

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ»



Принято решением педсовета
Протокол № 01
от «15» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И. о. директора МКУ ДО ЦДОД

А.А. Солодянкина
«15» сентября 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Фитнес - аэробика»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Тип программы: модифицированная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Шохина Галина Алексеевна
педагог дополнительного образования

п. Сеймчан - 2025 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р.
3. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 03.09.2019 № 467.
4. СанПиН 2.4.4. 3172 -14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
5. Приказа Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09 – 3242 от 18.11 2015 года.
7. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 года №298н «От утверждения профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
9. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 года №08- 2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации».
10. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

АННАТАЦИЯ

Фитнес – аэробика – один из самых молодых видов спорта. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития детей, Программа предполагает знакомство с различными видами

фитнеса (танцевальная аэробика, хип-хоп, фитбол, степ-аэробика, стретчинг). Занятия проводятся под музыку. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, а положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как под музыку движения легче запоминаются. Программа по фитнес-аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Программа носит сбалансированный характер и направлена на развитие эмоциональной сферы, общения и лидерских качеств обучающихся. Программа дополнялась и перерабатывалась с учётом новых требований нормативных документов, изменяющегося контингента обучающихся, запросов родителей и социума. Программа формирует у обучающихся навыки здорового образа жизни, оздоровительных процедур, направленные на поддержание общего тонуса организма через специально организованную игровую деятельность, направленную на двигательную активность обучающихся, а также становление нравственно волевых качеств личности, настойчивости в достижении результата, выдержки, успешной социализации в дальнейшей жизни. интеллектуального, социального, нравственного развития.

НАПРАВЛЕННОСТЬ

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» имеет спортивную направленность, ориентированную на создание целостной системы культурно педагогических условий, средств и методов для формирования стойкого интереса к занятиям по фитнес-аэробике, мотивации к здоровому образу жизни, развитию способности ориентироваться в пространстве, развитии координации и ловкости движений, чувства ритма, гибкости и пластичности, внимания, выносливости, умению сосредоточиться. По уровню освоения форма занятий: групповая, индивидуальная. По времени реализации двухгодичная.

НОВИЗНА

Новизна данной программы заключается в применении в процессе обучения комбинированных методик тренировки из разных видов спорта в области фитнес-аэробики. Обеспечивает условия для развития мотивации обучающихся к самопознанию и потребности здорового образа жизни. Программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области фитнес-аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди большинства видов оздоровительных занятий.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

В современных условиях все более остро встает проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Образ жизни детей определяют взрослые, но не всегда родители, уделяют должное внимание физическому воспитанию ребенка. По статистике, 82 % всех выпускников школ имеют отклонения в состоянии здоровья: нарушение осанки, искривление позвоночника, ожирение, близорукость, раннюю гипертонию и др. В этой связи особую актуальность приобретает разработка программ занятий оздоровительной массовой физической культурой с использованием ее наиболее рациональных и доступных средств и методов для детей, начиная с младшего школьного возраста. Традиционные уроки физической культуры – два-три раза в неделю - не могут решить проблему двигательного «голода». Фитнес-аэробика как система специально подобранных гимнастических, танцевальных упражнений, выполняемых под музыку фронтальным методом, решает эту проблему. «Фитнес», происходящий от английского выражения «быть в форме», - способствует всестороннему гармоничному физическому развитию человека, формированию активной жизненной позиции. Фитнес-аэробика синтезировала все наилучшее, что накопилось в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические, танцевальные движения, элементы классической, степ-аэробики, прошедшие тщательный отбор временем и специалистами на их полезность для здоровья. Своеобразие фитнес-аэробики определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки. Особой популярностью этот вид спорта пользуется среди детей, подростков и молодежи, для которых выступление в соревнованиях, конкурсах, шоу-программах - принципиальный мотивационный фактор систематических занятий спортом.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Данная программа предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования детей, в образовательную концепцию которого включена деятельность по физическому совершенствованию детей младшего и старшего школьного возраста. Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. В первую очередь – это регулярные занятия физической культурой. Систематические занятия фитнес-аэробикой совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое

перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов. Одним из действенных методов, применяемых на занятиях для развития выносливости, быстроты, силы является использование подвижных игр с бегом и прыжками, проведение различных эстафет.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

1. Формирование физической культуры личности обучающихся, сохранение и укрепление их индивидуального здоровья, обеспечение предпрофессиональной ориентации в физкультурно-спортивной деятельности средствами фитнес-аэробики.

2. Мотивация к здоровому образу жизни обучающихся посредством освоения основ фитнес-аэробики, умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В процессе реализации программы решаются следующие основные задачи:

Обучающие задачи:

Познакомить обучающихся с элементарными знаниями по анатомии и физиологии человека, с историей развития фитнес-аэробики, со здоровым образом жизни, его связи с укреплением здоровья, профилактике заболеваний и вредных привычек;

Обучить основам фитнес-аэробики, стандартной технике движений, ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи, базовым шагам.

Развивающие задачи:

Укрепление и развитие мышечного аппарата с помощью комплекса упражнений; Развитие природных способностей ребенка (координация, подвижность двигательного аппарата, ритмичность, свобода движения, музыкальность, выразительность,);

Развитие волевых качеств, умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

Развитие умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Воспитательные задачи:

Привитие интереса и любви к занятиям спортом;

Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, аэробикой, воспитание осмысленного отношения к самореализации личностных спортивных способностей.

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Отличительной особенностью программы является методика обучения фитнес-технологиям в форме игровой деятельности, состоящая из следующих положений:

- развитие координационных способностей и тренировка вестибулярного аппарата, развитие чувства ритма;
- воспитание общей и силовой выносливости;
- формирование и сохранение правильной осанки, снижение лишнего веса;
- развитие двигательной памяти и эстетическое воспитание;
- выработка устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактика заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижение психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы от 5 до 18 лет. Занятия проходят по нескольким видам фитнес-аэробики: базовая (классическая аэробика), степ-аэробика, фитбол – аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг с элементами йоги, функциональная тренировка.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 2 года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 204 часа. Количество обучающихся I год обучения – 15 человек, II год обучения – 12 человек. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Длительность 1 часа составляет 45 минут. Для обучающихся 5-7 лет, продолжительность занятий составляет -30 мин.

Структура занятия:

5 минут – организационная часть (план занятия)

10 минут – подготовительная часть (разминка)

20 минут – основная часть

10 минут – заключительная часть

Подготовительная часть

Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и педагогом. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и

точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части урока – четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть

Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида фитнес – аэробика. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп - аэробика, фитбол-аэробика, и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, и фитболом, степ-платформой и другим фитнес инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать занятие большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание. Заканчивать эту часть урока целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная

часть

Продолжительность – 5 – 10 минут. Задачи данной части занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Данная образовательная Программа реализуется в 4 этапа: 1-й этап – базовый. На этом этапе обучающиеся овладевают базовыми двигательными действиями фитнес-аэробики, узнают общие понятия о фитнес-аэробике, классификации видов аэробики, основы физиологического воздействия на организм, обучаются технике выполнения партерных упражнений, правилам составления соединений и комбинаций двигательных действий.

2-й этап – стабилизация базового этапа. Обучающиеся совершенствуют базовые двигательные действия, выполняют партерные упражнения с отягощением, узнают основы управления группой на занятиях фитнес-

аэробикой, самостоятельно составляют соединения и комбинации двигательных действий и умеют проводить самостоятельные занятия.

3-й этап – совершенствование базовых двигательных действий. Обучающиеся повторяют и усложняют упражнения на координацию базовых двигательных действий, усложняются партерные упражнения и стретчинг, умеют использовать жестикулярно-мимические и моторные средства общения, правильно называть и показывать упражнения, а также объяснять технику их выполнения, обладают достаточным уровнем физической подготовленности.

4-й этап – целенаправленное формирующее воздействие на умения и навыки. Обучающиеся овладевают правильной техникой базовых двигательных действий фитнес - аэробики, повышают уровень физической подготовленности, проводят целиком и частично занятия «вживую» под музыкальную фонограмму, чётко подают команды и распоряжения, при необходимости осуществляют подсчёт, помогают устранить ошибки, оказывают методическую помощь друг другу по ходу занятия. Занимающиеся пробуют себя в качестве инструктора по фитнес-аэробике.

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Форма обучения групповая и индивидуальная, занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы на 1 год обучения 13-15, на 2 год 12 -13 человек. Программа реализуется в соответствии с физическими способностями обучающихся. Группы комплектуются с учетом общефизической и спортивной подготовленности детей, которые принимаются по результатам медицинского осмотра с допуском врача. Возможен набор в течение года.

Возможно проведение занятий видео

– уроками.

В работе применяются

следующие методы обучения:

наглядный – при выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца.

словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений.

словесный – объяснение, после которого самостоятельное выполнение упражнений.

практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений.

Сотрудничество с родителями обучающихся – это важное условие реализации программы.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения содержания программы по фитнес-аэробике первого года обучения обучающиеся должны знать:

Правила техники безопасности на занятиях фитнес-аэробика.

Историю и развитие фитнес – аэробики, классификацию видов фитнес – аэробики.

Названия шагов в фитнесе;

уметь:

Пользоваться спортивным инвентарем;

Соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений.

Правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;

Взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т. д).

К концу второго года обучения обучающиеся должны знать:

Правила личной гигиены.

Названия шагов в степ-аэробике.

уметь:

Четко выполнять элементы подготовки один и в группе, отдельно и в связках;

Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;

Выполнять упражнения на фитболах.

Четко выполнять базовые шаги фитнес-аэробики отдельно и в связках;

Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность).

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ УСВОЕНИЯ МАТЕРИАЛА

Педагогические результаты образовательной деятельности представляют собой личностные новообразования, которые являются следствием данной деятельности. В процессе занятий фитнес - аэробикой по данной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов: укрепление здоровья;

формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки; развитие адаптационных возможностей детского организма;

развитие пространственных ориентировок в статике и динамике; воспитание скоростно-силовых качеств, развитие гибкости, ловкости, силы, выносливости и т.д.;

формирование интереса и потребности в регулярных занятиях фитнес-аэробикой; развитие волевых качеств: целеустремленности,

настойчивости, решительности, самостоятельности и инициативы;

развитие морально-нравственных качеств, дисциплинированности, организованности, чувства ответственности;

формирование процесса саморегуляции, умения сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Итоговый контроль состоит из:

Два обязательных зачетных занятия в год, в ходе которых выявляются результаты проведенной работы. Предполагается проводить в декабре, для

родителей, обучающихся (в форме открытого занятия, тестирование), второе - в мае:

Кроме того, приветствуется активное участие в различных мероприятиях, концертах, фестивалях, конкурсах, соревнованиях, показательных выступлениях и др.

Результаты контроля вносятся в таблицу результатов КИМ, на каждого обучающегося.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН **Первый год обучения**

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Знакомство с преподавателем. Общие сведения об объединении «Стимул». Обсуждение расписания плана работы на учебный год	1		1
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности.	1		1
3.	Теоретическая подготовка: 1. Содержание занятий по фитнес-аэробике на 1-ом году обучения. 2. «Анатомия и физиология человека» 3. «История фитнес-аэробики» 4. «Здоровый образ жизни» 5. Рациональное питание и режим дня	1 1 1 1 1		5
4.	Упражнения на развитие гибкости		24	24
5.	Ходьба, бег, прыжковые упражнения, эстафеты, подвижные игры		24	24
6.	Развитие силы основных мышечных групп		24	24
7.	Развитие скоростно – силовых качеств		24	24
8.	Стретчинг		24	24
9.	Степ-платформа	1	24	25
10.	Фитбол	1	24	25
11.	Упражнения на формирование осанки, хореографические упражнения, ритмическая гимнастика		24	24
12.	Итоговое занятие		3	3
	ИТОГО: 204 часа.	9	195	204

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Организационные вопросы. Введение в образовательную программу объединения «Стимул». Цели. Задачи.

2.Инструкция по Т.Б.

Теория: Инструктаж по технике безопасности, правила и традиции объединения «Стимул», правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике пожарной безопасности.

3. Теоретическая подготовка

Теория: Беседы и презентации на тему: Содержание занятий по фитнес-аэробике на 1-ом году обучения, «Анатомия и физиология человека», «История фитнес-аэробики», «Здоровый образ жизни», «Рациональное питание и режим дня».

4. Упражнения на развитие гибкости

Практика: Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальной амплитудой из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой; упражнения с гимнастической палкой – выкруты в плечевых суставах, полушпагат, шпагат на правую, левую ногу; поперечный шпагат; махи ногами вперед, в сторону, назад; мост, стоя на коленях, мост; упражнения в парах.

5. Ходьба, бег, прыжковые упражнения, эстафеты, подвижные игры

Практика: Повороты направо, налево, кругом, полповорота. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Подвижные игры:

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка», «Совушка», «Карусель».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Удочка».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Охотники и звери», «Кто самый меткий?»

С ползанием и лазанием. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Полоса препятствий».

Народные игры. «Гори, гори, ясно!»

6. Развитие силы основных мышечных групп

Практика: Удержание в упоре лежа («планка»), приставные шаги в упоре лежа, шаги руками и ногами «врозь-вместе», падение с колен и из упора присев, бег на четвереньках, ползание, упор присев – упор лежа – прыжок прогнувшись, упражнения на пресс и для развития мышц спины.

7. Развитие скоростно – силовых качеств

Практика: Прыжки высокие с подниманием колен, выпрыгивание из положения упор присев, прыжки высокие ноги под себя. выносливости. Серийное выполнение упражнений с краткими интервалами отдыха по типу круговой тренировки, беговые упражнения с ускорением и без, дыхательные упражнения в покое и в движении, прыжки через скакалку.

8.Стретчинг

Теория: Понятие стретчинг. Три типа растяжки для развития гибкости. Баллистическая растяжка – жесткие рывки в крайнем диапазоне движения. Статическая растяжка – постоянное давление в крайнем диапазоне 25 движения без рывков. Пассивная растяжка – медленное, контролируемое растяжение мышц. *Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие и поддержание гибкости и подвижности суставов; упражнения на расслабление: фиксация поз с расслаблением отдельных мышц, мышечных групп и целостным расслаблением, упражнения на растяжку, наклоны и прогибания. Упражнения: «Наклоны в стороны», «Заводим руку за голову», «Тянемся вперед», «Заводим ногу назад», «Наклон вперед», «Тянемся к солнцу». Динамические, статические, изостатические упражнения: махи прямыми ногами по прямым, дуговым, круговым траекториям; шпагаты динамические с постоянной сменой направлений; комплексные повороты с перекатами из стойки всадника; стойка всадника с постепенным проседанием; статические шпагаты; наклоны и тяги сидя на полу; динамическое растягивание сидя и статодинамические шпагаты; статические и изостатические растягивания с опорой; поза «лотос».

9. Степ-платформа

Теория: Техника безопасности выполнения базовых шагов на степ платформе. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика: Базовые шаги степ-аэробики, изучение техники выполнения в медленном темпе под счет, в темпе под счет и музыкальное сопровождение, формирование умений слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления. Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук (одновременные, попеременными, ассиметричными).

10. Фитбол

Теория: Техника безопасности выполнения упражнений на фитболах. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика: Приседание с фитболом над головой и с удержанием перед собой, выпады, гиперэкстензия, прыжки на фитболе, упражнения для косых мышц торса, скручивание и подъем корпуса, повороты на фитболе.

11. Упражнения на формирование осанки, хореографические упражнения, ритмическая гимнастика

Практика: Танцевальные движения (шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону, шаг полки, сочетание танцевальных шагов с ходьбой и т.д.), обучение различным связкам под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки), знакомство с базовыми (основными) шагами фитнес –аэробики.

12. Итоговое занятие

Практика: Выступление на мероприятиях различного уровня с физической и функциональной подготовки занимающихся в группе.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Второй год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Знакомство с преподавателем. Общие сведения об объединении «Стимул». Обсуждение расписания плана работы на учебный год	1		1
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности.	1		1
3.	Теоретическая подготовка: 1. Содержание занятий по фитнес-аэробике на 2-ом году обучения. 2. «Скажи наркотикам НЕТ» 3. «Для чего нужна зарядка» 4. «Правила гигиены» 5. «Сон – лучшее лекарство»	1 1 1 1 1		5
4.	Эстафеты, подвижные игры		24	24
5.	Функциональная тренировка		36	36
6.	Стретчинг с элементами йоги	1	23	24
7.	Степ - аэробика	1	36	37
8.	Фитбол - аэробика	1	25	26
9.	Танцевальная (классическая) аэробика		24	24
10.	Комплексы дыхательной гимнастики.		24	24
11.	Итоговое занятие		2	2
	ИТОГО: 204 часа	10	194	204

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Организационные вопросы. Введение в образовательную программу объединения «Стимул». Цели. Задачи.

2. Инструкция по Т.Б.

Теория: Инструктаж по технике безопасности, правила и традиции объединения «Стимул», правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике пожарной безопасности.

3. Теоретическая подготовка

Теория: Беседы на тему «Содержание занятий по фитнес-аэробике на 2-ом году обучения», «Скажи наркотикам НЕТ», «Для чего нужна зарядка», «Правила гигиены», «Сон – лучшее лекарство».

4. Классическая аэробика

Практика: Ходьба, бег, прыжковые упражнения, выпады, махи, шаги. Приложение №1.

5. Эстафеты, подвижные игры

Подвижные игры:

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка», «Совушка», «Карусель».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Удочка».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Охотники и звери», «Кто самый меткий?»

С ползанием и лазанием. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Полоса препятствий».

Народные игры. «Гори, гори, ясно!».

6. Функциональная тренировка

Практика: Комплекс упражнений на развитие силы, гибкости, координации, выносливости, ловкости, быстроты. (См. Приложение №2.)

6. Стретчинг с элементами йоги

Теория: Ознакомление с основными асанами йоги. Понятие стретчинг. Три типа растяжки для развития гибкости. Баллистическая растяжка – жесткие рывки в крайнем диапазоне движения. Статическая растяжка – постоянное давление в крайнем диапазоне 25 движения без рывков. Пассивная растяжка – медленное, контролируемое растяжение мышц.

Практика: Изучение асан йоги на занятиях фитнес-аэробикой: Комплекс упражнений, направленных на развитие и поддержание гибкости и подвижности суставов; упражнения на расслабление: фиксация поз с расслаблением отдельных мышц, мышечных групп и целостным расслаблением, упражнения на растяжку, наклоны и прогибания. Упражнения: «Наклоны в

стороны», «Заводим руку за голову», «Тянемся вперед», «Заводим ногу назад», «Наклон вперед», «Тянемся к солнцу». Динамические, статические, изостатические упражнения: махи прямыми ногами по прямым, дуговым, круговым траекториям; шпагаты динамические с постоянной сменой направлений; комплексные повороты с перекатами из стойки всадника; стойка всадника с постепенным проседанием; статические шпагаты; наклоны и тяги сидя на полу; динамическое растягивание сидя и статодинамические шпагаты; статические и изостатические растягивания с опорой; поза «лотос». (См. Приложение №3.)

8. Степ-аэробика

Теория: Техника безопасности выполнения базовых шагов на степ платформе. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика: Базовые шаги степ-аэробики, изучение техники выполнения в медленном темпе под счет, в темпе под счет и музыкальное сопровождение, формирование умений слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления. Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук (одновременные, попеременными, ассиметричными).

(См. Приложение №4.)

9. Фитбол - аэробика

Теория: Техника безопасности выполнения упражнений на фитболах. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика: Приседание с фитболом над головой и с удержанием перед собой, выпады, гиперэкстензия, прыжки на фитболе, упражнения для косых мышц торса, скручивание и подъем корпуса, повороты на фитболе. (См. Приложение №5.)

10. Танцевальная аэробика

Практика: Танцевальные движения (шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону, шаг польки, сочетание танцевальных шагов с ходьбой и т.д.), обучение различным связкам под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки), знакомство с базовыми (основными) шагами фитнес –аэробики. (См. Приложение №6.)

11. Комплексы дыхательной гимнастики

Практика: «Кошка» (усиление вентиляции и чистоты легких); «Малый маятник» (усиление вентиляции и чистоты легких); «Насос» (улучшение работы органов ЖКТ)

«Кто и как?» - комплекс дыхательных упражнений (по Стрельниковой). (См. Приложение №7.)

12. Итоговое занятие

Практика: Выступление на мероприятиях различного уровня с физической и функциональной подготовки занимающихся в группе.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Для занятий необходим достаточно просторный и хорошо освещенный спортивный зал, оборудованный тренажерами:

- беговая дорожка – 2 шт.
- силовой тренажер – 1 шт.
- велосипед – 2 шт.

спортивным инвентарем:

- гантели – 16 шт.
- скакалки – 16 шт.
- мячи – 20 шт.
- степ-платформы – 15 шт.
- фитболы – 10 шт.
- маты – 8 шт.
- гимнастические ролики – 10 шт.
- палки гимнастические – 8 шт.
- ленты гимнастические – 10 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Т.Г. Анисимова «Физическое воспитание детей 5-7 лет» (перспективное планирование), издательство «Учитель», Волгоград, 2016 г.
2. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы» 1-4 классы, Москва, издательство «ВАКО», 2017 г.
3. Селиванова и.Ю. Программа дополнительного образования дошкольников «Фитнес-данс» (4-7 лет), г. Тула, 2016 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Классическая аэробика – наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, танцевальных движений, бега, подскоков и прыжков, выполняемых под музыку

поточным или серийно-поточным методом. Темп музыкального сопровождения 130-135 ударов в минуту.

При обучении и выполнении техники базовых элементов аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации:

- сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника), отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания;
- упражнения необходимо выполнять на полной стопе (перекат с пятки на носок);
- сохранять естественный разворот стоп наружу, особенно при широких движениях;
- мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений;
- при выполнении «мамбо» и повторов, выпадов пятка не ставится на пол.

Классическая (базовая) аэробика

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

2. 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).

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

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

5. «Открытый шаг» (open step) - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

6. Jumping jacc - прыжок ноги врозь - ноги вместе.

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

8. Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kurt).

9. Выпад (lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.

10. Шаг «Мамбо» - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед, другая нога - полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счёту 1-2, но с перемещением левой ногой назад.

11. Шаги «ча-ча-ча» - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.
12. Скрёстный шаг (cross step) - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрёстные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.
13. Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрёстно, с поворотом.
14. Бег на месте с продвижением в различных направлениях.
15. «Галоп» (gallop) - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.
16. «Пони» - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги.
17. Slide-скольжение - шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.
18. «Скоттиш» (schottische) - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
19. «Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
20. «Твист» (twist jump) - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
21. Pendulum - прыжком смена положения ног (маятник).
22. Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги.
23. Squat - полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.
24. «Ту-степ» (two-step) - шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.
25. Подскок (step) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
26. «Чарльстон» (Charleston) - шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.
27. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jack) - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.
28. «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.
29. March - марш на месте и с перемещениями вперед, назад.
30. Out - марш на месте, ноги врозь.
31. Out-in - два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения
32. V-Step - два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)
33. A-Step - два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе)
34. Mambo - одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая - на месте
35. Basic-step - два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)
36. Step Touch - шаг в сторону, приставить вторую ногу

- 37. Double Step Touch - два приставных шага в сторону
- 38. Knee Up - шаг в сторону, подъем колена
- 39. Double Knee Up - шаг в сторону, два подъема колена
- 40. Kick - шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед
- 41. Double Kick - шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед
- 42. Lift side - шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону
- 43. Double Lift side - шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону
- 44. Curl - шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)
- 45. Double Curl - шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)
- 46. Open Step - шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте
- 47. Toe Touch (Heel Touch) - шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой)
- 48. Grapevine - шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.
- 49. Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные - шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад.
- 50. Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side) - шаг вперед, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад.
- 51. Cha-cha-cha - три быстрых шага на месте на «раз и два»
- 52. Shasse - три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Функциональная (аэробика) тренировка – одна из самых последних тенденций в мировом фитнесе. Фитнес – это общая физическая подготовленность организма человека. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранным режимом питания, сна и отдыха. Физический фитнес – способность сердца, кровеносных сосудов, лёгких и всего мышечного корсета функционировать с максимальной эффективностью. Классическая силовая тренировка в основном оказывает влияние на отдельные группы мышц, а функциональная - воздействует на весь организм. Функциональная тренировка подготавливает человека ко всему многообразию физических нагрузок и движений, с которыми он сталкивается в повседневной жизни. Целью таких занятий является воспитание физических качеств: функциональной силы, гибкости, координации, выносливости, ловкости, быстроты. Функциональная тренировка позволяет улучшить качество жизни, снизить риск получения травм и развития заболеваний опорнодвигательного аппарата. В данном виде тренинга может быть использован различный инвентарь: гимнастический мяч, скакалка, гантели, резиновые амортизаторы, штанга, степ-платформа и др. Упражнения можно выполнять и без вспомогательного спортивного инвентаря используя сопротивление собственного веса. Рекомендуются метод проведения занятий – поточный. Музыкальное сопровождение задаёт темп выполнения движений. У

детей развивается чувство ритма и навыки работы в группе, формируя при этом чувство коллектива.

Функциональная

тренировка

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

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах

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

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

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Упражнения на развитие силы (силовой выносливости).

Для мышц нижних конечностей:

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

"Выпады". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: и.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок

и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в и.п. Вариации: выпады вперёд и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°, сохранять естественные изгибы позвоночника, не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

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

Для мышц спины:

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

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

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:

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

Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

"Жим лежа". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Оборудование: гантели, бодибар.

Движение: и.п.: лёжа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы.

На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в и.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90° , угол плечо – корпус $75-80^\circ$; не блокировать локтевые суставы.

"Сгибание и разгибание рук в упоре". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Движение: и.п.: упор лёжа, широкая постановка рук. Облегчённое и.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в

и.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус $75-80^\circ$; не блокировать локтевые суставы.

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

Для мышц живота:

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

"Поднимание таза вверх" (обратные сгибания туловища). Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота. Движение: исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90° . На выдохе оторвать

таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в исходное положение. Методические указания: исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

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

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

Стретчинг с элементами йоги.

Овладение техникой основных упражнений в подготовительной части занятия:

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

Овладение упражнениями в конце занятий:

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

Ознакомление с основными асанами йоги на занятиях фитнес-аэробикой:

в положении стоя

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

в положении сидя

(«легкая» поза - сед со скрещенными ногами (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).

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

Степ-аэробика

Особенностью степ-аэробики является использование специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять шаги, подскоки и прыжки в различных направлениях. Платформа регулируется по высоте, что позволяет изменять интенсивность тренировки и использовать её при выполнении силовых упражнений. В основе степ-аэробики лежит хореография классической аэробики. Движения выполняются под музыку, темпом 128 - 132 ударов в минуту. Степ-аэробика появилась в 90-х годах и быстро завоевала популярность. Особенность степ-аэробики - формирование чувства уверенности при ориентации в пространстве.

Во время обучения и выполнения базовых элементов степ-аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации:

- сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника), отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания;

- при зашагивании на степ-платформу сохранять естественный небольшой наклон корпуса вперёд (от лодыжек);
- ногу ставить на степ-платформу в середину на полную стопу;
- носок и пятка со степ-платформы не должны свисать;

- расстояние до степ-платформы при выполнении зашагивания на неё равно примерно 1,5 ступни;
- при спуске с платформы на пол вначале ставится носок, а затем и вся стопа;
- осуществлять мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений;

- при выполнении выпадов, «повторов» и «мамбо» пятка не ставится на пол. Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции:

- фронтальная (спереди) - по центру длинной стороны степа;
- крайняя (с конца) - стоя со стороны короткого края степа;
- сверху - стоя на степе, носки направлены к его короткому краю, длинные стороны степа по бокам занимающегося;
- боковая - стоя боком к степу с длинной его стороны;
- верхом (по сторонам) - стойка ноги врозь по обе стороны степа, носки обращены к его короткому краю.

Овладение техникой основных шагов на занятиях степ-аэробикой:

1. Шаг базовый (bask) - 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 степе; 3 - шаг правой со степа на пол; 4 - шаг левой со степа на пол. То же самое выполнять с левой ноги.
2. Шаг v-step: основной/попеременный. Подходы: спереди. И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на правый край степа; 2 - левой на левый край степа; 3 - правая на пол на уровне центра; 4 — левая на пол рядом с правой. То же самое выполнять с левой ноги.

3. Шаг-касание вверх и вниз (tap up, tap down): основной. Подходы: спереди, с конца, сбоку, сверху.

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

4. Шаг-касание вверх (tap up): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху. И. п. - спереди: 1 - шаг правой ногой на центр степа; 2 - левая на степ к правой так, чтобы носок левой оказался около правой ноги; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - шаг левой на центр степа; 6 - правая на степ к левой так, чтобы носок правой ноги оказался около левой ноги; 7 - правая на пол по центру степа; 8 - левая на пол, и. п.

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

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

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

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

7. Шаг с подъемом (lift): основной / попеременный. Подъем ноги (knee up); подъем ноги в сторону (lift side); захлест ноги (curl); выброс ноги (kick).

Подходы: спереди, сверху, с конца, по сторонам.

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 распределена на обе ноги.

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.

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.

8. 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.

9. 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).

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. 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.

14. 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, и.п.

15. 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.

16. 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).

17. 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.

18. 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.

19. 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.

20. Basic Step

Два шага на платформу, два шага на пол

21. Basic Up

Два шага на платформу

22. Basic Down

Два шага на пол

23. V-Step

Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)

24. Mambo

Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другой шагаем на полу на месте

25. Stomp (Mini-Mambo)

Шаг на платформу, шаг на пол

26. Point-Mambo

Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол

27. Over

И.п. стоя сбоку от платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу

28. Straddle Up

И.п. - платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение

29. Straddle Down

И.п. - стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение

30. Up Up Lunge

Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол

31. Tap Up

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание ступни), два шага на пол

32. Knee Up

Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол

33. Kick

Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол

34. Curl

Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол

35. Lift side

Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол

36. Back Lift

Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол

37. Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)

Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол

38. L-Step

Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол

39. Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step)

Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол

40. Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift)

Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол

41. Sailor Step (шаг моряка)

Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол

42. Mini (Little) - Mambo

Шаг на платформу, два шага на пол

43. Stomp

Шаг на платформу, шаг на пол

44. Double Stomp

Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол

45. Tango Step

Три шага на платформу (вперед-назад-вперед), два шага на пол

46. Spider

Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в и.п.

47. Tripple Stomp

Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол

48. L-Mambo

Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в и.п.

49. Cha-cha-cha

Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в и.п.

50. Shasse Mambo

Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)

51. Step Tap

Касание платформы, шаг на пол.

ПРИЛОЖЕНИЕ №5

Фитбол-аэробика

Занятия фитбол-аэробикой дают уникальную возможность тренировки вестибулярного аппарата, развития координации движений, делают занятия яркими и эмоциональными. Парадокс современного общества заключается в том, что одновременно с возрастающими возможностями и скоростями передвижения человека резко снижается его физическая подвижность. Обучающиеся школы большую часть суток проводят сидя: в школе - за партами, дома – за компьютером или перед телевизором. Сидя, позвоночник испытывает стрессовое состояние, которое нередко заканчивается болями не только в области поясницы, но и в шейном отделе позвоночника. Занятия фитбол-аэробикой позволяют снять стресс с позвоночника, восстановить его физиологически-скомпенсированное положение, а также предотвратить возникновение болей в различных областях спины. С другой стороны, закономерность появления одного из видов фитнес-аэробики – фитболаэробики, обусловлено ещё и пробелом, существующей в наиболее массовой сегодня оздоровительной технологии, где большинство упражнений, задействующих мышцы спины, относятся к категории травмоопасных, а, следовательно, запрещённых. Научно разработанная и методически обоснованная система фитбол-аэробики прекрасно восполняет этот пробел, предлагая целый комплекс упражнений, восстанавливающий тонус различных групп мышц, в том числе и мышц спины. К существенным достоинствам фитбол-аэробики следует также отнести практически полное отсутствие ударной нагрузки на нижние конечности. Занятия фитбол-аэробикой оказывают положительное воздействие на позвоночник, сердечнососудистую систему, вестибулярный аппарат. Для занятий фитбол-аэробикой требуется особое музыкальное сопровождение, в котором темп музыки зависит от степени упругости мяча и варьируется для разных уровней подготовленности занимающихся.

Исходные положения фитбол-аэробики:

1. Основное (базовое) положение сидя (upright sitting position)
Сидеть точно в середине мяча, сохраняя правильную осанку. Прогиб в спине или наклон корпуса назад недопустим. Ноги на ширине плеч, колено над стопой. Угол между туловищем и бедром и между углом и коленом составляет 90-100 градусов. Для поддержания равновесия руки могут находиться на мяче.

2. Положение лёжа на мяче лицом вниз (prone position)

Лечь на мяч с опорой на колени и руки. Следить, чтобы грудная клетка не была сдавлена и дыхание затруднено.

3. Положение лёжа на мяче с опорой на руки

Лечь на мяч лицом вниз так, чтобы мяч располагался на уровне тазобедренного сустава. Корпус параллелен полу.

4. Положение лёжа на мяче лицом вверх

Лечь на мяч так, чтобы он находился на уровне поясницы. Руки за головой, спина и шея прямые.

5. Боковое положение на мяче

Опираясь на колено одной ноги, лечь боком на мяч, поддерживая его руками.

6. Положение «ноги на мяче»

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

7. Боковое положение «нога на мяче»

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

Освоение техники базовых шагов на занятиях по футбол-аэробике:

1. Приставной шаг (step-touch)

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

2. Шаг-касание (touch-step)

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

3. 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.

4. Твист (twist)

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

5. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jack)

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

6. Выпад (lunge)

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

7. Махи ногами (kick)

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

8.Подъем колена вверх (knee up, knee lift)

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

ПРИЛОЖЕНИЕ №6

Танцевальная

аэробика

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

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

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

2.Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь - наружу.

3.Шаги из стороны в сторону - первые два шага в сторону выполняются быстро и коротко (1-2), третий - длиннее, на счет «2», левая при этом не приставляется, и движение начинается в другую сторону.

4.Скачки вперед-назад - выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги.

5.«Качалочка» - выполняется по диагонали, скачок на правой (левой) ноге, скачок на левой (правой), с продвижением назад скачок на правую (левую), левая (правая) впереди на пятке, перенести тяжесть тела на левую (правую), повторить сначала.

6.«Твист» - в стойке ноги врозь колени внутрь с одновременным подъемом на полупальцы и поворотом стоп в невыворотное положение, затем колени слегка наружу, опуститься на всю стопу.

7.«Off-beat-step» - движение аналогично «knee up» классической аэробики, то есть поднимание согнутой ноги вперед, но не забывать о пружинных движениях ногами, на счет «1» нога сгибается, на счет «2» - выполняется шаг.

8.«Тач» в сторону - шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону).

9.«Тач» в сторону с поворотом направо-налево - упражнение аналогично предыдущему, но шаг выполняется с одновременным поворотом тела в сторону: шаг правой вперед, поворот налево, затем вернуться в исходное положение, то же с левой ноги и поворот направо.

10.«Тач» вперед-назад - выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.

11. «Тач» вперед - назад со сменной ноги - выставление правой вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.

12.Скрёстное выполнение ноги на пятку - выполнение ноги на пятку в

диагональном направлении через небольшое сгибание ноги и пружинное движение на опорной.

13. Скользящие шаги - выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом.

14. «Кик» - махи вперед, в сторону, назад, наиболее сложный вариант исполнения - с поворотом кругом: на счет «1» - «кик» вперед правой, «2» - согнуть правую, «3» - поворот на левой кругом, «4» - шаг правой вперед.

15. Прыжки на двух ногах - вертикальный прыжок толчком двух ног с приземлением на две ноги.

16. Прыжки в выпадах - шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног - левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги. Прыжки с одной ноги на две, движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с одной, и приземление на две ноги.

17. Прыжок ноги врозь, ноги вместе - 1 - прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2 - пауза.

18. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно - движение аналогично предыдущему, но заканчивается не в положении ноги вместе, а в скрестной стойке правая или левая впереди. Возможно выполнение прыжка с поворотом направо, налево, кругом или на 360°.

19. Прыжок со сменой ног и «киком» - выполняется с одной ноги на другую, и перед постановкой толчковой ноги выполните «кик» вперед, возможно выполнение прыжка с поворотом на 90°, 180°.

20. Прыжок, согнув ноги - выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.

21. Прыжки ноги врозь - возможно разведение ног в сторону или правая (левая) впереди. Исполняются с согнутыми или прямыми ногами, в позе «барьериста». Упражнения на полу.

1. «Краб».

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

2. «Дорожка»

с опорой на одной руке.

Из

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

3. «Дорожка»

с поочередной опорой руками. И. п. - упор сзади. 1 - шаг правой влево (к левой ноге), 2 - шаг левой влево, 3 - скачком перейти в упор на правой руке и правой согнутой ногой, левая нога согнута, 4 - пауза, 5 - шаг левой ногой скрестно за

правую, упор сзади (с опорой на обе руки), 6 - шаг правой в сторону, 7 - скачком перейти в упор на левой руке и левой согнутой ноге, правая нога согнута, 8 - пауза.

4.«Дорожка - часы».

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

5. «Казачок».

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

6.«Мельница».

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

7.Упор на руках.

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

ПРИЛОЖЕНИЕ №7

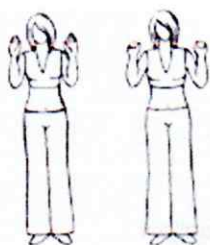
Комплексы дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой

Приступать к тренировкам нужно с начальных 3-х упражнений, дважды в день, прибавляя ежедневно по упражнению. Время отдыха между движениями поначалу увеличивать до десяти секунд, вместо трех-пяти.

Главная особенность метода – сильный и резкий вдох носом.

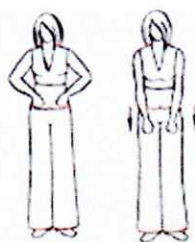
Выдыхать нужно произвольно, лучше через рот. Частота движений – 100-120 раз в минуту. Не тратьте на занятие больше, чем полчаса. Стрельникова рекомендует заниматься на протяжении всей жизни, раз в день. Движения со 2-го по 10-е выполняются в 12 подходов по 8 вдохов (12 x 8).

№1–Ладшки



Встаёте прямо, сгибаете руки в локтях, ладонями вперёд. Выполняете ритмичные вдохи носом (4 подряд), сжимая ладони в кулак. Опускаете руки, отдыхаете 4 сек. Выдыхаете свободно ртом. 24 подхода в любой позе (лежа, стоя или сидя). При трудностях увеличиваете отдых до 10 сек.

№2 – Погончики



Стоите прямо, руки прижимаете к животу, сжав кулаки. Вдыхая, резко толкаете кулаки вниз, напрягая плечи. Возвращаете руки назад до уровня пояса, расслабляете плечи на выдохе. 8 вдохов – пауза 4 сек. (12 x 8).

№3 – Насос

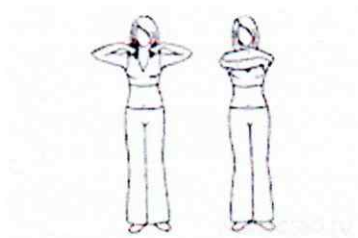


Стойка прямо, ноги на расстоянии уже плеч, руки опущены вдоль тела. Исполняете маленький наклон вперед (спина округленная, голова опущена), тянете руки к полу, не доставая его. Вдох одновременно с наклоном. Затем выдыхаете, выпрямляясь не до конца. Темп наклонов – от 100 в минуту. (12 x 8). При последствиях травм головы или спины наклоняетесь не сильно.

№4 – Кошка



Встаете прямо, ноги на расстоянии уже плеч. Чуть-чуть присядьте, поворачиваясь вправо и выполняя резкий вдох. Возвращаетесь в первоначальное положение. Повторяете движение влево. Колени слегка согнуты, руки выполняют хватаящие движения. Спину держите прямо, поворачиваетесь в талии. (12 х 8).
№5 – Обнять плечи



В положении стоя сгибаете руки в локтях и поднимаете на уровень плеч. Выполняете резкий вдох, обнимая себя за плечи, не скрещивая руки. (12 х 8). Если тяжело, выполняете по 4 движения.
№6 – Большой маятник



Стоите прямо, ноги расставлены уже плеч. Наклоняетесь вперед, потянув руки к полу и выполняя вдох. Затем возвращаетесь назад, обнимаете руками плечи и снова вдыхаете. (12 х 8). Возможно исполнение сидя. При болезнях позвоночника назад нельзя прогибаться.

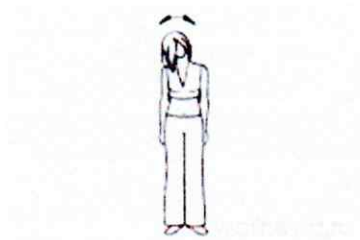
Осилив первые шесть упражнений, приступать к оставшимся, добавляя по одному в день.

№7 – Повороты головой



Стойка прямо, ноги уже плеч. Поворачиваете голову вправо – вдох, влево – вдох. Выдох между вдохами. (12 х 8).

№8 – Ушки



Встаете прямо, ноги уже, чем плечи. Наклоняете голову вправо, касаясь ухом плеча, – вдох, голова влево – вдох. Выдох между вдохами. (12x8).

№9 – Маятник головой



Стоите прямо, ноги уже, чем плечи. Наклоняете голову вперед, глядя в пол, – вдох, назад (глядя вверх) – вдох. Выдох между вдохами. (12 x 8).

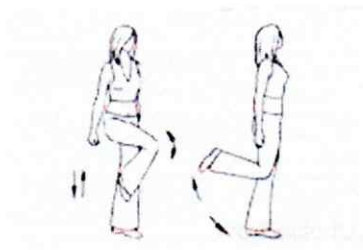
При травмах головы, патологиях верхнего отдела позвоночника и эпилепсии упражнения 7-9 можно выполнять не до конца, но вдыхать резко.

№10 – Перекаты



Встаете ровно, левая нога – вперед, правая – назад. Переносите вес тела на левую ногу, правую сгибаете и ставите на носочек. Приседаете на левой ноге при сильном вдохе. Выпрямляете ногу и переносите вес на правую. Приседаете на правой ноге, вдохнув. (12 x 8).

№11 – Шаги



Шаг передний. Стойка прямо, ноги на расстоянии уже плеч. Поднимаете левую ногу, согнув ее в коленке, до живота (носок тянется вниз). Приседаете на правой ноге при шумном вдохе. Принимаете исходное положение. Повторяете с другой ногой. 8 раз по 8 вдохов. Шаг задний. Сгибаете левую ногу в колене, доставая пяткой ягодицы. Приседаете на правой ноге, сделав вдох. Повторяете другой ногой. 4 раза по 8 вдохов. При травмах конечностей, тромбофлебитах, сердечных болезнях ноги поднимаете невысоко, делаете паузу по 10 сек.