МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрена на заседании методического совета от 27.08.2021 г. Протокол №1

Принята на заседании Педагогического совета от 30.08.2021 г. Протокол №1

Утверждена Приказом директора МБУ ДО «ДЮСШ» от 31.08.2021 № 134/1

Иорданская Елена Витальевна

Подписано цифровой подписью: Иорданская Елена Витальевна
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120C373133333730313532333337, 1.2.643.100.3=120B313132363732333739343 1, email=suvorovbuh@mail.ru, c=RU, st=Тульская область, l=г. Суворов, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА", givenName=Елена Витальевна, sn=Иорданская, cn=Иорданская Елена Витальевна
Дата: 2022.03.09 11:41:10 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Фитнес»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Составители: тренер-преподаватель Антошин Д.С.
тренер-преподаватель Клобукова В.П.
тренер-преподаватель Коблова Е.В.

г. Суворов
2021 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Фитнес» разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242
- Устава и локальных нормативных актов МБУ ДО «ДЮСШ» г. Суворова

Цели и задачи программы.

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии, снижении массы тела, путем физических упражнений.

С помощью средств данной программы успешно решает следующие задачи:

1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
2. Всестороннее гармоническое развитие тела.
3. Формирование музыкально - двигательных умений и навыков.
4. Воспитание волевых качеств.
5. Совершенствование функциональных возможностей организма.
6. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.
7. Снижение массы тела

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

1. Воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.
2. Оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;
3. Образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и

реализацию индивидуальных способностей.

Возраст женщин, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы 18лет - 60 лет.
На обучение по программе зачисляются желающие заниматься фитнесом и имеющие справку о состоянии здоровья.

Количество обучающихся в группах: минимальное число обучающихся в группе:10 человек

Объём программы: 108 часов

Срок реализации программы: 1 год

Общегодовой объём учебно-тренировочной программы: 36 недель (3 часа в неделю, 108 часов в год) или 36 недель (4,5 часа в неделю, 162 часа в год), причем практические занятия составляют большую часть программы.

Режим занятий: 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия 1ч или 1,5 часа.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Слово фитнес происходит от английского прилагательного “fit” - “находящийся в хорошей форме, здоровый”. Действительно, основа основ в фитнесе - это здоровье. Целью фитнеса является не достижение высоких спортивных результатов, а стремление помочь людям вести здоровый образ жизни. Все занятия строятся на основе принципа безопасности и максимальной пользы для здоровья. Данный комплекс включает в себя различные направления фитнес-программ (общая аэробика, кардио-фитнес, растяжка, укрепление мышечного корсета спины, работа над проблемными зонами тела). Он способствуют похудению, улучшает работу внутренних органов, корректирует баланс, помогает в расслаблении и снятии напряжения, помогает достичь внутренней гармонии посредством здорового тела, развить гибкость и пластику.

«Фитнес-аэробика» - действенный способ для женщин, которые хотят справиться с проблемными зонами: внутренней и внешней поверхностью бедер, ягодицами, прессом, спиной, трицепсами. Акцент в этом комплексе проставлен на проработке мышц ягодиц и бедер, а также всех мышц тела, расположенных в области от талии до колена.

Данная программа поможет придать фигуре стройность, улучшить контроль над телом, развить силу, гибкость, координацию, выносливость, красивую осанку.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки занимающихся.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам трех годичной подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей женщин, вариативность

программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи.

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

Воспитательно-оздоровительная работа включает в себя четыре направления: мировоззренческое-мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья; социальное - адаптация в коллективе; биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях; психологические-общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ

Раздел 1. Основы знаний. Теоретические сведения

Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Специальное оборудование для фитнес-занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания. Тестирование.

Раздел 2. ВИДЫ ФИТНЕСА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ

Классическая аэробика

История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Силовой тренинг. Стретчинг.

Практическая часть:

Движения ногами

Обычная ходьба– марш (March). Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол. Ходьба выполняется:

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинящим движением коленей.

Ходьба ноги врозь– ноги вместе (Straddle– стрэдл). Из и.п.– о.с. шаг одной ногой в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь). Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

V-шаг (V-Step– ви-степ). Шаг ноги врозь– ноги вместе. Выполняется на 4 счета.

И.п.– ноги вместе, колени слегка согнуты. 1– шаг правой (левой) вперед-в сторону; 2– шаг левой (правой) вперед-в сторону; 3– шаг правой (левой) назад– в и.п.;

4– то же, что счет 3, но левой (правой) ногой. Модификации Ви-степа:

- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);
- с поворотом направо, налево, кругом;

- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Часто встречается выполнение неполного движения– только на первые два счета с последующим переходом на другой элемент, например Knee Up, Knee Up с подскоком, с поворотом.

Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn) представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямо, колени слегка согнуты. Следует обратить внимание на четкий поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.

Скрестный шаг (Cross-Step– кросс-степ). Выполняется на 4 счета и состоит из четырех шагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги. 1– правая нога ставится скрестно левой ноге; 2– шаг назад левой ногой; 3– шаг вправо правой ногой; 4– шаг вперед левой. То же с другой ноги. Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента: 1– шаг левой вперед; 2– правая ставится скрестно левой впереди; 3– шаг левой назад; 4– шаг правой в сторону. То же с другой ноги.

Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач, или Toe Tap– тое-тэп). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Модификации:

- двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;
- многократное выполнение движения с одной ноги.

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил- диг, или Heel Touch– хил-тач). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали. Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

- с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;
- в разных направлениях.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side– сайд-ту-сайд, Open Step– оупен-степ, Plie Touch– плие-тач или Side Tip– сайд-тип). Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п.– широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.

Модификации:

- возможно выполнение вперед – назад в стойке ноги врозь;
- Side to Side с поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге;
- Side to Side с поворотом кругом.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift– ни-лифт, или Knee Up– ни-ап). Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счета.

Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт). Выполняется вперед, в сторону, назад без шагов (на 2 счета) и с шагами (на 4 счета).

Кик (Kick). Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick– лоу-кик), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Hop– хоп). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняетсяпружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Кик выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл).
Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до следующего положения: голень параллельна полу, колено вниз. Выполняется на 2 счета.

Модификации:

- выполняется на 4 счета в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед– назад с поворотом;
- с двукратным подниманием бедра;
- с многократным подниманием бедра.

Приставной шаг (Step Touch– степ-тач). Выполняется на 2 счета. Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу.

Модификации:

- вперед, назад, в сторону;
- по диагонали;
- с поворотом направо, налево;
- с поворотом кругом;
- углом при многократном повторении– зигзаг;
- с двойным или многократным повторением в одном направлении.

Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп).
Выполняется с полуприседом на 2 счета:

1– широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах;

2– приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением;
- с поворотом на 90°;
- кругом;

- углом, зигзагом.

Приседание (Plie– плие). Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах.

Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн). Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону– с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестно сзади правой (левой) Затем– приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Модификации:

- по диагонали;
- углом, зигзагом;
- с поворотом кругом;
- с двойным повторением в одном направлении;
- с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

Выпад (Lunge– ланж). Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением.

Мамбо (Mambo).

Выполняется на 4 счета: 1– шаг правой вперед;

2– переступить на левую; 3– шаг правой назад;

4– приставить левую к правой.

То же с другой ноги. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».

Модификации:

- выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг– назад, а последующие– на счет 3–4– вперед;
- первый широкий шаг выполняется в сторону.

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha). Еще один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги.

Выполняется на 2 счета: 1– и– 2– небольшие шаги с ноги на ногу.

Бег (Jogging– джоггинг). Обращается внимание на амортизирующую

работу стопы– перекат с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ)**.** Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону– вперед, назад, в сторону или по диагонали– с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.

Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек). Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.

Движения руками

Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl– бицепс-кёрл). И.п.– руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки. Данный тип движения чаще всего сочетается с приставными и скрестными шагами.

Упражнения для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl– трицепс-кёрл). И.п.– руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.

Упражнение для грудных мышц (Chest Press– чест-пресс). И.п.– руки перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п.

Упражнение для дельтовидной мышцы (Overhead Press– оверхед пресс). Выполняется аналогично предыдущему, но с подъемом рук вверх, чуть впереди туловища.

Упражнения для мышц груди (Butterfly– баттерфляй)**.** И.п.– руки согнуты в стороны.

Танцевальная аэробика / Latina

Хотите получить заряд положительной энергии, почувствовать себя в тонусе и научиться чувствовать свое тело?! Окунитесь в мир латиноамериканских танцев, ощутите гармонию музыки и тела.

Как известно, занятия спортом повышают иммунитет, улучшают обмен веществ и понижают утомляемость. Кроме того, тренировки на основе фитнес- латины позволят укрепить мышечную ткань и скелетно-костную систему. И как следствие, укрепляются и подтягиваются мышцы корпуса, рук, ног и живота.

Фитнес-латина относится к группе кардиотренировок и соответственно повышает выносливость всего организма, развивая сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Эти занятия предоставят Вам отличную возможность проявить себя и раскрыть свой темперамент, потому что музыка, используемая на занятиях, просто не может оставить Вас равнодушными.

Нагрузка средней интенсивности. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

Стрейчинг / Пилатес

Вы убеждены в том, что фитнес – это тренировка, после которой не

чувствуешь ни рук, ни ног от усталости? Мечтаете улучшить свою фигуру, избавиться от лишних килограммов и подтянуть контуры, но не готовы к изнуряющим занятиям? Тогда стрейчинг- то, что вы искали.

Стрейчинг (от англ. stretching - растягивать) - это комплекс упражнений, направленных на плавную растяжку. Результат таких занятий эластичные мышцы, подвижные суставы, прекрасная физическая форма и отличное настроение. Занятия проходят в неторопливом темпе, без рывков, скачков и «взятия рекордов». Тут куда важнее прислушиваться к своим собственным ощущениям, чувствовать свое тело, работать ради собственного удовольствия и пользы. Будьте внимательны к сообщениям, которое передает

Пилатес - очень распространенная во всем мире система упражнений. Эта система позволяет растянуть и укрепить мышцы тела без ударной нагрузки, поэтому практически полностью исключается возможность травматизма при занятиях пилатесом. Упражнения разработаны с акцентом на развитие мышечной силы, в особенности на укрепление мышц пресса и спины, улучшение гибкости и подвижности в суставах.

Занятия по системе Пилатеса: ориентированы на оздоровление позвоночника. тонизируют мышцы, развивают равновесие, улучшают телосложение, придавая мышцам более удлиненную форму, помогают справиться с болями в спине, развивают дыхательную систему, помогают развитию позитивного мышления в борьбе со стрессом.

Стретчинг

Упражнениями на растягивание. Природная гибкость уменьшается: если не развивать данное качество, то с годами будет все труднее выполнять наклоны и махи. В формате урока аэробики в конце занятия 7–10 мин. отводится развитию гибкости.

Как средство развития гибкости на занятиях с детьми часто применяются асаны из йоги. Ниже приводится оригинальная программа, названная «Гибкая сила», объединяющая методы восточной и западной культуры – йогу, стретчинг и силовые упражнения. Объединение этих методик позволяет улучшить физическую кондицию, учит эффективнее использовать свое тело в движении, улучшает функциональное состояния суставов. Включение элементов йоги дает возможность почувствовать собственное тело по-новому, научиться правильно дышать. Занятия по программе

«Гибкая сила» с использованием комплекса асан из йоги способствуют гармонизации всех внутренних процессов в организме. Упражнения на силу и гибкость создают целостную тренировочную систему, которая приводит тело, душу и разум в гармонию, снимает накопившийся стресс. В ходе тренировок повышается мышечный тонус, что позволяет улучшить осанку.

1. И.п.– стойка ноги врозь, прямую правую руку завести за спину, левой удерживать кисть правой руки, усиливая движение влево, голову наклонить влево. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное, в такт биению сердца.То же в другую сторону. Растягиваются трапециевидная мышца, шейные мышцы.
2. И.п.– левую прямую руку отвести с помощью правой руки вправо. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное.

То же с другой руки. Растягиваются задние пучки дельтовидной мышцы.

3. И.п.– сед на пятках. Потянуться руками вперед, кисти касаются пола. Максимально вытянуться в плечах, сконцентрироваться на спине. Растягиваются мышцы спины. Держать 8–10 сек. Дыхание осуществляется за счет реберного типа дыхания– ребра расходятся в стороны на вдохе и сжимаются на выдохе.

4. И.п.– сед согнув ноги. Обхватить руками колени, округляя спину, потянуться назад. Держать позу 8–10 сек.

5. 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 сек. После отдыха, лежа на спине, повторить еще раз.

6. 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 позу 5–8 сек.

То же в другую сторону.

7. 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 сек., затем медленно вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

8. И.п.– лежа на спине, руки в стороны. Согнуть правую ногу с поворотом внутрь и положить, скручивая туловище, слева, касаясь носком пола. Держать позу 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п.

То же с другой ноги. Растягиваются ягодичные мышцы. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

9. В положении стоя сделать медленный наклон вперед, скручивая туловище вправо, кисть правой руки опирается на подъем левой стопы, правую руку отвести в сторону- назад. Держать 8 сек., затем медленно вернуться в и.п. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

10. И.п– сед на правом бедре, обе ноги согнуты, левая отведена назад, кисть левой руки касается колена правой ноги, плечи не разворачивать. Держать позу 5–6 сек.

То же в другую сторону. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра задней ноги. В качестве стабилизатора работают ягодичные мышцы, мышцы средней части спины.

11. И.п.– глубокий сед на двух ногах, стопы на ширине плеч в слегка выворотном положении, ладони лежат на полу, голова наклонена вперед. Держать 8 сек. Растягиваются мышцы внутренней части бедра (приводящие),

мышцы спины.

12. 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 сек. Противопоказания – заболевания щитовидной железы, склонность к повышению артериального давления. Растягиваются мышцы спины, задней поверхности ног.

13. И.п.– лежа на спине, поднять одну ногу вперед, захватить ее руками и удерживать в статическом положении. Удерживать позу 8 сек.

То же с другой ноги. Растягиваются мышцы задней поверхности бедра.

14. И.п.– наклон вперед в седе. Держать 8–10 сек. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер и спины.

15. 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.

16. И.п.– сед согнув ноги, стопы касаются друг друга. Кистями захватить переднюю часть стопы. Голову и спину держать прямо. Удерживать положение 8–10 сек.

17. И.п.– выпад правой 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. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра сзади стоящей ноги. Для сохранения равновесия в этой позе активно работают глубокие мышцы туловища, мышцы передней поверхности, стабилизаторы голеностопного сустава впереди стоящей ноги.

18. И.п.– сед с согнутыми перекрещенными ногами, руки согнуты, локти разведены в стороны, ладони касаются друг друга, пальцы направлены вверх. Держать позу 4–6 сек. Медленно опустить пальцы вниз дугами вперед, вернуться в исходное положение. 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 головы налево. Держать позу 5–6 сек.

То же в другую сторону.

19. 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 еще раз. Растягиваются трехглавая мышца руки, четырехглавые мышцы бедер (передняя поверхность). Улучшается подвижность коленного и голеностопного суставов.

Интервальная тренировка

Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг. Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс.. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)

Практическая часть:

<u>Упражнения силового блока:</u>

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы

Упражнения для мышц спины и ягодиц Упражнения с гантелями

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения, упражнения на тренажерах (беговая дорожка, велотренажер), используя тренировки по бэст фитнесу.

Упражнения на баланс

Стретчинг и расслабление

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8— 20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую

Предварительный, глубокий

растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы

Контроль знаний: понятие «интервальная тренировка», «кардионагрузка», назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, заминка)

Классификация упражнений

Условно можно выделить несколько групп движений в зависимости от:

1) направления вертикального перемещения (вверх или вниз):
- шаги вверх (Up Step) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;
- шаги вниз (Down Step) – движения, которые начинаются с платформы на пол;

2) ведущей ноги:
- с одной и той же ноги – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 счета;
- со сменой ног – движения на 4 счета со сменой ног;

3) наличия или отсутствия вращательного момента вокруг продольной оси, что позволяет разделять элементы на следующие два вида:
- без поворота – переместительные;
- с поворотом – вращательные;

4) наличия или отсутствия опорной фазы, что позволяет классифицировать движения на:
- шаги;
- подскоки и скачки.

Основные шаги

1. Базовый шаг (Basic Step). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, сзади.

2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике.

Подход при выполнении: спереди.

3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху, сбоку.

4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой.То же с другой ноги. Упражнение выполняется аналогично, движение начинать с левой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п.

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

Подход при выполнении: спереди, сверху, по сторонам, сбоку.

7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee up). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (Lift Front), в сторону (Side), назад (Back).

9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (Leg Curl).

10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (Straddle Down).

13. Шаг с поворотом (Turn Step). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению

(продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Corner to Corner).

16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.

Подход при выполнении: сверху. Варианты:

- повторное выполнение с одной ноги;
- выполнение со сменой ноги.

19. Приставные шаги– ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.

20. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с левой ноги с другого конца платформы. Подход при выполнении: спереди и с конца.

21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на

опорной (1/4 Hop Turn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги с другой трети платформы.

Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).

Варианты:

из и.п. – стоя по диагонали с края платформы;

с поворотом на 180° с различным подходом (Hop Turn).

23. A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном

направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

24. То же, что в упр. 23, но с подскоком:

A. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить

другую, сойти с платформы шагом.

B. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет,

сойти с платформы шагами.

C. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Double leap).

D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

25. Прыжки. Выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги или с одной ноги с приземлением на две ноги на платформу.

Движения руками

Движения руками при выполнении базовых движений играют очень важную роль. Во всех уроках базового направления в большей степени задействованы мышцы нижних конечностей, в меньшей степени – мышцы рук, груди, верхней части спины, вследствие чего движениям рук следует уделять особое внимание. При подборе упражнений для рук следует учитывать: какое базовое движение вы делаете. Прежде всего, движения руками выполняются по инерции, т.е. руки инерционно должны помогать выполнению базового движения ногами; тот факт, что при любых движениях руками практически всегда задействована дельтовидная мышца плеча, поэтому следует разнообразить движения руками, включая упражнения на бицепс, трицепс, грудные мышцы и т.д.

Визуальное управление группой

Разработанная в США условная знаковая система управления группой значительно облегчает проведение занятий оздоровительной

аэробикой. Например, тренер показывает направление движения с пояснением, что делать, указывает количество повторений и т.д.:

«Внимание!»– одна или две руки подняты вверх-наружу.

«Начало!»– одна рука согнута над головой ладонью вниз.

«Налево, направо»– рукой, поднятой в сторону, тренер указывает направление движения.

«Вперед!»– одной или двумя руками, поднятыми вперед, тренер указывает направление движения.

«Назад!»– обе руки согнуты впереди, большие пальцы направлены назад.

«Стоп!»– руки скрестно перед грудью.

«Марш!»– руки скрестно перед грудью. Выполнять поочередные движения кистями к себе и от себя.

«Добавить»– руки скрестно перед собой, кисти касаются плеч.

«Соединить»– слегка согнутые руки поднять вверх, кисти перекрещены.

«Темп»– руки согнуты перед грудью, предплечье одной руки– над предплечьем другой. Круговые движения предплечьями.

«Отлично!»– руку вытянуть вперед, пальцы сжаты в кулак, большой палец вверх.

«Обратный счет»– рука в сторону, предплечье вверх, пальцы показывают счет: «4»– четыре пальца раскрыты, «3» три, «2»– два. Счет «1» не указывается.

«Поворот»– круг рукой над головой.

Обычно визуальное управление сопровождается словесными указаниями: например, показывается направление движения с пояснением, что делать. Комментировать выполнение упражнений, давать пояснения и визуально управлять группой необходимо четко и уверенно. Часто применяются различные формы фиксации, с помощью которых у занимающихся на уровне ощущений закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения, особенно при выполнении силовых упражнений в партере и с использованием различного рода амортизаторов, отягощений, предметов. К невербальным методам управления группой относятся также выразительные движения телом. Тренер должен движениями подчеркивать моменты расслабления, напряжения, характер элементов и т.п. Большое значение имеет мимика. Нельзя проводить занятия с выражением недовольства, раздражительности и усталости на лице. Психологические методы восстановления.

Ожидаемый результат:

Программа предусматривает формирование знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Занимающиеся должны знать и помнить: - Правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;

смысл спортивной терминологии;

- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

2. Занимающиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;

-составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;

- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;

- составлять графики личных достижений;

- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;

- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование. Соблюдать правила правильного питания.

3. 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.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Подготовку занимающихся от новичка целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями и учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс занятий включает множество приемов.

В процессе трех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Успешность занимающихся является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Необходимо учитывать особенности построения рабочего процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении уже одного года тренировок занимающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и

волевые качества, потерять избыток жировой ткани!

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Особенности фитнеса по возрастам

Как уже говорилось выше, с каждым годом наш организм подвергается изменениям, но наиболее заметными они становятся по истечении каждых десяти лет. Поэтому рассмотрим особенности физических нагрузок для женщин от 18 до 50 лет с интервалом в возрасте в десять лет.

18-30 лет

Начнём с самого раннего возраста, когда девушек начинает беспокоить их фигура, когда все юношеские переломы уже закончились, и тело обрело свои окончательные черты. Как правило, в данном возрасте практически не существует никаких ограничений в занятиях спортом, так как организм находится на пике здоровья, он полон сил и жизненной энергии, а различные хронические заболевания ещё не успели развиться и сформироваться. Вот почему именно с молодых лет так важно заложить основу для будущего здорового организма. Оптимальным вариантом для данного возраста будет чередование кардио-тренировок с силовыми. Вашей основной задачей будет не только укрепить сердечно-сосудистую систему, но и сохранить мышечную массу. Для этого отлично подойдут занятия в тренажёрном зале, а так же групповые тренировки. Следите за тем, чтобы ваш организм не перенапрягался, ведь изнурительные беспрерывные тренировки вряд ли пойдут кому- то на пользу. Оптимальным вариантом будут часовые занятия 3-4 раза в неделю. В возрасте от 20 до 30 лет можно давать нагрузку на любые группы мышц, однако, особое внимание стоит уделить мышцам ног, спины и пресса, так как именно они теряют упругость в первую очередь. Особое внимание занятиям фитнесом следует уделить, если вы заметили у себя первые признаки варикозного расширения вен, нарушение обмена веществ, появление избыточного веса и одышки, а так же потерю упругости и эластичность кожи.

30-40 лет

В этом возрасте начинают появляться некоторые ограничения в нагрузке и интенсивности упражнений. Связано это с тем, что начиная с 30 лет костные ткани постепенно утрачивают свою прочность и крепость, кроме того, суставы становятся не такими подвижными как ранее. В связи с подобными изменениями, следует отказаться от некоторых видов нагрузки. Исключите из своей программы прыжки, резкие движения, махи руками и ногами, откажитесь от степ-аэробики, кроме того, избегайте чрезмерных

нагрузок на позвоночник. Оптимальными вариантами станут занятия йогой, пилатесом, выполнение упражнений на растяжку, которые помогут укрепить
и вернуть эластичность связкам и сухожилиям, снижающим нагрузку на суставы. Вполне природно, что в данном возрасте начинает увеличиваться вес из-за снижения уровня гормонов. Это так же влияет на состояние надпочечников, яичников и щитовидной железы. Не стоит забывать и о кардио-нагрузках, которые снижают риск возникновения сердечно-
сосудистых заболеваний, более вероятных в возрасте от 30 до 40 лет. Выбирая из существующих видов фитнеса, отдайте предпочтение аэробике, чередующейся с небольшими кардио-тренировками, упор лучше делать не на все мышцы, а только на проблемные зоны. Можно так же заниматься плаванием, танцами, верховой ездой, бегом, ездой на велосипеде или же просто самостоятельно делать лёгкую, классическую зарядку. Тренировки должны проходить в среднем темпе не более трёх раз в неделю и длиться около 60 минут.

40-50 лет

К сожалению, многие женщины в возрасте после 40 лет перестают заботиться о своей фигуре и мало внимания уделяют физическим нагрузкам, забывая о том, что это не только отличный способ поддерживать своё тело в тонусе, но и избежать развития многих возрастных заболеваний. Выбирая вид занятий, учитывайте, что данный возраст считается наиболее опасным для здоровья суставов и костей, кроме того, у большинства женщин в это время наступает менопауза, сопровождающаяся такими неприятными симптомами, как бессонница, вялость и апатия. Преодолению подобных последствий способствуют правильно подобранные аэробные комплексы. Основная нагрузка во время тренировки должна приходиться на мышцы и на дыхательную систему, поэтому оптимальным вариантом будут кардио и силовые упражнения, чередующиеся с дыхательными. Они окажут положительное воздействие на состояние мышечной и костной тканей. При этом стоит исключить любые резкие движения и прыжки, результатом которых станет сильное давление на суставы. В возрасте от 40 до 50 лет происходит наиболее стремительный набор веса, поэтому постарайтесь максимально укрепить мышцы внутренней поверхности бедер, поясничные мышцы, мышцы пресса, а так же груди и рук. Тренировки следует проводить не менее трёх раз в неделю по 30 минут. Не забывайте о том, что в данном возрасте организм стремительно теряет влагу, что негативно сказывается не
только на состоянии кожи, но и на суставах. Уменьшается количество смазки между ними, что сковывает движения и вызывает неприятные болевые ощущения. Поэтому пейте в день не менее 1,5 литров воды, а особенно уделяйте внимание этому моменту во время тренировки, выпивая два стакана минеральной воды без газа в течение часа.

50 лет и более

Тем, кто уже преодолел отметку в 50 лет, не стоит полностью отказываться от физических нагрузок. Помните о том, что именно регулярные занятия спортом помогают сохранить мышцы в тонусе, а так же укрепить костные ткани и предотвратить образование лишнего веса, негативно влияющего на работу всех внутренних органов. Замените кардио-тренировки бегом трусцой или спокойными прогулками на свежем воздухе. По-прежнему будут полезны упражнения на растяжку и йога, в которой совмещены все необходимые комплексы упражнений. Ведение здорового образа жизни не только сделает вас моложе внешне, но и позволит обрести молодость души.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В*. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. –
2. М.: ФАР, 2012.
3. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: Частные методики. – Т. II. –
4. М.: ФАР, 2002.
5. *Менхин Ю.В.* Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпресс, 2003.
6. *Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В*. Практические и методические основы кинезотерапии : Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
7. *Фурманов А.Г., Юспа М.Б*. Оздоровительная физическая культура : учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
8. *Хоули Э.Т., Френкс Б.Д.* Оздоровительный фитнесс. – Киев: Олимпийская литература, 2010.
9. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс «Руководство инструктора оздоровительного фитнеса»
10. "Учебник инструктора групповых фитнес-занятий". – М.: Коммерческие технологии, 2001;
11. "Теория и методика фитнес-тренировки" под ред. Калашникова Д.Г.