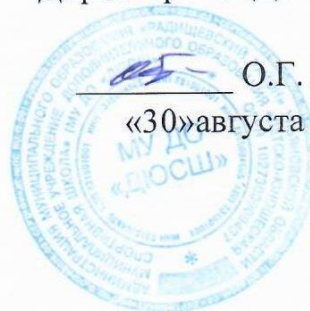


Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принято
педагогическим советом

Протокол № 03
«30»августа 2019 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО «ДЮСШ»



О.Г. Лабутина
«30»августа 2019 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ»**
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Амирова Е. Н.
Тренер-преподаватель
МУ ДО «ДЮСШ»

п.Октябрьский
2019 г.

Содержание

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Учебно-тематический план образовательной программы | 8 |
| 3. Содержание образовательной программы..... | 9 |
| 4. Методическое обеспечение образовательной программы..... | 21 |
| 5. Список литературы | 23 |
| Приложения | 24 |

I. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования спортивной секции по фитнес-аэробике составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Фитнес-аэробика может предложить современному подростку:

- Двигательную активность
- Разнообразии движений
- Увлекательную познавательную деятельность
- Здоровый образ жизни
- Спортивные достижения

Фитнес-аэробика официально признана одной из дисциплин спортивной аэробики. Спортивная аэробика – вид спорта, в котором используются элементы художественной, спортивной гимнастик и акробатики. Спортивная аэробика как вид спорта зародилась в Америке в 1984 году. Инструкторы из различных фитнес - клубов устраивали между собой небольшие турниры, постепенно повышали уровень выполняемых упражнений. В 1995 году Международная федерация гимнастики признала спортивную аэробику новым видом спорта. В 1992 году была создана Федерация спортивной аэробики России, а в начале 2004 года этот вид спорта признал Госкомспорт РФ.

Федерация Аэробики России (ФАР) активно развивает фитнес-аэробику как массовый вид спорта. Изначально одной из основных задач Федерации являлась популяризация оздоровительной аэробики в России посредством проведения фестивалей, конкурсов и спортивных праздников. С 1992 года было проведено более 100 мероприятий, в которых приняло участие более 20000 человек. В 2000 году ФАР стала членом Международной федерации спорта, аэробики и фитнеса (FISAF) и начала развивать новый массовый вид спорта — фитнес-аэробику.

По сути, фитнес-аэробика — это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, хип-хоп. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес - аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика — это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, впервые за всю спортивную историю человечества

физическая культура в лице фитнес - аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

При составлении программы движений для соревновательного выступления воспитанникам предоставляется возможность развить свои творческие качества.

Принципы построения программы

1. Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми).
2. Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).
3. Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
4. Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого - к сложному)

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

Задачи программы:

1. Совершенствование физических качеств обучающихся.
2. Поддержание правильной осанки.
3. Снятие эмоционального стресса.
4. Развитие качеств личности (самоконтроль).
5. Воспитание у обучающихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом.
6. Развитие творческих способностей.

Программа по фитнес-аэробике рассчитана на 1 год обучения.

Количество обучающихся в группе 15 человек в возрасте 14 - 18 лет. Занятия проходят три раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю. Годовой цикл обучения 216 часов.

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

Допускаются зачисление в группы и более младших по возрасту детей при индивидуальном разрешении органов здравоохранения. Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается.

Запись в спортивную секцию по фитнес - аэробике проводится по желанию детей, предоставлению медицинской справки и заявления от родителей. Состав группы зависит от степени подготовленности детей и их возраста.

Распределение учебного времени по темам является примерным и может корректироваться педагогом в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.

При выполнении нормативов по общефизической подготовке необходимо оценивать технику выполнения упражнений.

Занятия должны проводиться в помещении с соблюдением всех правил технической безопасности и гигиенических норм. Дети более восприимчивы к тепловой нагрузке, для них характерна пониженная способность отдачи тепла из-за ограниченного потоотделения.

При занятиях обязательно постоянное наблюдение со стороны тренера-инструктора.

Силовая подготовка должна проводиться вместе с воспитанием других физических качеств, т.е. принцип гармоничного развития должен соблюдаться.

Ведущим типом деятельности становится общение со сверстниками. Стремление подростка занять удовлетворяющее его положение среди сверстников сопровождается повышенной приспособляемостью к ценностям и нормам группы сверстников.

В этот период необходимо особое внимание уделить системе растяжек - стретчингу. Упражнения на растяжку способствуют адаптации организма к быстрому росту. Особое внимание требуется уделять общению во время и после занятий, создавая ситуацию успеха для каждого обучающегося.

Методы реализации программы

1. Словесные методы

- Рассказ
- Беседа
- Дискуссия

- Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

2. Наглядные методы

- Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

3. Практические методы

- Элементы фитнес-аэробики
- Комментированные упражнения на развитие силы и гибкости
- Игры

4. Методы контроля и самоконтроля

- Программы (использование всех основных движений классической аэробики)
- Тесты на общую физическую подготовку:

1) Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;

2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;

3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;

4) Push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

- Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения»
- Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.
- Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия

0 – ОТДЫХ Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете

1 – ЛЕГКО Ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате

2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегаете с друзьями

3 – ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете

4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали

5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО Максимум. За всю свою жизнь вы так много не бегали и не играли.

- Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)

5. Методы психолого-педагогической диагностики

- Наблюдение
- Опрос (интервью, анкеты, личностные опросники)

Формы организации деятельности

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

- Круговая тренировка по станциям
- Эстафеты
- Подвижные игры

Для успешной реализации данной программы необходимы:

- зеркальный зал, магнитофон,
- диски, ноутбук,
- мультимедийный проектор.
- спортивные коврики,
- фитболы, скакалки, степ платформы,
- утяжелители, гантели и др.

Учебно-тематический план

| №п/п | Название темы | Количество часов | | |
|------|--|------------------|----------|-------|
| | | теория | практика | всего |
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 | - | 2 |
| 2. | Педагогическая диагностика. | - | 1 | 1 |
| 3. | Классическая аэробика. | 1 | 38 | 39 |
| 4. | Степ аэробика. | 1 | 37 | 38 |
| 5. | Аквааэробика. | 1 | 19 | 20 |
| 6. | Фитбол аэробика. | 1 | 19 | 20 |
| 7. | Осанка и система дыхания. | 1 | 19 | 20 |
| 8. | Основы рационального питания. | 4 | - | 4 |
| 9. | Упражнения на развитие силы. | 2 | 37 | 39 |
| 10. | Упражнения на развитие гибкости. | 1 | 30 | 31 |
| 11. | Итоговое занятие. | - | 2 | 2 |
| 12. | Всего. | 14 | 202 | 216 |

Содержание образовательной программы

1. Вводное занятие – 2 ч.

- Инструктаж по технике безопасности.

2. Педагогическая диагностика – 1 ч.

- Техника выполнения нормативных упражнений
- Нормативы ОФП.
- Психологические тесты.

2. Классическая аэробика - 39 ч.

- Тема № 1. Базовые шаги и основные элементы классической аэробики.

- Марш (march) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

- Приставной шаг (step touch) - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line).

- «Виноградная лоза» (grape vine) - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.

- V-шаг (v-step) — шаг правой вперед - в сторону (или назад - в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.

- «Открытый шаг» (open step) - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.
- Jumping jact - прыжок ноги врозь - ноги вместе.
- Подъем колена вверх (knee up, knee lift) - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.
- Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (hurt).
- Выпад (lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.
- 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 счету 1-2, но с перемещением левой ногой назад.
- 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.
- Скрестный шаг (cross step) - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.
- Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом.
- Бег на месте с продвижением в различных направлениях.
- «Галоп» (gallor) - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.
- «Пони» - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги.
- Slide-скольжение - шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.
- «Скоттиш» (schottische) - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- «Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- «Твист» (twist jump) - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
- Pendulum - прыжком смена положения ног (маятник).
- Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги.
- Squat - полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.
- «Ту-степ» (two-step) — шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- Подскок (ship) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- «Чарльстон» (Charleston) - шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.
- Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach) - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.
- «Скип» (skip) - 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.

Тема № 2. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок.

- комплексы из базовых шагов.

Тема № 3. Высококоординационные аэробные связки.

- подготовка программ на соревнования и открытые мероприятия.

4. Степ аэробика – 38 ч.

Тема № 1. Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе, с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции.

- фронтальная (спереди) - по центру длинной стороны степа;
- сверху - стоя на степе, носки направлены к его короткому краю, длинные стороны степа по бокам занимающегося;

- крайняя (с конца) - стоя со стороны короткого края степа;
- боковая - стоя боком к ступе с длинной его стороны;
- верхом (по сторонам) - стойка ноги врозь по обе стороны степа, носки обращены к его короткому краю.

Тема № 2. Базовые шаги и основные элементы степ аэробики.

- Шаг базовый (basic) - основной. Подход: спереди, сверху, с конца.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ так, чтобы обе ноги оказались на ступе; 3 - шаг правой со ступа на пол; 4 - шаг левой со ступа на пол. То же самое выполнять с левой ноги.

- Шаг v-step: основной/попеременный. Подходы: спереди.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на правый край ступа; 2 - левой на левый край ступа; 3 - правая на пол на уровне центра; 4 - левая на пол рядом с правой. То же самое выполнять с левой ноги.

- Шаг-касание вверху и внизу (tap up, tap down): основной. Подходы: спереди, с конца, сбоку, сверху.

И. п. - сбоку; 1 - шаг правой ногой на ступ; 2 - шаг левой на ступ; 3 - левой ногой опускаемся на пол с левой стороны ступа; 4 - правая на пол рядом с левой.

- Шаг-касание вверху (tap up): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху.

И. п. - спереди: 1 - шаг правой ногой на центр ступа; 2 - левая на ступ к правой так, чтобы носок левой оказался около правой ноги; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - шаг левой на центр ступа; 6 - правая на ступ к левой так, чтобы носок правой ноги оказался около левой ноги; 7 - правая на пол по центру ступа; 8 - левая на пол, и. п.

- Шаг-касание внизу (tap down): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр ступа; 2 - левая на ступ к правой; 3 - правая на пол; 4 - левая на пол на носок (не опираться на пол, а только коснуться его); 5 - левая на центр ступа; 6 - правая к левой на ступ; 7 - левая на пол по центру ступа; 8 - правая на пол, и. п.

- Шаг с касанием (step tap): попеременный. Подходы: спереди, с конца, по сторонам.

И. п. - спереди; 1 - левая нога на носок (коснуться ступа); 2 - левая на пол; 3 - правая на носок (коснуться ступа); 4 - правая на пол рядом с левой ногой.

- Шаг с подъемом (lift): основной / попеременный. Подъем ноги (knee up); подъем нога в сторону (lift side); захлест ноги (curl); выброс ноги (kick).
Подходы: спереди, сверху, с конца, по сторонам.

1) Попеременное поднимание коленей.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - поднять левую, колено образует угол 90° ; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол, в и. п.; 5 - левая на центр степа; 6 - подмять правую ногу, колено образует угол 90° ; 7 - правая на пол, в и. п.; 8 - левая на пол, в и. п. Масса тела равномерно распределена на обе ноги.

2) Попеременное поднимание ног в сторону.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - мах левой ногой в сторону, не сгибая; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр степа; 6 - мах правой в сторону, не сгибая колено; 7 - правая на пол; 8 - левая на пол, в и. п.

3) Попеременное поднимание пяток к бедру. И. п. - спереди; 1 - правая на центр степа; 2 - левая пятка к левому бедру сзади (бедро вертикально); 3 - левая на пол по центру степа; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр степа; 6 - правая пятка к правому бедру сзади; 7 - правая на пол по центру степа; 8 - левая на пол, и. п.

- Шаг straddle up: основной/попеременный. Подход: по сторонам.

И. п. - по сторонам; 1 - правая на центр степа; 2 - левая к правой; 3 - правая на пол, и. п.; 4 - левая на пол, и. п.

- Шаг straddle down: основной/попеременный. Подход сверху.

И. п. - сверху; 1 - правая нога на пол с правой стороны степа; 2 - левая на пол с левой стороны степа; 3 - правая в центр степа; 4 - левая к правой ноге, и. п. (при опускании ноги на пол не ставить ее от степа далеко, а примерно на 10-15 см).

- Шаг с поворотом (turn step): попеременный. Подход сбоку. И. п. - сбоку (с правой стороны степа); 1 - правая на правый край степа, носок вперед; 2 - левая на левый край степа, одновременно поворачивая туловище направо (стойка ноги врозь, вес тела равномерно на обе ноги); 3 - правая на пол с поворотом так, чтобы степ оказался слева, в движении необходимо развернуться на 180° ; 4 - левую на пол к правой ноге.

- Шаг через платформу (over the top): попеременный. Подход: сбоку. И. п. - с левого бока степа; 1 - шаг левой ногой на центр степа; 2 - правая к левой ноге на степ; 3 - левая на пол с правой стороны степа; 4 - правая на пол к левой ноге, и. п.

- Шаг из угла в угол (corner to corner). Подход сбоку.

И. п. - правым боком; 1 - шаг с правой ноги по диагонали (с правого угла в левый); 2 - шаг левой ногой на левый край степа с поворотом на 180°; 3 - шаг правой ногой назад со степа на пол; 4 - левой со степа на пол, к правой ноге.

- Шаг выпады (lunges). Подход сверху.

И. п. - сверху; 1 - правая на пол, на носок; 2 - правая на степ, и. п.; 3 - левая на пол, на носок, и. п.; 4 - левая на степ, и. п. Колени при выполнении упражнения слегка согнуты, спина и плечи прямые.

- Шаг t-step. Подходы с конца и по сторонам. «Смешанный» - объединение 2 и более переходов в одной комбинации.

И. п. - с конца; 1 - правой ногой шаг на середину степа; 2 - шаг левой к правой ноге; 3 - правой на пол, с правой стороны степа; 4 - левой на пол, с левой стороны степа; 5 - правая нога на степ; 6 - левая нога на степ; 7 - шаг правой назад, на пол по центру края степа; 8 - шаг левой назад на пол, в и. п.

- Шаг l-step: попеременный. Подход: спереди, с конца, сбоку.

И. п. - спереди, с правого конца степа; 1 - шаг правой ногой на край степа; 2 - шаг левой ногой на степ, рядом с правой; 3 - правая на пол с конца степа; 4 - левая на пол у края степа.

- Шаг u-turn: попеременный. Подходы: сбоку, с конца.

И. п. - боком к степу с правой стороны; 1 - шаг правой на степ с поворотом на 180°; 2 - левую приставить к правой ноге;

3 - правую опустить на пол рядом со степом (левым боком);

4 - левую на пол рядом с правой ногой (левым боком к степу).

- Шаг 1/4, 1/2 hop turn: основной/попеременный. Подход: спереди, сбоку, с конца, по сторонам. И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - поворот на правой ноге на 180°, поднять левое бедро вверх (колени образует угол 90°); 3 - левой ногой шаг назад со степа на пол; 4 - правую на пол, рядом с левой ногой.

И. п. - с правого бока; 1 - шаг правой на середину степа; 2 - поворот на правой ноге на 180°, левое бедро поднято вверх, образуя угол в 90°; 3 - левую ногу опустить вниз на пол; 4 - правую приставить к левой ноге с правой стороны степа.

- Шаг a-step: основной/попеременный. Подходы: спереди, сбоку.

И. п. - спереди с левого края степа; 1 - шаг правой ногой на середину степа; 2 - левую приставить к правой; 3 - шаг правой ногой на пол, к правому краю степа; 4 - левую ногу приставить к правой.

- Шаг подскоки (over the top. Across, lunge).

И. п. - с конца; 1 - шаг левой ногой на середину степа; 2 - правой ногой подбить левую и приземлиться на правую ногу (на середине степа); 3 - левую опустить на пол с левого бока степа; 4 - правую опустить вниз на пол, с левой ногой рядом.

Тема № 3. Высококоординационные аэробные связки.

- подготовка программ на соревнования и открытые мероприятия.

5. Аквааэробика – 38 ч.

Тема № 1.

Упражнения с опорой на бортик бассейна

1 И. п.: сидя на краю бассейна. В этом положении можно выполнять несколько упражнений непосредственно перед погружением в воду: поочерёдное или последовательное опускание и поднятие ног в воде, имитация движения брассом.

2 И. п.: стоя лицом к бортику, руки держатся за бортик, ноги вместе. Сгибая и выпрямляя руки, выполнить подтягивание и опускание туловища. То же, повернувшись спиной к бортику.

3 И.п.: лицом к бортику, обе руки хватом за бортик, ступни на стенке бассейна, ноги согнут в коленях. «Сгибания» внизу подъём вверх. То же, сгибать и выпрямлять колени. То же, выпрямить колени («складка»). Удерживать позицию или немного покачивать вверх-вниз, вправо-влево. То же, но одна нога стоит на дне.

4 И. п.: стоя лицом к бортику, хватом руками за бортик, ноги на дне. Одним - двумя толчками согнуть ноги в коленях, выполнить упор ступнями в бортик бассейна.

5 И. п.: встать на дно бассейна, ноги на ширине плеч, руки хватом за бортик, спина прижата к стенке бассейна. Обе ноги одновременно согнуть и подтянуть к груди, возвращаясь в и.п., ноги выпрямить с предельным усилием.

6 То же, но стараться прямыми ногами коснуться головы.

7 И. п.: то же. Выполнить поочерёдное сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). 8 И. п.: то же. Выполнить отведение, приведение выпрямленных ног («ножницы»), круговые движения ногами.

9 И. п.: лечь на спину, руки хватом за бортик. Выполнять повороты туловища вправо, влево.

10 И. п.: то же, выполнение имитационных движений ногами, как при плавании кролем на спине.

11 И. п.: лечь на грудь, руками хватом за бортик. Выполнять имитационные движения ногами, как при плавании кролем на груди.

12 И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Оторвать ноги от дна, держась на руках, повороты бёдер направо - налево, колени касаются локтей.

13 И. п.: то же. Выполнять прыжки двумя ногами вправо-влево (как в слаломе), верхняя часть туловища неподвижна.

14 И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Выполнять сгибание, разгибание рук в локтевых суставах («отжимания»).

15 И. п.: то же. Поочерёдно выполнять махи ногой в сторону, назад.

16 И. п.: встать лицом к бортику, руки положить на бортик. Отталкиваясь ногами от дна, жим тела.

Тема № 2.

Упражнения без предметов

1 «Ладочки- ложки».

Ходьба на носках по периметру бассейна, отталкиваясь ногами от воды: а) высоко поднимая колено; б) поднимая прямую ногу.

2 «Брызгалка»

бег по периметру бассейна, отталкиваясь руками от воды: а) с изменением направления по сигналу; б) приседание по сигналу.

3 «Делаем волну».

И.п.: основная стойка. Руки прямые в «замке» перед собой. 1-2 наклон- вперед вправо, перенос туловища вперед влево; 3-4 – то же в другую сторону.

4 «Носочки».

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-правую ногу согнуть в колене, поставив ее на носок; 2 – тоже другой ногой.

5 «Вытри ножки»

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-отвести правую ногу назад, поставить на носок; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – тоже другой ногой.

6 «Покажем ножки»

И.п.: о.с., руки на пояс. 1-отвести правую ногу в право, поставить на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой в лево.

7 «Прыжки»

и.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом туловища на 90 градусов.

Тема № 3.

Комплекс с мячами.

1 «Потягивание».

И.п.: о.с., мяч в руках. 1-прогнуться с мячом назад, правую ногу поставить назад на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой.

2 «Указатель»

И.п.: о.с., мяч в руках 1- поставить правую ногу вправо на носок, мяч отвести в лево; 2-вернуться в и.п.; 3 –поставить левую ногу влево на носок, мяч отвести в право; 4 – вернуться в и.п.

3 «Цапля».

И.п.: основная стойка, мяч в руках. 1- поднять прямую правую ногу, переложить под ней мяч из правой руки в левую; 2- вернуться в и.п. 3- поднять левую ногу, переложить под ней мяч из левой руки в правую; 4 – вернуться в и.п.

4 «Катаем клубок».

И.п.: о.с., мяч на воде перед собой. Вращение мяча на воде вокруг себя, двигая его правыми пальцами руки, в другую сторону - левой руки..

5 «Стрела»

И.п.: о.с., мяч в руках. 1-мяч в право, левую ногу отвести в сторону; 2 – вернуться в и.п.; 3-тоже другой ногой.

6 «Прыжки»

И.п.: о.с., мяч в руках. Прыжки с поворотом туловища вправо и влево.

Тема № 4.

Комплекс с гимнастической палкой.

1 «Потягивание».

И.п.: о.с., палка внизу широким хватом. 1-прогнуться с палкой назад, правую ногу поставить назад на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой.

2 «Наклоны»

И.п.: о.с., палка на лопатках. 1-2- наклон вперед вправо, переместить туловище вперед влево; 3-4- то же в другую сторону.

3 «Повороты».

И.п.: основная стойка, палка на лопатках. 1- повороты туловища вправо; 2- вернуться в и.п. 3- 4 – то же влево.

4 «Забор».

И.п.: о.с., палка сверху широким хватом. 1-2-опустить палку вниз, перешагнуть через нее в воде; 3-4-поднять палку за спиной, вернуться в и.п.

5 «Солдаты»

И.п.: о.с., палка вертикально, широким хватом. 1-поворот туловища вправо, отставить левую ногу влево на носок; 2 –вернуться в и.п.; 3- поворот туловища влево, отставить правую ногу вправо на носок; 4- вернуться в и.п.

6 «Прыжки»

И.п.: о.с., палка перед собой горизонтально, широким хватом. 1-прыжок на месте с поворотом туловища вправо, ног -влево; 2-прыжок на месте с поворотом туловища влево, ног - вправо.

Тема № 5.

Упражнения для развития мышц верхних конечностей.

1 И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Поочередно (одновременно) поднимать и опускать плечи (стоя на месте, приседая в воду, в ходьбе).

2 И. п.: ноги на ширине плеч, руки в сторону. С напряжением мышц сгибать и разгибать руки) а)полусогнутые в локтях вниз, вперёд, наверх; б) к плечам; в) вперёд, локти вместе.

3 И. п.: то же. Выполнять круговые движения вперёд, назад, в воде, над водой.

4 И. п.: присесть в воду по плечи. Быстрые загребающие движения руками вперёд, назад; вперёд, в сторону.

5 И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены между собой. Поднимать и опускать руки вдоль живота, боковых поверхностей бёдер – гидромассаж живота, боковых поверхностей бёдер. 6 И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, локти

прижаты к туловищу. Попеременное сгибание, разгибание рук («бурун»).

7 Выполнять имитационные движения (удары) в воде («матч боксёра»).

8 И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять прямые руки в стороны, вернуть в и.п.

Тема № 6.

Упражнение для развития мышц нижних конечностей.

1 И.п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Повороты туловища вправо – влево с прямыми соединёнными ногами, с разведёнными.

2 И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом, ноги согнуты в коленях. Повернуть туловище в сторону, вернуться в и.п.

3 И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Подтянуть ноги к груди, голень лежит на воде(группировка). Вернуться в и.п.

4 И. п.: то же. Из группировки поднять ноги вверх («двойная балетная»). Вернуться в и.п.

5 И. п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая согнута («фламинго»). Вернуться в и.п. То же с другой ногой. То же, но с поворотом на 360 градусов.

6 И.п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая выпрямлена («балетная нога»).Вернуться в и.п.

7 И. п.: то же. Присоединить носок одной ноги к колену другой («цветок»). Поворот 360 градусов.

8 И. п.: то же. Выполнять боковой «велосипед» с поворотом на 360 градусов.

9 И. п.: сидя в воде. Удержание положения с помощью рук. Отведение, приведение прямых ног («ножницы»). То же, но носки над водой.

10 И. п.: то же. Сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). То же, но носки над водой.

11 И. п.: то же. Выполнение круговых движений ногами. То же, носки над водой.

12 И. п.: лёжа на спине, руками держаться за желоб. Опускание, поднятие прямых ног до уровня воды, с уровня воды до касания ногами головы.

13 Ходьба: На месте; в движении; приставными шагами в сторону.

14 Бег: На месте; в движении; высоко поднимая бедро из воды; доставая песок из воды; с захлестом голени назад; То же, туловище опущено в воду; «барьерный бег» - прыжок на правую ногу (колени из воды), прыжок на левую ногу (носок из воды сзади).

15 Прыжки: на месте; в движении; на одной ноге, на двух; с поворотом на 90, 180, 360° в одну и в другую сторону; «в складку» (выпрыгивая из воды, пытаюсь руками достать ноги); «в группировку» (выпрыгивая из воды, подтягивать колени к груди).

Тема № 7.

Аэробные волны. Аэробные волны – передвижения по дну бассейна.

1 Ходьба в воде и её разновидности: обычная, ускоренная, строевым шагом, приставным шагом вперёд, назад, в сторону, на носках, на пятках, наружной и внутренней сторонах стоп, в полуприседе, приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с перекрёстным движением рук, ходьба с изменением ритма и частоты шагов и др.

2 Бег в воде и виды бега: обычный, с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, с подниманием прямых ног вперёд или назад, с крестным шагом вперёд или в сторону, бег с дополнительными движениями, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями, с передвижением через мнимые барьеры (барьерный), чередование бега с ходьбой, прыжками и т. п. Беговые упражнения с изменением темпа и шага.

3 Прыжковые упражнения в воде: бег прыжками на двух ногах, на одной ноге. Прыжки через мнимые препятствия, многоскоки, прыжки в «складку»(ноги стараются соединиться с руками), в«группировку» (подтягивание коленей к груди),выпрыгивая из воды. Продвижения по дну можно сочетать с дыхательными упражнениями.

Тема № 8.

Водный стретчинг. Постоянная растяжка и разнообразные сопутствующие упражнения делают мышцы эластичными и выносливыми. Водный стретчинг (упражнения на гибкость) рекомендуется проводить в конце занятий в качестве восстановления после нагрузки.

1. И.п.: основная стойка на дне бассейна, мышцы таза и живота сильно сжаты. Руками сильно потянуться вверх.

2. И. п.: то же. Руки в сторону, развёрнуты мизинцами кверху. Пытаться их соединить. 3. И.п.: то же. Наклон в сторону, одна рука тянется вверх, другая – вниз, по ноге.

3. И. п.: стоя на одной ноге, взять другую за пятку, прижать к груди. Выпрямление согнутой ноги. То же с другой ноги, с опорой на бортик.

5. И.п.: стоя на одной ноге, другая выпрямлена вперёд, носок над водой. Перевод ноги в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.

6. И.п.: то же. Перевод ноги через стойку, ноги вместе назад и в и.п. То же с другой ноги.

7. И. п.: то же. Выпрямленная нога зафиксирована. Повороты корпуса в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.

8. И. п.: то же. Упасть вперёд (растяжка в шпагат), вернуться в и.п. То же с другой ноги.

5. Фитбол-аэробика – 20 ч.

Тема № 1. Техника базовых шагов.

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

- Марш (march). 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 (twist). И. п. - то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

- Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach). И. п. - то же, прыжок ноги врозь-вместе.

- Выпад (lunge). 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 (kick). И. п. - то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

- Подъем колена вверх (knee up, knee lift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

Тема № 2. Партерные упражнения для развития силы мышц.

- для верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота;

- для косых мышц живота;

- 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.

6. Осанка и система дыхания - 20 ч.

Тема № 1. Упражнения на формирование правильной осанки.

Тема № 2. Упражнения при нарушении осанки с использованием фитболов (приложение 2).

7. Диетология в фитнесе - 4 ч.

Тема № 1. Основы питания при занятиях спортом.

Тема № 2. Пирамида здорового питания.

Тема № 3. Питание при физических нагрузках.

Тема № 4. Составление меню «Здоровое питание» на неделю.

8. Упражнения на развитие силы – 39 ч.

Тема № 1. Основы силовой тренировки.

Тема № 2. Упражнения на развитие силы.

- 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.

Тема № 3. Упражнения на развитие силы с применением различного снаряжения.

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

Тема № 4. Силовые упражнения по системе «Пилатес»

- основы «Пилатеса»;
- упражнения для начинающих;
- упражнения с инвентарём.

Тема № 5. Силовые упражнения по программе «Бодифлекс»

- основы программы;

- комплекс статических упражнений.

9. Упражнения на развитие гибкости – 31 ч.

Тема № 1. Основы стретчинга на занятиях фитнес-аэробикой.

Тема № 2. 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.

Тема № 3. 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 (по-восточному), 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).

Тема № 4. Релаксация и медитация на занятиях фитнес-аэробикой.

10. Итоговое занятие – 2 ч.

Тестирование по ОФП.

В результате освоения обязательного содержания учебного материала по фитнес-аэробике обучающиеся должны **объяснять**:

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

Обучающиеся должны **характеризовать**:

- 1) особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- 2) особенности планирования занятий оздоровительной аэробикой и контроль за их эффективностью;
- 3) особенности организации и проведения индивидуальных занятий по оздоровительной аэробике;
- 4) особенности развития физических качеств на занятиях аэробикой;

5) особенности содержания и направленности различных видов аэробики.

Обучающиеся должны **соблюдать правила:**

- 1) личной гигиены и закаливания организма;
- 2) организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- 3) профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- 4) культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий.

Обучающиеся должны **проводить:**

- 1) самостоятельные занятия по оздоровительной аэробике с оздоровительно-корректирующей направленностью;
- 2) контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;
- 3) приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- 4) приемы массажа и самомассажа;
- 5) судейство по оздоровительной и спортивной аэробике;
- 6) занятия аэробикой и спортивные соревнования с учащимися младших классов.

Обучающиеся должны **составлять:** индивидуальные комплексы по фитнес-аэробике.

Обучающиеся должны **определять:**

- 1) уровни индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 2) интенсивность физической нагрузки и максимальную частоту сердечных сокращений;
- 3) дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Обучающиеся должны **демонстрировать** практические умения и навыки:

| Физические способности | Физические упражнения | Уровень 14-15 лет | | |
|------------------------|--|--|---------|---------|
| | | низкий | средний | Высокий |
| Скоростно силовые | Прыжок в длину с места | 160 см | 170 см | 180 см |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа (1 мин) | 28 раз | 34 раза | 36 раз |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см) | 12 см | 14 см | 20 см |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук (количество раз) в упоре на коленях | 15 раз | 20 раз | 30 раз |
| Выносливость | Кроссовый бег на 1 км (мин, с) | 6.05 | 5.35 | 5.05 |
| Координационные | Выполнение сложных связок, блоков и комбинаций | Оценивается по технике владения двигательными действиями фитнес - аэробики | | |

Список литературы

Для педагога:

1. Заметки по возрастной психологии. ДТДЮ: Психологическая служба, Петрозаводск, 1999.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
4. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2002.
5. Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика – и потребность, и необходимость.// Народное образование. – 2001.- №1. – С.116-111.
6. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2002. - №1.- С.35-46.
7. Подласый И.П. Педагогический диагноз – средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. – 2003. -№5. – С.109-117.
8. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
9. Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2004.
10. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.
11. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.
12. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.

Для обучающихся:

1. Фитнес для детей и подростков. М., 1997.
2. Хедман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. М.: «СОФИЯ», 2004.
3. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. // Дополнительное образование. – 2004. - №6. – С.24-27.

Приложение 1.

Словарь необходимых терминов

1. Аквааэробика (гидроаэробика) - это система физических с упражнений в воде.
2. Антропометрия (соматометрия) — определение уровня физического развития совокупностью методов, основанных на измерениях, концентрируя внимание на морфологических и функциональных признаках с целью динамики в процессе занятий.
3. Асана - поза, технически правильно выполненная во время занятий йогой, с осуществлением при этом контроля за правильным дыханием, на отдельных мышцах или группе мышц, суставов или внутренних органов.
4. Аэробика - система гимнастических, танцевальных и других ритмичных упражнений, выполняемых под музыку.
5. Бодифлекс - оригинальный комплекс статических упражнений, основанный на принципе сжигания жировых отложений и образования мышечной массы специальным аэробным дыханием в сочетании с изометрическими, изотоническими и растягивающими позами, которые вливают кислород в клетки человеческого организма.
6. Гарвардский степ-тест (L. Broucha, 1942). Заключается в подъемах на скамейку, высота зависит от возраста (h от 35 см до 50 см) и пола, в течение 3 мин (5 мин) в заданном темпе. После завершения теста подсчитывается ЧСС - в течение первых 30 с. На 2-й, 3-й, 4-й минуте (при 5-минутной ходьбе).

$$ИГСТ = \frac{t \cdot 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \cdot 2},$$
 Индекс Гарвардского степ-теста рассчитывается по формуле:

где t - время восхождения в секундах;

f_1, f_2, f_3 - частота сердечных сокращений (ЧСС) за 30 с.

7. Йога - это система физических, дыхательных и медитативных упражнений, предназначенных для физического и духовного совершенствования.

8. Классическая (базовая) аэробика - это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту.

9. Круговая тренировка - последовательное выполнение упражнений, следующих одно за другим в определенном порядке.

10. Методы создания соединений и комбинаций:

Метод линейной прогрессии - многократное повторение того или иного элемента ногами (например приставной шаг), затем продолжаем выполнять его и добавляем движение руками.

Метод от «головы» до «хвоста» - выполняется и многократно повторяется упражнение «А», затем «В», вновь возвращаемся к упражнению «А» и соединяем его с упражнением «Б» («А» -«Б»-)А-Б-А-Б-А-Б «Б» -Б-В-Б-В--Б-В...)-

Метод «зигзаг» - используются комбинации из различных элементов, поэтому данный метод применяется уже в тех случаях, когда занимающимися освоены отдельные элементы и соединения («А» —«Б» —А-Б-А-Б-А-Б— «Б» —А - Б -В-Б-А-Б-В-В-А...).

Метод «сложения» - повторяются не отдельные упражнения, а соединения их («А» —«Б» —А +Б—В—А+Б+В—Г--А+Б+В+Г...).

Метод «блок» - проявляется в объединении между собой разных ранее различных упражнений в хореографическое соединение (А-Б-А + Б-В-Г-+В + Г-Д-Д-Е-Д + Е-А+В+Д + Е...).

11. Медитация («мысленное созерцание», размышляю, обдумываю) - это путь к особому пробужденному сознанию.

12. Оздоровительная аэробика - одно из средств оздоровительной физической культуры, и, следовательно, основной эффект, на который должны быть

нацелены занятия и который, безусловно, должен достигаться, - это оздоровление организма занимающихся.

13. Партерная часть - набор силовых упражнений с четко регламентированной техникой выполнения, позволяющей избирательно воздействовать на определенные мышечные группы; упражнения выполняются в положениях сидя и лежа.

14. Пилатес - система Дж. Пилатеса, включающая более 500 упражнений для укрепления мускулатуры без наращивания при этом мышц.

15. Релакс - система упражнений, направленных на расслабление всего организма.

16. Сет - цикл повторов упражнения, выполняемых без пауз.

17. Степ-аэробика - оздоровительная аэробика с использованием специальной степ-платформы с регулируемой высотой.

18. Степ-платформа - специальная прямоугольная опора, изготовлена из особого материала и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях.

19. Стретчинг («растягивание») - это упражнения на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений.

20. Танцевальная аэробика - оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов.

21. Физические тесты - тестирование физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации или их сочетания - взрывной силы, силовой выносливости и т. п.

22. Фитбол-аэробика - оздоровительная аэробика с использованием специальных резиновых мячей большого размера.

23. Фитнес - современный стиль здорового образа жизни, направленный на гармоничное совершенствование человека, включающее социальный, духовный, психологический и физический компонент.

Упражнения при нарушении осанки с использованием фитболов

Вводная часть проводится без использования мячей, согласно общим требованиям (различные виды ходьбы, бег и т. д.).

Основная часть

И. п. - сидя на мяче, ноги несколько шире плеч, руки на бедрах, пальцами внутрь.

1. Движения тазом вперед-назад, из стороны в сторону. Темп медленный.
2. Поочередное вынесение ноги на пятку.
3. Поочередное вынесение ноги на пятку с одновременным подъемом рук в стороны.
4. Повороты головой из стороны в сторону по дуге, направленной книзу. Темп медленный, движения плавные.
5. И. п. - сидя на мяче, руки к плечам. Поднять локти вверх, посмотреть вверх. Опустить локти и посмотреть вниз.
6. И. п. - сидя на мяче, ноги вытянуты вперед и разведены. Лопатки несколько сближены. Согнуть ногу в колене, развернув его наружу, одновременно потянуться разноименной рукой к пятке, не сгибая туловища. Вернуться в и. п., затем в другую сторону.
7. И. п. - сидя на мяче. Одна рука на затылке, другая на бедре. Повороты в сторону поднятой руки. При повороте подбородок поднять вверх.
8. И. п. - голову опустить на грудь, руки по сторонам мяча. Скользнуть руками по мячу назад, соединяя лопатки. Голову поднять, посмотреть вверх. Вернуться в и. п.
9. И. п. - сидя на мяче. Легкие покачивания на мяче вверх-вниз, не отрывая ног от пола 10. И. п. то же. Вынесите ноги на пятку с одновременными покачиваниями на мяче.
11. И. п. то же. Взмахи руками вперед-назад с одновременными покачиваниями на мяче.
12. И. п. - сидя на мяче. Руки сжаты в кулаки и перекрещены на уровне кистей, лежат на коленях. Плечи сведены вперед. Голова опущена. Разжимая кисти,

развести руки в стороны-вверх, поднять голову. Сжимая руки в кулаки и медленно опуская голову, вернуться в и. п.

13. И. п. - сидя на мяче. Руки опущены по сторонам мяча. Поднять руки вверх, хлопнуть ими над головой, затем, опустив вниз, хлопнуть по мячу. Сочетать с покачиваниями на мяче.

14. И. п. то же. Руки согнуты в локтях и разведены в стороны. Одновременно соединяя локти и колени, передвигаться по мячу вокруг себя приставными шагами.

15. И. п. - сидя на полу, спина опирается на мяч, ноги, согнутые во всех суставах, стоят на полу на ширине плеч. Подъем таза («мост»). Это же упражнение можно выполнять со сведением колен при подъеме таза.

16. И. п. - лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, лежат на мяче. Диафрагмальное дыхание. Одна рука лежит на груди, другая на животе. Вдох носом, грудная клетка неподвижна, поднимается брюшная стенка. Выдох, надувая щеки, сложив губы трубочкой.

17. И. п. - лежа на спине, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, мяч в руках. Передача мяча из рук в ноги и наоборот.

18. И. п. - лежа на спине, ноги пятками лежат на мяче. Попеременный подъем ног вверх.

19. И. п. то же. Попеременное отведение ног в сторону. Фиксирующая мяч нога несколько откатывает мяч в сторону в и. п. 20. И. п. - лежа на мяче лицом вниз, мяч на уровне подвздошных костей. Ноги на весу. Сгибание и разгибание рук в упоре.

21. И. п. - лежа на мяче на животе, ноги и руки упираются в пол. Руки выпрямлены в локтях, ноги в коленях несколько расставлены, стопы в «стартовом» положении. Положение можно считать правильным, когда поясничный изгиб выпрямлен. Поочередный подъем ног.

22. «Крокодил». И. п. то же. Сделать четыре шага руками вперед и четыре назад. Следить, чтобы спина не провисала вниз.

23. И. п. — стоя на коленях, мяч перед собой. Облокотиться на мяч грудью, а живот свободен, подбородок лежит на скрещенных перед собой на мяче руках. Покачиваясь на мяче, расслабиться.

24. И. п. то же. Развести руки в стороны и вернуться в и. п.

25. И. п. - сидя на мяче, руки ладонями лежат на задней поверхности мяча. «Ходьба на месте» - попеременный подъем колен, сгона поднята вверх.

26. И. п. - сидя на месте, руки соединены ладонями на уровне мечевидного отростка грудины, пальцами вверх. Голова опущена. Нажимая ладонь на ладонь, медленно поднять руки над головой и развести в стороны, голову максимально разогнуть -вдох. Затем, не меняя положения головы, соединить ладони над головой, нажимая ладонью на ладонь.

Постепенно опуская голову вперед, соединенные ладони опустить вниз до и. п.