### Комплекс полезных фитнес упражнений

Фитнес — это прекрасная возможность достигнуть совершенного тела без особых изощрений и усиленных тренировок. Все упражнения направлены на то, чтобы человек почувствовал себя намного увереннее благодаря приобретению здоровья и снижению лишних килограмм веса.

Фитнес упражнения позволяют избавиться от многих заболеваний, данная гимнастика является неотъемлемой частью в лечении больных суставов или травм позвоночника.

Преимущество фитнеса в том, что совместно со специальными оздоровительными упражнениями человек учится правильно дышать, благодаря чему все внутренние органы начинают работать в отличном режиме.

Фитнес упражнения разработаны таким образом, что они никогда не причинят вреда организму. В фитнесе невозможно получить травм или растяжений, все движения выполняются плавно и медленно, соответственно мышцы испытывают лишь приятную теплоту и заботу.

Чтобы начать тренировки необходимо тщательно подготовиться. Для этого нужно запастись мягким ковриком, чтобы удобнее было выполнять упражнения, обязательно нужно иметь нетяжелые гантели в количестве 2-х штук.

Имеется и маленькая хитрость, если под рукой не оказалось гантелей, их с легкостью можно заменить двумя пластмассовыми бутылками по 1, 5 литра, в которые нужно набрать простой воды.

Очень важно правильно выполнять все упражнения. Вся тренировка должна проходить в спокойном варианте, необходимо правильно дышать. Для начала не нужно делать большое количество повторений каждого упражнения. Желательно начинать с 10-ти повторений, постепенно прибавляя общее количество подходов. Но важным правилом результативного фитнеса является то, что все комплексы необходимых упражнений выполняются с тройным подходом. Между каждым подходом рекомендуется пить небольшое количество воды.

На всю тренировку не должно тратиться много времени, иначе это может сказаться отрицательно на моральном настрое человека. Достаточно проводить 15-ти или 30-ти минутные занятия, чтобы через некоторое время увидеть положительные результаты.

Важно помнить, что фитнес комплекс упражнений желательно дополнять правильным питанием. Некоторое ограничение в питании поможет легко сбросить вес и отлично скорректировать фигуру за непродолжительное время.

Зато в дальнейшем необходимо будет лишь придерживаться соответствующего образа жизни, чтобы достигнутые результаты не исчезли.

Любые фитнес тренировки необходимо начинать с легкой и недолгой разминки. Простые упражнения помогут разогреть тело и мышцы, а заодно и подготовят организм к основной тренировке.

*Разминка длится около 3-х минут, в нее можно включить следующий комплекс упражнений:*

Неглубокие повороты в разные стороны. Туловище должно вращаться легко и без резких движений. Повтор — 10 раз.

Наклоны вперед и назад. Сильно спину прогибать не нужно, наклоны делаются неглубокие, но уверенные. Повтор — 10 раз.

Махи руками и ногами. Каждое движение должно быть целенаправленно на работу мышц. Повтор — 10 раз.

После разминки можно приступить к основным упражнениям.

#### *Основные упражнения*

Упражнения, направленные на укрепление мышц рук, плеч и груди

Данную тренировку не нужно проводить длительное время, достаточно и 2-х минут, чтобы все мышцы стали работать в нужном режиме.

При ощущении болезненности необходимо сразу же прекратить выполнение данных упражнений. Но необходимо подготовиться к тому, что мышцы все-таки будут немного беспокоить человека после начала первых тренировок.

1. В положении лежа произвести отжимания. Повтор — 5 раз.

2. В положении стоя провести отжимания от стены. Повтор — 5 раз.

#### *Упражнения для талии*

Комплекс поможет не только вернуть тонкость талии, но и поможет нормализации работы желудочно-кишечного тракта. Долгое время также нежелательно проводить нижеописанные упражнения, так как только регулярность и упорство могут привести к положительным результатам. А если мучить организм, то это обернется негативом со стороны нервной системы.

1. В положении стоя втянуть живот в себя, задержаться в таком положении на 20 секунд, затем выпустить воздух и несколько раз спокойно подышать, затем снова втянуть живот и таким образом повторить упражнения около 15-ти раз.

2. Положение — стоя, делаем глубокие повороты вправо и влево, спина не должна перегружаться. Повтор — 15 раз.

#### *Упражнения для бедер и ягодиц*

Помогают приобрести упругость и красивые очертания. Многие специалисты считают, что наиболее эффективен в данном случае фитнес на каблуках, упражнения при этом вызывают большее напряжение мышц, соответственно, получается и высокая результативность.

Важно помнить, что на начальных тренировках необходимо все же проводить комплекс упражнений без каблуков.

1. Приседания. Повтор около 1 минуты, приседания интенсивные не без выпада.

2. Встать на четвереньки, вытянуть ногу и махать ею. Махи неглубокие, но обязательно должно ощущаться напряжение в мышцах. Повтор — 10 раз.

3. Положение — стоя, резко выдвинуть ногу вперед и сделать наклоны, при этом тело должно пружинить. Затем это же упражнение повторить и другой ногой. Общий повтор — по 10 раз.

Ни одно упражнение не должно вызывать боли и неудобства.

**Двигательные упражнения**  
*Классическая (базовая) аэробика*

1. **Марш** - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.
2. **Приставной шаг** - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно .
3. **«Виноградная лоза»** - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.
4. **V-шаг** - шаг правой вперед - в сторону (или назад -в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.
5. **«Открытый шаг»** - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.
6. **Jumpingjacr** - прыжок ноги врозь - ноги вместе.
7. **Подъем колена вверх** - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.
8. **Махи ногами** - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногувперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад.
9. **Выпад** - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.
10. **Шаг «Мамбо»** - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед, другая нога - полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счёту 1-2, но с перемещением левой ногой назад.
11. **Шаги «ча-ча-ча»** - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.
12. **Скрестный шаг** - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.
13. **Выставление ноги на пятку**, на носок, выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом.
14. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях.
15. **«Галоп»** - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.
16. **«Пони»** - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги.
17. **Slide-скольжение** - шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.

18. «*Скоттиш*» - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
19. «*Полька*» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
20. «*Твист*» - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
21. *Pendulum* - прыжком смена положения ног (маятник).
22. *Pivotturn* - поворот вокруг опорной ноги.
23. *Squat* - полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.
24. «*Ту-стен*» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.
25. *Подскок* - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
26. «*Чарльстон*» - шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.
27. *Прыжок ноги врозь-вместе* - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.
28. «*Скип*» - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

### **Фитбол-аэробика**

#### Исходные положения фитбол-аэробики

1. *Основное (базовое) положение сидя*  
Сидеть точно в середине мяча, сохраняя правильную осанку. Прогиб в спине или наклон корпуса назад недопустим. Ноги на ширине плеч, колено над стопой. Угол между туловищем и бедром и между углом и коленом составляет 90-100 градусов. Для поддержания равновесия руки могут находиться на мяче.
2. *Положение лёжа на мяче лицом вниз*  
Лечь на мяч с опорой на колени и руки. Следить, чтобы грудная клетка не была сдавлена и дыхание затруднено.
3. *Положение лёжа на мяче с опорой на руки*  
Лечь на мяч лицом вниз так, чтобы мяч располагался на уровне тазобедренного сустава. Корпус параллелен полу.
4. *Положение лёжа на мяче лицом вверх*  
Лечь на мяч так, чтобы он находился на уровне поясницы. Руки за головой, спина и шея прямые.
5. *Боковое положение на мяче*  
Опираясь на колено одной ноги, лечь боком на мяч, поддерживая его руками.
6. *Положение «ноги на мяче»*

Это положение используется как и.п. для некоторых упражнений в положении лёжа, а также как положение для релаксации.

7. *Боковое положение «нога на мяче»*

8. *Положение лёжа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам*

### Освоение техники базовых шагов на занятиях по фитбол-аэробике

1. *Приставной шаг*

И. п. - сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100°. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом.

2. *Шаг-касание*

И. п. - то же, отведение ноги в сторону (вперед) - на носок.

3. *Марш*

И. п. - то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

4. *Твист*

И. п. - то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

5. *Прыжок ноги врозь-вместе*

И. п. - то же, прыжок ноги врозь-вместе.

6. *Выпад*

И. п. - то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределить одинаково на обе ноги.

7. *Махи ногами*

И. п. - то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

8. *Подъем колена вверх*

Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

### **Танцевальная аэробика**

Овладение широким диапазоном танцевальных средств в русско-народном, восточном стиле и латина.

### Освоение техники основных базовых танцевальных шагов

1. *Шаги вперед, назад* - шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники - небольшие пружинные движения ногами.

2. *Шаги в сторону* - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления,

- с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь - наружу.
3. *Шаги из стороны в сторону* - первые два шага в сторону выполняются быстро и коротко (1-2), третий - длиннее, на счет «2», левая при этом не приставляется, и движение начинается в другую сторону.
  4. *Скачки вперед-назад* - выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги.
  5. *«Качалочка»* - выполняется по диагонали, скачок на правой (левой) ноге, скачок на левой (правой), с продвижением назад скачок на правую (левую), левая (правая) впереди на пятке, перенести тяжесть тела на левую (правую), повторить сначала.
  6. *«Твист»* - в стойке ноги врозь колени внутрь с одновременным подъемом на полупальцы и поворотом стоп в невыворотное положение, затем колени слегка наружу, опуститься на всю стопу.
  7. *«Off-beat-step»* - движение аналогично «*kneeup*» классической аэробики, то есть поднимание согнутой ноги вперед, но не забывать о пружинных движениях ногами, на счет «1» нога сгибается, на счет «2» - выполняется шаг.
  8. *«Тач» в сторону* - шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону).
  9. *«Тач» в сторону с поворотом направо-налево* - упражнение аналогично предыдущему, но шаг выполняется с одновременным поворотом тела в сторону: шаг правой вперед, поворот налево, затем вернуться в исходное положение, то же с левой ноги и поворот направо.
  10. *«Тач» вперед-назад* - выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.
  11. *«Тач» вперед - назад со сменной ноги* - выставление правой вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.
  12. *Скрёстное выполнение ноги на пятку* - выполнение ноги на пятку в диагональном направлении через небольшое сгибание ноги и пружинное движение на опорной.
  13. *Скользящие шаги* - выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом.
  14. *«Кик»* - махи вперед, в сторону, назад, наиболее сложный вариант исполнения - с поворотом кругом: на счет «1» - «кик» вперед правой, «2» - согнуть правую, «3» - поворот на левой кругом, «4» - шаг правой вперед.
  15. *Прыжки на двух ногах* - вертикальный прыжок толчком двух ног с приземлением на две ноги.
  16. *Прыжки в выпадах* - шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног - левую (правую) вперед и

приземлиться на две ноги. Прыжки с одной ноги на две, движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с одной, и приземление на две ноги.

17. *Прыжок ноги врозь, ноги вместе* - 1 - прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2 - пауза.
18. *Прыжок ноги врозь, ноги скрестно* - движение аналогично предыдущему, но заканчивается не в положении ноги вместе, а в скрестной стойке правая или левая впереди. Возможно выполнение прыжка с поворотом направо, налево, кругом или на 360°.
19. *Прыжок со сменой ног и «киком»* - выполняется с одной ноги на другую, и перед постановкой толчковой ноги выполните «кик» вперед, возможно выполнение прыжка с поворотом на 90°, 180°.
20. *Прыжок, согнув ноги* - выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.
21. *Прыжки ноги врозь* - возможно разведение ног в сторону или правая (левая) впереди. Исполняются с согнутыми или прямыми ногами, в позе «барьериста».

### Упражнения на полу

#### 1. «Краб»

В упоре сзади, таз приподнят вверх, переступая руками и ногами, движение назад.

#### 2. «Дорожка» с опорой на одной руке.

Из упора лежа выполняются шаги по дуге с опорой на одну руку в упор сзади или стоя.

#### 3. «Дорожка» с поочередной опорой руками

И. п. - упор сзади. 1 - шаг правой влево (к левой ноге), 2 - шаг левой влево, 3 - скачком перейти в упор на правой руке и правой согнутой ноге, левая нога согнута, 4 - пауза, 5 - шаг левой ногой скрестно за правую, упор сзади (с опорой на обе руки), 6 - шаг правой в сторону, 7 - скачком перейти в упор на левой руке и левой согнутой ноге, правая нога согнута, 8 - пауза.

#### 4. «Дорожка - часы»

В упоре лежа на руках, поднять правую ногу скрестно перед левой, снимая левую руку с пола, упор боком на правой руке, шаг левой по кругу, правой - и вы в положении упора сзади, левую скрестно под правую ногу, правую снять с опоры (упор боком на левой), шаг правой по кругу.

#### 5. «Казачок»

В глубоком седе на правой (левой), левая (правая) в сторону, с опорой руками впереди, круг правой (левой) ногой внутрь, сгибая ее и перепрыгивая левой (правой) через опорную ногу.

#### 6. «Мельница»

Лежа на левом (правом) боку с опорой на предплечья, переходя в положение лежа на спине, поочередный круг правой (левой) и левой (правой) ногой.

### 7. Упор на руках

Из стойки на колене перейти в упор на руки на одну ногу, другая вверху, с небольшим толчком опорной ноги, мягко сгибая руки, опуститься в положение лежа на животе.

### **Стретчинг с элементами йоги.**

#### Овладение техникой основных упражнений в подготовительной части урока

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра;
- растягивание внутренних мышц бедра.

#### Овладение упражнениями в конце занятий

- для гибкости спины;
- для растягивания мышц живота;
- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
- для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий);
- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для мышц боковой части туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
- для подвижности лучезапястного сустава;
- для растягивания трицепса;
- для растягивания бицепса;
- для мышц шеи.

**Ознакомление с основными асанами йоги на занятиях фитнес-аэробикой**  
*В положении стоя*(поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого треугольника, поза воина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги вместе, руки параллельно полу, наклон вперёд, прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад, поза «орла», поза «силы»).

*В положении сидя*(«легкая» поза - сед со скрещенными ногами (повосточному), поза «лотоса», поза «героя», поза «головы коровы», поза «горы», поза «посоха», в седе с прямыми ногами наклон вперед, прогнувшись, с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклон вперед, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой, согнутой назад).

*В положении лежа*(поза «рыбы», поза с поднятыми ногами, коленная поза, лежа на спине с согнутыми назад ногами, поза «кобры», поза «лука»).

*С поворотом туловища* скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, в положении седа ноги врозь, одна нога согнута, повороты туловища

выполняются в седе в сторону согнутой ноги: правая согнута, поворот направо).

*В положении упоров («собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа).*

### **Функциональная тренировка**

- упражнения для мышц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для задней поверхности бедра;
- упражнения для приводящих мышц бедра;
- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза;
- упражнения для отводящих мышц бедра;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнение для мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса и рук;
- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

### **Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах**

*Для верхних конечностей:* поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

*Для нижних конечностей:* сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

*Для туловища:* повороты, наклоны из различных исходных положений.

### **Упражнения на развитие силы (силовой выносливости)**

#### Для мышц нижних конечностей

*"Приседание"*. Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: и.п.: стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

*"Выпады"*. Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы

бедро. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: и.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла  $90^\circ$ , на выдохе – вернуться в и.п. Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее  $90^\circ$ , сохранять естественные изгибы позвоночника, не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

*"Наклоны"* (становая тяга). Упражнение односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: и.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла  $90^\circ$  бедро-корпус, на выдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

*Для мышц спины*

*"Тяга в наклоне"*. Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча. Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи. Движение: и.п.: стоя в наклоне, угол  $90^\circ$  бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

*"Разгибание спины, лёжа на животе"*. Упражнение односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Движение: и.п.: лёжа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в исходное положение. Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц.

*«Тяга стоя к груди»*. Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц. Движение: и.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в и.п. Методические

указания: корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

*"Жим лежа"*. Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Оборудование: гантели, бодибар. Движение: и.п.: лёжа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в и.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе  $90^\circ$ , угол плечо – корпус  $75-80^\circ$ ; не блокировать локтевые суставы.

*"Сгибание и разгибание рук в упоре"*. Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Движение: и.п.: упор лёжа, широкая постановка рук. Облегчённое и.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться ви.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус  $75-80^\circ$ ; не блокировать локтевые суставы.

*"Жим стоя"*. Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча. Движение: и.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

#### Для мышц живота

*"Сгибание и разгибание туловища"*. Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота. Движение: и.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п. Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

*"Поднимание таза вверх"* (обратные сгибания туловища). Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота. Движение: исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла  $90^\circ$ . На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в исходное

положение. Методические указания: исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

*"Диагональное скручивание"*. Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвоноквые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: и.п.: лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п. Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

*«Планка»*. Выполнение: исходное положение.: упор лёжа на предплечья, удержание и.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегчённый вариант – с колен.

*«Полный сед»*. Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвоноквые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в и.п. Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: в зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

**Фитнес – комплекс упражнений для похудения**

Если Вы желаете добиться оптимального результата, то уже после недели подобных упражнений Вы добьетесь того, о чем ранее могли и не мечтать. Для этого следует проявить желание измениться в лучшую сторону, и, конечно же, немного усилий, они не помешают. В качестве инвентаря будем использовать набор гантелей, вес которых составляет 2,5-4 кг. Также нам пригодится лента, изготовленная на основе резины, которая необходима для проведения упражнений с использованием силы.

1. Сгибание с передачей (особый упор на работу ног, ягодиц и плеч)

Для начала стоит поднять гантели до уровня плеча. Ноги должны находиться на ширине плеч, стопы также необходимо развернуть наружу. Упражнение необходимо выполнять приседая. Так мы получим максимальный эффект. При подъеме следует выпрямлять ноги, а потом снова приседать. При последней операции стоит направлять руку под бедро. Следует сделать в районе 7 передач, а потом выполнить 8 отжиманий при помощи левой руки.

2. Растягиваем ленту с помощью приседаний (задействованы спина, ноги и ягодицы)

Для начала ставим ноги на уровне ширины плеч. После этого крепко берем оба конца ленты в руки, а на середину наступаем ногами. Пытаемся максимально вытянуть руки, чтобы их линия достигла высоты плеч. Повторяем упражнение с максимальной отдачей. Далее можно начать приседания. Руки с концами лент следует разводить в стороны как можно сильнее. Необходимо провести не менее 8 заходов. Потом можно отдохнуть и повторить упражнение снова.

3. Ударные упражнения (задействованы руки, пресс и грудь)

Следует переместить ленту с пола на уровень лопаток, но не слишком низко. Одну руку стоит держать крепко на одном месте, а другой проводить удары. Для максимального эффекта можно встать на носочки и немного сместиться вправо. Также можно немного разворачивать свой корпус и проводить аналогичные удары в воздух. Следует менять стороны удара, на каждую руку по 15 раз.

4. Скрещенная тяга (задействованы бицепсы и спина)

Опять же, необходимо поместить ноги на середину ленты. Берем по гантели в каждую руку, соответственно, по одному концу ленты, и начинаем с большой скоростью скрещивать руки между собой. Для большего эффекта стоит скрестить руки так, чтобы ладони находились сверху. Проводим манипуляции по 12 раз за подход.

5. Развиваем спинные мышцы (задействованы различные мышцы спины и трицепсы)

Ленту следует зажать левой ногой. Правая должна находиться немного сзади. Наклоняемся назад, опираясь на правую ногу, и начинаем натягивать ленту с гантелей так, чтобы рука доходила до груди. Необходимо сделать несколько

повторов, а затем усложнить задачу. Следует сделать так, чтобы руки во время упражнения были максимально выпрямлены. Затем следует снова повторить упражнение несколько раз.

6. Отжимания с применением ленты (задействованы спины, грудь, и корпус в целом)

Прижимаем ленту ногами, концы ее, соответственно, берем в руки. Приступаем к отжиманию. Необходимо максимально сгибать руки в локтях. В случае, если не можете удержать ленту в руках, стоит надежно обмотать ее вокруг кистей. Следует сделать несколько подходов.

7. Отжимаемся в обратном направлении (задействован пресс)

Для данного занятия необходимо лечь на спину. Ленту стоит снова зажать у ног. Далее берем гантели, обхватываем концы ленты. Почувствовав определенное напряжение, начинаем поднимать и отпускать руки с гантелями. Изгиб корпуса недопустим. Каждый подход составляет 15 подъемов гантель.

8. Особенные перекаты (задействован пресс)

Для упражнения следует лечь на левый бок и скрестить ступни, чтобы они находились друг над другом. Далее просто усилиями притягиваем колени к груди. Так перекатываемся на правый бок и снова – на левый. Упражнение стоит повторить 5 раз.

### **Небольшой режим для эффективных тренировок**

45 минут – умеренный темп упражнений (однако дышать следует тяжело)

0-5:00 – занимаемся разминочными упражнениями – первые 5 минут стоит взять легкий темп разминки (в это время можно без проблем заниматься разговорами)

5:00-15:00— наращиваем общий темп, начинаем делать различные уклоны, однако все равно должен быть умеренный режим занятий (в это время дышать будет тяжелее, однако разговоры можно продолжать)

15:00-25:00 — следует значительно увеличить нагрузку (говорить будет очень тяжело, так как необходимо будет часто вдыхать воздух)

25:00-35:00 — возвращаемся к щадящим нагрузкам

35:00-40:00 — уменьшаем темп до минимума, резко заканчивать упражнения не рекомендуется.

**План-Конспект занятия по фитнесу**

**Цель:** совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок классической аэробики.

**Задачи:**

1. Разучить танцевальную композицию и совершенствовать навыки ее исполнения;
2. Развивать координационные способности, точность воспроизведения движений;
3. Формировать правильную осанку;
4. Формировать умение работать в коллективе;
5. Формировать нравственные качества (выдержку, самообладание, терпение)

**Место проведения:** зал аэробики

**Оборудование:** музыкальный центр, коврики, гантели 1кг

**Ход занятия**

	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
	<b>Подготовительная часть</b>	<b>15 мин.</b>	
1	Построение в шахматном порядке. Приветствие.	2 мин.	По команде педагога выполняется танцевальный поклон
2	Объяснение основной задачи и содержание занятия	1 мин.	
3	Беседа по технике выполнения базовых элементов в классической аэробике	2 мин.	Руки находятся в зоне видимости глаз. Не допускать перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются)
4	Разминка	20 мин.	
4.1	Разогревание (warmup) Локальные (изолированные) движения частями тела.  Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.	15 мин.	Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды
4.2	Связка из базовых шагов: <b>1упр. Open-step (открытый шаг)</b> – 1 – шаг правой ногой вправо, левая остается на носке; 2 – касание левым носком о пол Руки: и.п. – руки вниз 1-2 – правая в сторону вправо; 3-4 – левая в сторону влево; 5-6 – обе руки вверх; 7-8 – и.п. (руки вниз), двигаемся вперед		Все названия базовых шагов данной связки должны быть знакомы и неоднократно использоваться на предыдущих занятиях. Используем метод сложения шагов: разучиваем первый шаг, затем второе упражнение, соединяем первый и второй, повторяем несколько раз, присоединяем третий и т.д.

<p><b>2упр.</b> Curl (за хлёст голени) –  1 – шаг правой ногой вправо и полуприсяд на ней;  2 – согнуть левую ногу назад, пяткой к ягодице;  3 – то же на другую ногу – двигаемся на за хлёстах назад  Руки:  1 – вперед;  2 – отвести, согнутые в локтях, назад  <b>3упр.</b> Grapevine (скрестный шаг)  1 – шаг правой в сторону;  2 – шаг левой скрестно сзади;  3 – шаг правой в сторону;  4 – приставить левую  Руки:  1 – вперед;  2 – сгибаем в локтях, локти в сторону; руки в кулаках к плечам;  3 – вперед;  4 – и.п.  <b>4упр.</b> Step-touch (приставной шаг)  1 – правую ногу в сторону вправо;  2 – левую приставить на носок;  3-4 – то же на другую ногу.  Руки:  1-2 – круг руками снизу вверх;  3-4 – повторить.</p>		
<p>Стретчинг – упражнения для развития гибкости. Изолированные движения для мышц бедра и голени.  <b>1упр.</b>  И.п. – ноги шире плеч, руки опущены.  1-2 – наклон корпуса вправо, тянемся правой рукой к правому колену;  3-4 – в другую сторону  <b>2упр.</b>  И.п. – ноги шире плеч, согнуты в колене, бедра параллельно полу, руки на передней поверхности бедра  1-2 – правую руку отводимвверх-назад, слегка разворачивая корпус назад. Фиксируем точку, затем пружиним руку назад.  В другую сторону  <b>3упр.</b>  *И.п. – ноги шире плеч, руки на бедре  1-2 – правую ногу сгибаем в колене,</p>	<p>3 мин.  8 раз  8 раз  на 8  счетов  на 16  счетов  4 раза  4 раза  на 8  счетов  16 счетов  8 раз  4 раза  8 счетов</p>	

	<p>левая нога остается в стороне с выпрямленным коленом; 3-4 – на другую ногу. *1-4 – две пружинки на правую ногу; 5-8 – на левую ногу *1-8 – 8 пружинок на правую ногу 1-8 – 8 пружинок на левую ногу <b>4упр.</b> И.п. – правая нога согнута в коленном суставе под углом 90, левая нога остается сзади прямая; руками упираемся в пол по обе стороны от правой стопы *пружинистые движения *1-2 – опустить левое колено к полу 3-4 – и.п. И.п. – стоя согнувшись, правая нога впереди, левая сзади на расстоянии одного шага. Перенести тяжесть тела на левую ногу и присесть на ней, не отрывая пятку от пола, правая нога прямая *1-2 – подъем правого носка вверх 3-4 – и.п. *зафиксировать положение носка правой ноги вверх 3-4 упр. повторить на левую ногу</p>		
5	<b>Основная часть</b>	<b>40 мин.</b>	
5.1	<p><u>Аэробная часть</u> <b>1блок</b> 1-4 – V-step с правой ноги Руки: 1-2 – правая рука в правую верхнюю диагональ; 3-4 – левую руку в верхнюю левую диагональ; 5-6 – правую руку на левое бедро; 7-8 – левую руку на правое бедро. 1-4 – A-step с правой ноги (руки также) 1-4 – Mambo Руки: 1-2 – вверх; 3-4 – и.п. 1-4 – Cross с правой ноги. 1-4 – GrapeWine на правую ногу Руки: 1 – в сторону; 2 – вверх; 3 – в сторону; 4 – вниз. 1-4 – GrapeWine на левую ногу</p>	8 мин.	<p>Разучивание танцевальных соединений в среднем на месте и с продвижением в различных направлениях.</p> <p>Разучиваем при помощи метода деления связок.</p> <p>Каждый шаг выполняем по 8раз.</p> <p>Показываем в воздухе «ножницы» и выполняем все по 4 раза.</p> <p>Еще раз делим пополам и выполняем V-step, A-step 2 раза с правой; Mambo – 2 раза с правой; Cross – 2 раза с правой; GrapeWine – 2 раза с правой и левой; Singlcurl – захлест правой и левой ногой; Doublecurl – на левую 2 раза;</p> <p>Делим пополам и получаем связку</p>

	<p>1-4 – Singlcurl правой и левой ногой.  1-4 – Doublecurl (два захлеста) на левую ногу  <b>2блок</b>  на левую ногу</p>		на правую и левую ногу
5.2	<p><u>Первая аэробная «заминка»</u>  Базовые движения с уменьшающей амплитудой, движений руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра  <b>1упр.</b> Open-step  <i>Руки:</i> — круг попеременно левой-правой;  - круг обеими руками;  - разворот туловища вправо, уводя левую прямую руку вправо;  - сгибаем руки в локтях и разгибаем.  <b>2упр.</b>  И.п. – ноги шире плеч, согнуты в коленях, руки на бедрах  *1-2 – правое плечо направить к левому колену;  3-4 – левое плечо к правому колену.  *1-4 – два пружинистых движения правым плечом к левому колену  1-4 – тоже левым плечом</p>	<p>15 мин.  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  4 раза</p>	Уменьшение амплитуды и темпа движений
5.3.	<p><u>Упражнения на полу</u>  В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра, мышц брюшного пресса и спины  <b>1упр.</b>  И.п. – ложимся на левый бок, упираемся на правое предплечье  *1-2 – мах правой ногой за правое плечо  3-4 – и.п.то же на другую ногу  <b>2упр.</b>  И.п. – ложимся на левый бок. Правую ногу расположите перед правой, согнув ее в колене под углом 90, ступня правой ноги стоит на полу  *1-2 – левую ногу поднимаем вверх как можно выше, при этом не сгибая ее в колене  3-4 – и.п.то же на другую ногу  <b>3упр.</b></p>		

И.п. – ложимся на спину, ноги прямые над полом 45, руки в стороны прямые  
 \*1-2 – сгибаем ноги в коленях, подтягивая колени к груди  
 3-4 – выпрямить ноги вверх  
 5-8 – опустить прямые ноги в и.п.  
 \*1-2 – раскрываем ноги над полом  
 3-4 – круговым движением собираем ноги вверху  
 5-8 – опустить прямые ноги в и.п.

**4упр.**  
 И.п. – лежа спиной на полу, колени согните так, чтобы бедра находились перпендикулярно плоскости, руки за головой  
 \*1-2 – приподнять туловище, округляя спину  
 3-4 – вернуться в и.п., не опуская торс на пол  
 \*1-8 – три пружинки туловищем в верхней точке  
 \*зафиксировать положение туловища

**5упр.**  
 И.п. – «Велосипед» — лежа спиной на полу, руки за головой. Ноги поднять и слегка согнуть в коленях. Бедра находятся в вертикальном положении

## **V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Нормативно-правовые документы**

1. Закон Республики Башкортостан «Об образовании в Республике Башкортостан» от 1 июля 2013 года №696-з.
2. Конвенция ООН «О правах ребенка».
3. Конституция Российской Федерации.
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».
7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ.

### **Основной список**

1. Дивеев М.П. Фитнес/ Учебно-методическое пособие: Издательский центр «Академия», 2012.-120с.
2. Зайцева И. А. Фитнес: 19 программ для коррекции фигуры/ И. А. Зайцева. – М.: Эксмо, 2011. – 192с.
3. Игнатьева Н.А., Петрова В.А. Фитнес для всех для всех/ Учебник для тренера: М.: Спорт, 2014г. 200 с.
4. Кристин А.С. / Фитнес-аэробика./ Учебно-методическое пособие. - М.: Эксмо, 2012.-286с.

### **Дополнительный список**

1. Акбашев Т.Ф. – Первые шаги в «Педагогике жизни». Издательство ТОО «Вервия», г. Челябинск, 1995 г. –89 с.
2. Аэробика//: Учебник для студ. высш.учеб. заведений /Н.Ж.Булгакова, М.Н.Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж.Булгакова.- М.: Издательский центр "Академия", 2003.- С. 183- 230.
3. Аэробика / авт.-сост. Куприянова Э.М., В.А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006.- 127 с. ил.
4. Белая Н.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебное методическое пособие для медицинских работников. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с., ил.
5. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: ФиС, 2000.– 76 с.
6. Васильева И.А. Фитнес-аэробика / Учебно-методическое пособие.- М.: РИО РГАФК, Принт Центр, 2003г. – 250 с.
7. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб. : изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.

8. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной 2. аэробики: учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград: изд-во ВолГУ, 2004. – 124 с.
9. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (основные направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова ; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. –Волгоград: изд-во ВолГУ, 2005.–284 с.
10. Даллар Т.П./ Танец живота для фитнеса / Т. Даллар, Р. Харрис ; 4. пер. с англ. И. В. Гродель – Мн.: ООО «Попурри», 2005. – 144 с.
11. Зефирова Е. В. Оздоровительная аэробика: содержание и б. методика : учебно-методическое пособие / Е. В. Зефирова, В. В. Платонова. – СПб. : СПбГУ ИТМО, 2006. – 24 с.
12. Ивлев М. П. Боевые искусства в оздоровительной аэробике / 7. М. П. Мвлев. – М. :СпортАкадемПресс, 2001. – 71 с.
13. Каминофф, Л. Анатомия йоги / Л. Каминофф ; пер. с англ. 8. С. Э. Борич. – Минск: «Попурри», 2009. – 240 с.
14. Капилевич Л. В. Общая и спортивная анатомия: учебное 9. пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск: изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 98 с.
- 15.Кардамонова Н.Н. Фитнес-дом: лечение и спорт. Серия “Панацея” Ростов н/Д: Феникс, 2001.-320 с.
16. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / Эллен Карпей; пер. с 10. англ. М. Котельниковой. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 358 с.
17. Коглер А. Йога для спортсменов / А. Коглер. – М.: Фаир-11. пресс, 2001. – 304 с.
18. Кристенсен Э.Р. Йога для всех: путь к здоровью /Э. Кристенсен.– М.: изд-во «Эксмо», 2002.–192 с.
19. Кудра Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни : учеб. пособие / Т. А. Кудра. – Владивосток: МГУ им. Г. И. Невельского, 2001. – 120 с.
- 20.Лаврова А.И. Фитнес-аэробика. Упражнения для начинающих /М, 2005. – 150 с.
21. Профит Э.П., Лопез П.М. /Аэробика. 120 упражнений. /– Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 128 с., ил.
22. Хомски О.Р. Фитнес-дома/ Учебник для тренера.-Ростов н/Д: Феникс,2007.-315с.
23. Фитнес для начинающих / А. Добролюбова. – М.: Москва, 2010.- 110 с.
24. Фитнес для всех / И. Тихонова, Матвеева А.Н. – М.: Питер, 2009.- 125 с.

### **Интернет ресурсы**

<http://lmoroshkina.ru/vse-za-i-protiv-polzyi-akvaerobiki.html>

<http://fitnessplus.ru/pravilnoe-pitanie-pri-zanyatiyakh-akvaerobikoi/>

<http://www.sportobzor.ru/poleznye-sovety/chudesa-akvaerobiki.html>

<http://www.tvbalance.com/index.php/health/culture-body/for-women/1207-2009-08-13-14-13-03>

<http://fitvid.ru/2013/10/polza-akvaerobiki-i-drugix-zanyatij-v-vode/>