

**Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
«Одоевский Дом детского творчества»**

Обсуждена и одобрена на заседании
педагогического совета
МКУДО «ОДДТ»
протокол от 30.08.2022 г. № 1



Утверждаю
Директор МКУДО «ОДДТ»
Л.Ю. Мотунова
приказ от 30.08.2022 г. № 23

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИТНЕС»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Уровень реализации: основное общее образование
Возраст: 11- 15 лет

подготовила:
Сороколетова Ольга Ахметзяновна,
педагог дополнительного образования

Одоев 2022 г.

Пояснительная записка.

*Каждый человек сам творец
своего счастья или несчастья,
здоровья или нездоровья.*

В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям, способностям. Постоянно усиливающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Забота о здоровье стала занимать во всём мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, здоровые. Поэтому проблема популяризации здорового образа жизни, массовых занятий физической культурой и спортом является в настоящее время чрезвычайно актуальной.

По данным Всероссийской диспансеризации, проведенной в 2003 году среди детей в возрасте от 10 до 18 лет, лишь 32,1% детей признаны здоровыми, 51,7% имеют функциональные отклонения, 16,2% - хронические заболевания. А ведь именно здоровье - есть самое большое богатство, которое даётся человеку. И, конечно же, беречь это свое богатство нужно с молодости о чем, к сожалению, многие из нас начинают догадываться лишь тогда, когда здоровье дает сбой.

Последние исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». Причин такого положения много: всеобщая компьютеризация; интенсификация образования; устаревшее спортивное оборудование школ; использование педагогами традиционных программ по физической культуре, которые в основном направлены на развитие силы, ловкости, выносливости юношей, но, к сожалению, не учитывают физиологические, психические и другие особенности женского организма. А забота о здоровье особенно важна для девочек, ведь в подростковом возрасте так много соблазнов, перед которыми трудно устоять, а женский организм раним и чувствителен.

Данная дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень реализации начального образования. Программа разработана на основе авторской дополнительной образовательной программе «Фитнесс», составленной педагогом дополнительного образования Маришкиной Н.В. и опробованной в Суворовском Центре творческого развития. Программа рассчитана на 1 год обучения, режим проведения занятий: 72 часа в год – 1 раз в неделю по 2 часа, наполняемость группы не более 10 человек.

В группе могут заниматься девочки в возрасте 7 – 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

В 2022 году программа была доработана и приведена в соответствии с «Требованиями к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ дополнительного образования детей» утвержденных на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Министерства образования РФ от 03.06.2003 года.

В зависимости от условий проведения занятий, состояния материально-технической базы и прочих объективных причин, возможно варьирование тем занятий и разделов программы.

Цель программы состоит в обеспечении разностороннего развития, раскрытия индивидуальных способностей, формировании физических качеств девочки, убеждений и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- расширение объёма знаний о различных видах двигательной активности, освоение техники движений;
- обучение основам знаний по анатомии, физиологии и гигиене человека, профилактике травматизма.

Развивающие:

- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости и т.д.) и умений рационально использовать их в различных условиях;
- содействие формированию правильной осанки и предупреждения плоскостопия;

Воспитательные:

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье, навыков организации повседневной физической активности;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, формирование характера, утверждение активной жизненной позиции, оптимизма;

Всегда выглядеть привлекательно – естественное стремление каждого человека. Однако прекрасная форма не приходит сама собой. Существует только один способ избавиться от вялых мышц и приобрести красивую фигуру. Это специально разработанная программа физических нагрузок и правильно организованный режим питания. Эти понятия и составляют такой популярный сегодня **фитнесс**.

ФИТНЕСС – комплекс мер, направленный на поддержание хорошей духовной и физической формы человека, сохранение здоровья, профилактика возможных заболеваний, уход за своей внешностью и формирование имиджа.

Представления о фитнесе постоянно меняются. Например, если раньше считалось, что для поддержания хорошей физической формы девочкам в пер-

вую очередь необходима аэробика и бег, то теперь наиболее эффективным признано сочетание кардио, силовых тренировок и стрейчинга, а также правильно организованный режим питания.

Новизна программы состоит, прежде всего, в ее **комплексности**, она включает в себя аэробику, шейпинг, калланетик, фитбол. В ходе обучения с первого занятия девочкам внушается мысль о том, что к своему телу нужно относиться как к драгоценному вместилищу души, которое нужно любить, беречь и лелеять, а значит нагружать силовыми тренировками.

Полноценное развитие возможно при гармонии тела и души, т.е. девочка должна осознавать значение занятий для ее здоровья. Это помогает девочкам, а в будущем женщинам улучшить не только внешние формы, но и обрести уверенность в себе, развить не только физическую, но и душевную силу. Иметь собственное мнение, ответственность, а также желание самосовершенствоваться, чувствовать свое тело и его возможности, любить и воспринимать как могущественного союзника, а не как врага.

Девочке, будущей матери, природа предопределила мягкость, доброту, нежность, душевную гибкость, любовь к детям. На развитие этих качеств и соответствующих им физических способностей (пластики, грациозности, высокой степени координации движений, физического совершенства) и направлены занятия. Девочки хотят быть стройными, иметь правильную осанку, научиться красивым движениям! Только физически развитый организм и здоровый образ жизни, помогут подготовиться девочкам к семейной жизни. Они должны осознать простую истину: ***физическая, телесная красота, столь же самоценна, как и красота души и помыслов, а здоровый образ жизни должен стать потребностью.***

Шейпинг- это система специальных упражнений, направленных на коррекцию определённых частей тела, растяжку мышечно-связочного аппарата. Особенная привлекательность шейпинга - это возможность гармоничного сочетания заботы о здоровье с естественным стремлением девочек и девушек к прекрасной фигуре.

Эмоциональный заряд занятий в группе под музыку настолько высок, что благотворно влияет на психологическое состояние девочек. Осуществление мечты своими силами, трудом, напряжением воли рождает столь необходимое ощущение радости, гордости и уверенности в себе.

В атлетической гимнастике обязательно используются упражнения на растяжение и гибкость -**стрейчинг**, без которых невозможно гармоничное развитие мышц.

Комплекс этих упражнений повышает функциональные способности опорно-двигательного аппарата. Повышается тонус, увеличивается сила и эластичность мышц. Формируется мышечный корсет для скелета и внутренних органов, что имеет большое значение для нормального функционирования женского организма.

Тренировки с отягощениями должны обязательно сочетаться с физическими нагрузками в аэробном режиме. Комплексы аэробики и шейпинга благоприятно влияют на сердечнососудистую систему и способствуют нормализации

белкового, углеводного и жирового обмена. **Стен - аэробика** - это танцевальные занятия при помощи специальной платформы, именуемой «степом», высота которой регулируется в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. Насчитывается около 20 способов подъема на платформу и схода с нее. Движения довольно простые улучшают форму бедер, ягодиц, голеней. Применение небольших отягощений усилит нагрузку на мышцы плечевого пояса.

Калланетик - пластическая гимнастика, в которой используется сочетание различных видов дыхательных упражнений и упражнений в статическом режиме. Эта гимнастика способствует значительному увеличению гибкости, коррекции фигуры в рекордные сроки.

Фитбол (гимнастика на мячах) способствует развитию у подростков двигательной координации и выносливости, улучшению осанки и профилактике её нарушений, гармоничной тренировке основных групп мышц, создаёт оптимальные условия для правильного положения туловища. Мячи позволяют тренировать даже те специфические группы мышц, которые не затрагиваются при выполнении других видов упражнений.

Результаты последних исследований детей школьного возраста показали, что у каждого второго ребёнка наблюдается нарушение осанки, а такое серьёзное заболевание как остеохондроз сильно омолодилось и встречается уже в 10-12-летнем возрасте. Поэтому на своих занятиях я использую гимнастику по сегментно-дуговому методу для профилактики заболеваний позвоночника. Смысл её заключается в том, что нужно совместить две трудно совместимые вещи - раздвинуть позвонки, не растягивая позвоночник. Основная идея метода такова: позвоночник тянуть надо, но не весь сразу, а по частям. И не грубо - настырно, а нежно и ласково, давая ему как можно больше поблажек, т.е. сочетая вытяжение с прогибаниями. Почему по частям? Хотя бы потому, что позвоночник морфологически неоднороден - разные его отделы различны между собой. Его разделяют на 5 частей из-за физиологических изгибов. А прогибать нужно - потому что это своего рода массаж хрящей.

На каждого занимающегося заводится индивидуальная карта тестирования с данными обследования и результатами тестирования, на протяжении всего процесса обучения. (См. приложение №2).

Программа носит системный характер. Она включает в себя диагностику, анализ состояния здоровья и уровень развития физического состояния девочек, т.е. является гибкой, отвечает индивидуальным и возрастным потребностям и особенностям.

Таким образом, можно выделить следующие принципиальные преимущества фитнес-тренинга перед другими системами:

- Силовой тренинг помогает приобрести подтянутые группы мышц.
- Аэробика в сочетании с силовыми нагрузками приводит к жиросжигающему эффекту.
- Правильное питание помогает контролировать физическую форму тела в зависимости от поставленной цели (похудеть или поправиться).
- Индивидуально подобранные тренировки ускоряют достижение идеала.

Все в комплексе делает человека здоровым, сильным как физически, так

и духовно, и формирует гармоничные пропорции тела.

В основе построения программы лежат культурологические принципы воспитания гармонично развитой личности, для которой важно не только физическое, но и духовное совершенствование, а также социальная культура и собственное развитие.

Включение в программу различных методик психотренинга, ролевых игр, бесед, конкурсов, поездок, походов создаёт благоприятный микроклимат и улучшает психо-эмоциональное здоровье подростков. У каждого ребенка должен быть богатый фонд счастливых воспоминаний, собственная духовная история. Детям абсолютно необходимы события, потрясающие их воображение, рождающие человеческую неповторимость. В этой связи участие родителей в воспитании, а значит и реакция близких взрослых оказывает огромное влияние на формирование «**Я – концепции**», что является важнейшим условием развития личности ребёнка.

Поэтому программой предусмотрены такие **формы работы с родителями:**

- открытые занятия;
- спортивные совместные праздники;
- педагогические практикумы;
- родительские собрания.

Когда дети и родители объединены общей идеей - идеей здорового образа жизни, это помогает формированию правильной жизненной позиции подростка в отношении своего здоровья. Активная физическая деятельность не только укрепляет здоровье, но и помогает в борьбе с негативными явлениями: страхом, гневом, обидой, депрессией, вредными привычками.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	ТЕМА	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО
1.	Теоретическая подготовка	7		7
2.	Общая физическая подготовка (ОФП – 16 ч.):			
2.1.	Бег, прыжки, подскоки	2	4	6
2.2.	Общеразвивающие упражнения	3	7	10
2.3.	Тестирование		2	2
3.	Специальная физическая подготовка			
3.1	Аэробика	4	8	12
3.2.	Шейпинг	4	8	12
3.3.	Стрейчинг	1	8	9
3.4.	Калланетик	1	4	5
4.	Фитбол	1	3	4
5.	Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника	1	3	4
6.	Заключительное занятие		1	1
	ИТОГО:	24	48	72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка.

- 1.1. Инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Понятие о здоровом образе жизни.
- 1.3. Принципы тренировочного процесса.
- 1.4. История атлетической гимнастики.
- 1.5. Строение и функции сердечно-сосудистой системы.
- 1.6. Влияние занятий фитнес-тренингом на женский организм.
- 1.7. Основные показатели правильного питания (умеренность, полноценность, активность).
- 1.8. Личная гигиена занятий фитнесом.
- 1.9. Секреты правильного дыхания.
- 1.10. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат.
- 1.11. Методика составления комплекса О.Р.У.
- 1.12. Остеохондроз в подростковом возрасте.

2. Общая физическая подготовка

- 2.1. Бег, прыжки, подскоки.
- 2.2. Общеразвивающие упражнения:
 - упражнения для мышц шеи;
 - для рук и плечевого пояса;
 - для туловища;
 - для ног;
 - для мышц туловища и ног в партере;
 - для мышц брюшного пресса;
 - для мышц спины.
- 2.3 Тестирование.

Содержание методики тестирования.

2.3.1. Задержка дыхания на вдохе.

Отражает состояние дыхательной системы.

В состоянии покоя сделать максимальный вдох и задержать дыхание, за-

жав пальцами нос. Время задержки на вдохе фиксируется по секундомеру.

2.3.2. Сгибание и разгибание рук.

Выполняют в упоре лёжа, где важно следить за качеством выполнения.

2.3.3. Поднимание туловища.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены, за 30 секунд необходимо посчитать количество подъемов.

2.3.4. Наклон вперед, стоя на возвышенности.

Результат этого теста служит показателем гибкости тазобедренных суставов, позвоночного столба и плечевых суставов. Стоя на гимнастической скамейке, не сгибая ног, наклон вперед. Измеряется расстояние, на которое опустились руки.

2.3.5. Прыжки со скакалкой за 30 секунд.

3. Специальная физическая подготовка.

3.1. АЭРОБИКА. (Специально подобранный комплекс, смотри приложение № 2).

3.2. ШЕЙПИНГ. (Специально подобранный комплекс, смотри приложение № 3).

3.3. СТРЕЙЧИНГ.

3.3.1. Тонический стрейчинг, сидя на полу. Наклонить туловище вперед, взяться за пальцы ног и удерживать положение крепким напряжением рук, в течение 1 минуты.

3.3.2. И.П. - лежа на спине. Носки вытянуть, но без напряжения. Руки опущены вдоль туловища и, расслабляя, положить их на пол ладонями вниз. Можно выполнять упражнение с руками, вытянутыми за головой, ладони раскрыты. Желательно, чтобы поясничный отдел позвоночника прижался к полу, но без напряжения. Это будет достигаться дальнейшими тренировками. Шея тоже должна касаться всеми суставами пола. Для этого подбородок мягко опускается на грудь. Этим движением упражнение заканчивается. Удерживать напряжение 30 секунд.

3.3.3. И.П. - стоя у стены, касаясь её пятками, ягодицами, плечами, затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание. Потянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и т.д. Постараться потянуться и ногами, но без особого напряжения и, не отрывая пяток от пола; выдохнуть, опуская руки; расслабиться, 15 сек.

3.3.4. И.П. - стоя. Руки перед грудью ладонями вверх, локти в стороны. Сделать длинный вдох через нос, задержать дыхание. Медленно вытянуть одну руку над головой, поворачивая кисть. Поднять голову и посмотреть на тыльную сторону кисти. Другую руку опустить вниз, держа кисть горизонтально, ладонью вниз, пальцами от себя. С силой вытянуть руку вдоль тела вниз. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить, меняя положения рук.

- 3.3.5. И.П. – сесть на пятках. Сделать вдох и сплести пальцы рук за спиной ладонями вниз (можно под пальцами ног, можно на подошвах - кому как удобнее). При выдохе плечи наклонить вперед, голову опустить как можно ниже, чтобы спина стала круглой. При вдохе, не расцепляя рук, свести лопатки, голову откинуть назад. Сделать выдох, вернуться. И.П.. Расслабиться, отдохнуть.
- 3.3.6. И.П. - стоя на коленях, руки вверх. Сесть на пятки, сделать вдох. Выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер. Руки при этом вытянуть вверх, ладони на полу. Не меняя положения туловища, потянуться, руки по полу вперед. На вдохе вернуться в И.П. - Расслабиться, отдохнуть.
- 3.3.7. И.П. - лежа на спине, руки вверх - в стороны. Прогибаясь в пояснице и сводя лопатки, приподнять грудь от пола, вернуться в И.П.
- 3.3.8. И.П. - лежа на спине. Округляя спину, приподнять голову и лопатки, руками потянуться вперед ("улитка"). Расслабляясь, вернуться в И.П.

3.4. КАЛЛАНЕТИК.

- 3.4.1. И.П. - О.С. - Обняв себя, руки скрестно, достать пальцами рук позвоночник, удерживать позу 30 сек.
- 3.4.2. И.П.- О.С.- Наклон вперед, руки вниз (ноги прямые), удерживаем позу – 30 сек.
- 3.4.3. И.П.- О.С.-Правой рукой через левое плечо назад достать лопатку, левой помогая опустить правую руку ниже; - тоже левой.
- 3.4.4. И.П.- стоя, согнуть руки скрестно за спиной, достать кистью руки другой локоть, удерживать 30 сек.
- 3.4.5. И.п. - сед на коленях, упор руками сзади. Поднять таз. Удерживаем позу 40 секунд.
- 3.4.6. И.П.- сидя по-турецки, стараемся встать без помощи рук и вернуться в и.п. 50 раз.

3.5 Силовая нагрузка:

Для мышц ног.

1. И.П. - лежа на животе, руки можно положить под живот. Поднять ноги как можно выше, пятки вместе, носки вытянуты. Разводить и сводить прямые ноги, напрягая ягодичные мышцы, 12 раз.
2. И.П. - лежа на животе, очень медленно поднимать и опускать правую, затем левую ногу, ноги прямые, носки вытянуты. Напрягать ягодичные мышцы и мышцы бедер, 12 раз.
3. И.П. - стоя, под пятки подложен деревянный брусок высотой 5 см, руки у пояса. Приседания, 12 раз.
4. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги на высоту 15-20 см и выполнять скрестные движения ногами, 12 раз.
5. И.П. - стоя ноги врозь, руки с гантелями согнуты к плечам. Сведя колени,

опуститься на пол, встать и развести колени, 12 раз.

6. Упражнение "велосипед", 12 раз.

Для мышц брюшного пресса.

1. И.П. - вис на перекладине или на шведской стенке. Ноги согнуты в коленях. Подтягивание коленей к животу, 12 раз.
2. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, гриф от штанги за головой. Повороты туловища влево-вправо, 12 раз.
3. Стоя в наклоне, корпус параллельно полу, ноги на ширине плеч. Повороты туловища влево, вправо.
4. И.П. - лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой. Приподнять голову и плечи, опустить, 12 раз.
5. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтягивая ноги, приподняться, сесть, руки вперед, И.П., 12 раз.
6. И.П. - стоя, одна рука на поясе. Наклоны туловища в сторону руки с отягощением, 8 раз.
7. И.П. - лежа на спине, ноги полусогнуты. Приподняться вперед - 8 раз.
8. И.П. - лежа на спине, одна нога согнута, другая поднята вверх прямая. Приподнимаясь, противоположным локтем тянуться к прямой ноге, И.П., 8 раз. То же к другой ноге.

4. Футбол (Коррекционные упражнения на больших эластичных мячах).

1. И.П. - сидя на мяче, попеременные взмахи руками одной вперед другой назад, 12 раз.
2. И.П. - сидя на мяче, хлопки руками перед собой, затем за собой, 8 раз.
3. И.П. - сидя на мяче, маршировать ногами, руки в стороны, 1 мин.
4. И.П. - сидя на мяче, выставить прямую ногу в сторону, вернуться в И.П., 12 раз.
5. И.П. - сидя на мяче. Подскоки по кругу, пружиня на мяче, 1 мин.
6. И.П. - лежа на спине, положив ноги на мяч. Опираясь на руки поднять туловище над полом, не прогибаясь, 8 раз.
7. И.П. - опираясь руками о пол, а ногами о мяч, передвигаться на руках как можно дальше, не допуская провисания спины, 8 раз.

5. Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника по сегментно-дуговому принципу. (Смотри приложение №4)

6. Заключительное занятие.

Выступление на отчетном концерте.

К концу обучения: девочки должны иметь представление о: функциональных особенностях, возможностях своего организма, оптимальном физическом развитии, здоровом образе жизни. Научиться самостоятельно составлять комплекс упражнений для различных мышечных групп, уметь проводить вводную часть занятия. Использовать на практике знания о самоконтроле во время

физической нагрузки, освоить технику выполнения основных видов специальных упражнений на тренажерах, иметь активную жизненную позицию.

Полученные на занятиях навыки девочки демонстрируют, участвуя в эстафетах, соревнованиях, а также в районных мероприятиях, в качестве группы поддержки.

НАУЧНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

1. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

При проведении занятий используются следующие **формы и методы:**

- словесно- наглядный - объяснение и показ упражнений;
- словесный - объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;
- практический - самостоятельное выполнение упражнений;
- игровой;
- круговая тренировка;
- творческие задания;
- работа по шейпинг-программам.

Каждое занятие строится по определенной схеме, которая может меняться в зависимости от поставленных задач и уровня подготовленности занимающихся.

Вводная часть занятий проходит в аэробном режиме, каждое упражнение повторяется 4-16 раз (прод.-20%).

В основной части используются упражнения шейпинга и упражнений на специальных тренажерах. Дозировка определяется в зависимости от уровня подготовленности занимающихся: количество упражнений в серии 3-10 и более, количество повторений каждого упражнения 20-50 раз, некоторые - до отказа.

Большая дозировка упражнений способствует "сгоранию" внутримышечного и подкожного жира и оказывает на мышцы тренирующее, увеличивающее силу воздействие. В серии целесообразно сочетать упражнения статического характера с динамическими. В основную часть включается также аэробика. Продолжительность 65-70%.

Заключительная часть - фитбол, а также упражнения сегментно-дугового метода для профилактики заболеваний позвоночника, приведение организма в первоначальное состояние.

Включение в программу различных методик психотренинга, ролевых игр, бесед, конкурсов, поездок, походов создаёт благоприятный микроклимат и улучшает психо-эмоциональное здоровье подростков. У каждого ребенка должен быть богатый фонд счастливых воспоминаний, собственная духовная история. Детям абсолютно необходимы события, потрясающие их воображение, рождающие человеческую неповторимость. В этой связи участие родителей в воспитании, а значит и реакция близких взрослых оказывает огромное влияние на формирование **Я - концепции**, что является важнейшим условием раз-

вития личности ребёнка.

Поэтому программой предусмотрены такие **формы работы с родителями:**

- открытые занятия;
- спортивные совместные праздники;
- педагогические практикумы;
- родительские собрания.

Когда дети и родители объединены общей идеей - идеей здорового образа жизни, это помогает формированию правильной жизненной позиции подростка в отношении своего здоровья. Активная физическая деятельность не только укрепляет здоровье, но и помогает в борьбе с негативными явлениями: страхом, гневом, обидой, депрессией, вредными привычками.

2. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

1. Большие эластичные гимнастические мячи
2. Гантели.
3. Тренажер «Восьмёрка».
4. Лента резиновая тренировочная.
5. Эспандер эластичный с ручками
6. Лента для художественной гимнастики.
7. Шарик для жонглирования.
8. Булавы для художественной гимнастики.
9. Стептренажер.
10. Ростомер
11. . Весы напольные.
12. Мячи с шипами.
13. Обручи.
14. Скакалки.
15. Многоцелевой тренажер.
16. Велотренажер.
17. Трапики гимнастические.
18. Видео и аудио материалы.

3. ПРИЛОЖЕНИЯ.

- 1 Индивидуальная карта тестирования.
- 2 Примерный комплекс занятия по аэробике.
- 3 Примерный комплекс занятия по шейпингу.
- 4 Комплекс упражнений для профилактики заболеваний позвоночника по сигментно-дуговому принципу.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА

Ф.И.О.			
Антропометрические показатели	Сентябрь	Январь	Май
Рост			
Вес			
Окружность – груди			
– талии			
– таза			
– бедер			
– голени			

ТЕСТИРОВАНИЕ

№	Тест	Сентябрь	Январь	Май
1.	Задержка дыхания на вдохе (сек.)			
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (кол-во раз)			
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек)			
4.	Наклон вперёд, стоя на возвышении (см)			
5.	Прыжки со скакалкой за 30 секунд			

СИСТЕМА ОЦЕНКИ

Оценка	Вид теста				
	Задержка дыхания на вдохе (сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола с колена (кол-во раз)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (к-во раз за 30 сек.)	Наклон вперёд, стоя на возвышении (см)	Прыжки со скакалкой за 30 сек.
Отлично	1 мин. 30 сек.	20	30	15	90
Хорошо	1 мин.	15	25	12	70
Удовлетв.	40 сек.	10	20	8	60

Приложение № 2

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЗАНЯТИЯ ПО АЭРОБИКЕ.

1. И.П. - стойка на носках, руки в стороны.
 - 1- опускаясь на левую стопу, правую согнуть, колено влево;
 - 2- то же в другую сторону (8-10 раз).
- 2.И.П. - конечное положение предыдущего упражнения.
 - 1 - с поворотом направо шагом левой ноги вперед, полуприсед, левая рука вниз, правая рука вверх;
 - 2 - то же в другую сторону (8 раз).
3. И.П. - конечное положение предыдущего упражнения, с поворотом направо, мах правой вперед, согнутая левая рука впереди, правая рука внизу;
 - 1- поставить правую ногу на носок скрестно перед левой;
 - 2- перенести тяжесть тела на правую, левую согнуть (колени к колену опорной ноги); мах левой вперед, согнутая правая рука впереди, левая рука внизу;
 - 3-4 - то же, что 1-2, но с другой ноги (8-10 раз).
4. И.П. - полуприсед в стойке, ноги врозь, руки на бедрах.
 - 1 - правую ногу на носок, левое плечо вперед;
 - 2 - И.П.;
 - 3-4 - то же с другой ноги (6-8 раз).
5. И.П. - стойка, ноги врозь.
 - 1 - поворотом коленей направо глубокий присед, левая стопа на носке, правое предплечье вверх, левое вниз;
 - 2 - И.П. то же в другую сторону (6-8 раз).
6. И.П. - стойка ноги врозь, руки в стороны. Подскоки с поворотом коленей направо-налево (8-10 раз).
7. И.П. - конечное положение предыдущего упражнения.
 - 1 - прыжок на левую ногу, правую согнуть, колени налево, предплечье левой руки вверх, правой вниз;
 - 2 - то же в другую сторону (16 раз).
8. И.П. - стойка ноги врозь, руки на бедрах.
 - 1 - наклон головы вперед;
 - 2 -И.П. (8 раз)
9. И.П. - стойка ноги врозь, руки в стороны,
 - 1 - наклоны головы вправо;
 - 2 - то же влево (8 раз).
- 10.И.П.- полуприсед в стойке ноги врозь, руки в стороны.
 - 1-4 - круг головой вправо; 5-8 - круг головой влево (8 раз).
11. И.П. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, кисти опущены вниз, тыльной стороной касаются друг друга.
 - 1 - дугами кверху руки разогнуть вперед, ладони вверх, касаются друг друга;
 - 2 - поворачивая ладони вниз, согнуть руки в И.П. Аналогично выполняется дугою книзу (8-10 раз).

12. И.П. - стойка ноги врозь, руки скрестно перед грудью, правая перед левой.
1 -2 - круги кистью внутрь; - разогнуть правую вверх, левую вниз (кисти согнуты) в И.П.;
3-4 - то же, что 1-2 (8 раз). Затем 8 раз с движением таза вправо-влево.
- 13.И.П. - стойка ноги врозь, чуть шире плеч, руки в стороны.
1 - переносить тяжесть тела на левую ногу, слегка сгибая её;
2 - И.П.;
3-4 - повторить 1-2; 5-8 - то же в другую сторону. (8 раз)
- 14.И.П. - стойка ноги врозь чуть шире плеч, руки в стороны.
1 - переносить тяжесть тела на правую ногу, слегка сгибая её с небольшим поворотом туловища влево, правую руку в сторону, поворачивая внутрь;
2 -И.П.; '
3-4 - повторить 1-2; . 5-8 - в другую сторону. Повторить 4 раза.
15. И.П. - стойка ноги врозь, слегка согнутые руки в стороны, предплечья вверх, пальцы сжать в кулак.
1 - переносить тяжесть тела на правую ногу, левую согнуть, круг руками вперед (по большому радиусу);
2 - круг руками вперед; -
3-4 - круги назад, тяжесть тела на другой ноге. (По 4 раза)
- 16.И.П. - наклон туловища, вперед прогнувшись в стойке, ноги врозь, руки вперед.
1 - мах согнутыми руками назад;
2 - И.П.;
3 - мах прямыми руками назад;
4 - И.П. (8 раз)
17. И.П. - стойка ноги врозь, правая нога впереди,
1-4 - круги плечами вперед. (8 раз)
18. И.П. - стойка ноги врозь, слегка согнутые руки в стороны, ладони вперед.
1 -2 - рывковые движения руками назад. (12 раз)
19. И.П. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, предплечья соединены.
1 - поворотом туловища направо, локти в стороны;
2 - И.П. (По 8 раз вправо и влево)
20. И.П. - стойка ноги врозь, руки перед грудью ладонями вверх:
1 - левую ногу назад на носок, предплечья дугою наружу (руки в стороны, слегка согнуты, ладони вверх), дугою внутрь руки перед грудью;
2 - предплечья дугою наружу - руки в стороны; 3-4 - то же на правую ногу (8 раз).
21. И.П. - выпад влево, руки в стороны. 1-2 - по дуге вперед таз вправо; 3-4 - по дуге вперед таз влево; 5-6 - переносить тяжесть на обе ноги в стойку ноги врозь с полуприседом, круг тазом вправо; 7-8 - выпад вправо, таз вправо. То же влево. (4 раза).
22. И.П. - полуприсед в стойке ноги врозь, колени вместе, с небольшим наклоном туловища вперед, наклон головы вперед, руки вниз, пальцы касаются коленей. 1 - развести колени, голову прямо, пальцы касаются коленей;

- 2-И.П.; 3- развести колени, руки скрестить перед телом, пальцы касаются коленей; 4-И.П. (8 раз)
23. И.П. - широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.
1-4 - четыре пружинящих выпада вправо одновременно с рывковыми движениями правой рукой назад, левое предплечье касается правого бедра;
5-8 - то же в другую сторону. (По 4 раза)
24. И.П. - наклон вперед в стойке ноги врозь, руками взяться за голень (с наружной стороны).
1- поднимая туловище, наклон, прогнувшись (сильно прогибаясь в пояснице, голова прямо), руки прямые;
2- наклон, согнувшись (голова между ног), руки согнуты, с усилием притягивая туловище к ногам.
- 25 . И.П. - наклон вперед в широкой стойке ноги врозь.
1 - наклон к левой ноге (поворот туловища налево), правой рукой коснуться пола с внутренней стороны стопы, левую руку назад;
2 - то же к правой ноге, с касанием левой рукой пола с наружной стороны стопы. (8 раз)
- 26.И.П. - глубокий присед в широкой стойке ноги врозь, руки касаются пола. Пружинящие приседания. (8 раз).
27. И.П. - стойка на правой ноге, левая согнута, колени соединены, руки вверх.
1-2 - наклон вперед до касания руками пола;
3 - выпрямиться;
4 - пауза. То же другой ногой. Аналогично выполняется махом правой ногой назад.
- 28.И.П. - выпад вправо, правая рука касается правого колена, левая вверх (слегка округлена).
1-6 - пружинящие наклоны вправо. То же влево. Аналогичные наклоны с прямыми руками и прямыми ногами.
- 29.И.П. - полуприсед в стойке ноги врозь, руки в стороны.
1 - мах правой ногой вперед - внутрь;
2 - И.П. Повторить 4-8 раз. То же с другой ноги.
- 30.И.П.- полуприсед в стойке ноги вместе, руки на бедрах.
1 - мах согнутой правой назад, руки в стороны;
2 - И.П. То же с другой ноги. (8 раз)
- 31.И.П.- стойка ноги врозь, левая нога согнута, колено наружу, руки перед грудью.
1-2 - наклоны вправо;
3-7 - пружинить;
8 - И.П. Повторить ещё раз. То же влево.
32. И.П.- стойка на левой пятке, правую в сторону, руки в стороны.
1-2 - наклон вперед, руки назад в стороны;
3-4 - пружинить;
5-8 -держать,
9-10 - наклон вправо, правая рука вверх, левая на пояс;
11-12 - пружинить;

- 13-16 - держать.4 раза. То же с другой ноги.
33. И.П. — сед на пятке левой ноги, правая нога вперед, наклон вперед, руки вверх.
- 1 -4 - пружинить,
 - 5-6 - поднимаясь в стойку на левое колено, наклон назад, левая рука на бедро, правая рука дугою вверх-назад;
 - 7 - упор на левом колене, наклон вперед, правая рука дугою книзу - вперед;
 - 8- И.П. 4 раза. То же с другой ноги.
34. И.П. - наклон вперед в позе барьериста, левая нога согнута.
- 1 -4 - пружинящий наклон вперед;
 - 5 - выпрямиться с поворотом туловища направо, упор руками о пол, кисти внутрь;
 - 6-8 — рывковые движения плечами;
 - 9-10- падение вперед в упор лёжа на бедрах, левую согнутую ногу назад;
 - 11-12- держать;
 - 13-14- опустить левую ногу;
 - 15-16 -И.П. Повторить 2 раза. То же с другой ноги.
35. И.П. - лёжа на левом боку с упором на предплечья, правую ногу согнуть, поставить перед левой (у колена), рукой захватить голень.
- 1 -2 — мах левой вверх;
 - 3-4 - разгибая правую в сторону с захватом рукой за голень, мах левой согнутой ногой вперед. 10-12 раз. То же прямой ногой. (8 раз)
- 36.И.П. - лёжа на левом бедре с упором на руку, правая нога согнута, стопа на себя, правая рука к плечу.
- 1 - разогнуть правую в сторону, правую руку вверх ладонью вперед;
 - 2 -И.П. (8-12 раз)
- 37.И.П. - лёжа на левом боку, приподнять туловище над полом с опорой правой рукой о пол, левую руку вверх.
- 1 - приподнять ноги;
 - 2 -И.П. (6 раз)
- Повторить упражнения 36,35,37 лежа на правом боку.
- 38.И.О. - лёжа на животе, руки согнуты.
- 1 -4 - с поочередными круговыми движениями плечами прогнуться;
 - 5-6 - держать;
 - 7-8-И.П. (6-8 раз)
- 39.И.П. - упор руками стоя на коленях.
- 1 - мах согнутой правой в сторону, стопа "на себя";
 - 2 - по дуге мах согнутой назад-влево.
- Повторить левой ногой. (По 8-10 раз)
40. И.П. - упор стоя на правом колене, согнутую левую ногу назад, стопа "на себя".
- 1 - разогнуть левую;
 - 2 - И.П. (8-10 рад). То же в упоре на предплечьях.
- 41.И.П. - сед на правом бедре, правую согнутую назад, с опорой руками о пол.

- 1 -2 - приподнять левую ногу над полом;
3-4 - И.П. (8-10 раз). То же с другой ноги. Вариант с отжиманием.
42. И.П. - сед по-восточному, руки касаются пола.
1-4 - пружинящий наклон вперед, смотреть вперед; 5-8 - пружинящий наклон вперед, голову наклонить вниз. (4 раза)
- 43.И.П. - сед на пятках. Наклон назад до касания затылком пола. Держать 15 с.
- 44.И.П. - лежа на спине.
1-2 - стойка на лопатках, согнутые ноги за головой. Держать от 30 сек. до 2 мин.
45. Бег по кругу с захлестыванием голени, с различными положениями рук. 2-3 мин.
46. И.П.- О.С., руки вниз в «замок».
1 - подскок на левой ноге, правую согнутую в сторону;
2 - подскок на левой, разогнуть правую в сторону. То же на правой ноге.
Повторить 8 раз.
47. И.П. - О.С.
1 - шаг левой ногой в сторону, согнуть правую вперед, правую руку к плечу;
2 - приставить правую к левой на полупальцы. То же в другую сторону. Повторить по 8 раз.
48. И.П. - стойка ноги врозь, руки вверх.
1 -2 - слегка отвести таз вправо, щелчок пальцами правой руки над головой;
3-4 - то же влево;
5-7 - расслабляясь, наклон вперед; 6 -И.П. (8 раз)
49. И.П.- стойка ноги врозь в полуприседе, руки согнуты перед грудью, ладонь в ладонь. Руки давят друг на друга на задержке дыхания. Повторить 3 раза по 8-10 с. Руки расслабить.
50. Упражнения с резиновым бинтом (51, 52, 53). Прыжки. Бег на месте.
51. И.П.- стойка ноги врозь, руки в стороны - книзу.
1 - руки скрестно перед грудью;
2 - И.П. Повторить 12-16 раз.
52. И.П.- То же. Закручивания туловища вправо-влево.
53. И.П.- стойка ноги врозь, согнутые руки в стороны, предплечье правой вверх, левой вниз.
1 - опустить предплечье правой руки вниз, левой - вверх;
2 - И.П. Повторять 12-16 раз.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЗАНЯТИЯ ПО ШЕЙПИНГУ.

Вводная часть.

1. И.О. - стойка ноги врозь, руки согнуты, прижаты к груди, пальцы сжаты в кулак.
 - 1 - полуприсед, поднимаясь на носки, правая рука вверх, левая в сторону;
 - 2 - И.П.
 - 3-4 - то же со сменой положения рук.
2. И.О. - руки в замок перед грудью.
 - 1-4 шаги на месте, руки:
 - вперед ладонями - И.П.
 - вверх ладонями; - И.П.
3. И.П. - стойка ноги врозь.
 - 1 -2 - два раза поднимая на носок и опуская на стопу правую ногу, два круга правым плечом назад; 3-4 - то же левым плечом;
 - 5 - полунаклон вперед, руки за спину;
 - 6 - И.П.,
 - 7 - полуприсед, руки вверх, хлопок руками над головой;
 - 8 - И.П.
4. И.П.- узкая стойка ноги врозь.
 - 1 -2 - полуприсед, выпрямить ноги, поворот головы вправо (с возвращением в И.П.)
 - 3-4 - то же влево;
 - 5-6 - то же с наклоном головы вперед; 7-8. - то же с наклоном головы назад.
5. И.П.- узкая стойка ноги врозь.
 - 1 - полуприсед, поднять правое плечо, опустить левое;
 - 2 -И.П.,
 - 3-4 - тоже, поднимая левое плечо и опуская правое;
 - 5 - полуприсед, левая рука на пояс, правая вверх;
 - 6 -И.П.,
 - 7-8 - то же со сменой положения рук.
6. И.П.- стойка ноги врозь, правой вперед и в сторону.
 - 1 - полуприсед, полусогнутые руки вперед скрестно, пальцы в кулак;
 - 2 - выпрямить ноги, отвести руки в стороны, повторить 8 раз в одну и 8 раз в другую стороны.
7. И.О.- стойка ноги врозь.
 - 1-2 - повторные наклоны вперед, прогнувшись, руки вперед;
 - 3- упор присев;
 - 4-И.П.
8. И.П.- стойка ног врозь, руки на пояс.
 - 1-2 - полуприседая, поочередно наклонить вперед правое, за-

тем левое плечо;

3-4 - выпрямляя ноги, поочередно выпрямить правое, левое плечо.

9. И.П. - широкая стойка каногиврозь, руки в стороны.

1 - наклон правой ногой, ладонями коснуться ягодиц.

2 - то же левой;

3 - выпрямиться, наклон вправо, левая рука вверх, правая вперед;

4 - И.П.,

5-8 то же в другую сторону.

10. И.П. - широкая стойка йоги врозь, руки на пояс.

1-2 - повторные наклоны вправо;

3 - поворот туловища вправо, руки в стороны;

4 - И.П.,

5-6 - то же влево.

11. Бег на месте - 30 с. Бег с продвижением вперед, назад, влево, вправо - 1 мин.

Прыжки на обеих ногах, руки на пояс;

1-3 - 3 небольших подскока;

4 - прыжок вверх - 30 сек. 12. Упражнение на восстановление дыхания

и расслабление.

И.П.-О.С.

1-2- дугами наружу, руки вверх (вдох);

3-4 - расслабление, уронить руки вниз с небольшим наклоном вперед (выдох).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

І. Упражнения для мышц ног.

1. И.П.- стоя.

1 - согнуть правую ногу и поставить на носок;

2 - И.П.,

3-4 - то же левой;

5 - согнуть ноги вперед и поставить на носки;

6 - И.П.,

7-8 - то же, что 5-6.

2. И.П.- гантели к плечам.

1-4-медленный присед; 5-8 -

медленно в И. П.

3. И.П.- гантели к плечам.

1 - присед;

2 - И.П.

4. И.П.- гантели внизу.

1 - выпад правой ногой, согнуть руки с гантелями;

2 - И.П.,

3-4 - то же левой.

Выполнить максимальное количество раз.

5. Упражнения для расслабления мышц ног.

И.П.- О.С.

- 1 - согнуть вперед и встряхнуть правую ногу;
- 2 -И.П.,
- 3-4 - то же левой.

II. Упражнения для прямых, мышц живота.

1. И.П.- упор стоя.

- 1-4 - поочередные сгибания и разгибания стоп с движение плеч вперед-назад на каждый счет, наклон вперед; 5-8 - то же, выпрямляясь, перейти в И.П.

2. И.П.- упор сидя.

- 1 - согнуть ноги;
- 2 - выпрямить, упор, сидя углом;
- 3 - согнуть ноги;
- 4 -И.П.,
- 5-6 - круг каждой ногой наружу; 7-8 - то же внутрь.

3. И.П.- упор сидя.

- 1-3 - сед углом, руки в стороны;
- 4 -И.П.,
- 5 - поднять ноги;
- 6 -И.П.,
- 7 - поднять ноги;
- 8 -И.П.

4. И.П.- лежа на спине.

- 1 - поднять верхнюю часть туловища, руки вперед;
- 2 - И.П.- сгибая и разводя ноги, перейтив сед с наклоном вперед, руки вперед;

5. И.П.- лежа на спине.

- 1 поднимая и поворачивая туловище вправо, согнуть правую ногу вперед; левым локтем достать правое колено;
- 2 -И.П.,
- 3-4 - то же влево. Выполнять максимальное количество раз.

В заключение, лежа на спине, выполнить легкие похлопывания пальцами рук по мышцам живота.

III. Индивидуальная работа по заранее составленной шейпинг-программе (10-15 минут)

IV. Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов.

1. И.П.- О.С.

- 1 - мах правой ногой вперед, хлопок в ладони под ней;
- 2 -И.П.,
- 3-4 - то же левой.

2. И.П.- стойка ноги врозь, руки вверху, пальцы в замок.

- 1 -2 - глубокий наклон вперед с резким проносом рук между ног;

3 - возвратиться в И.П., максимально прогибаясь.

3. И.П.- О.С.

1 - упор присев на правой, левая в сторону на носок;

2 - приставляя левую, упор, стоя, согнувшись;

3 - упор присев;

4 - И.П.,

5-8 - то же на левой.

4. И.П.- широкая стойка ноги врозь.

1 - выпад вправо, руки на колено правой ноги;

2 - выпрямить правую ногу, наклон к ней;

3 - то же, что на счет 1;

4 -И.П.

5-8 - то же вперед и влево.

5. М.П.,- широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 - полуприсед, наклон назад с поворотом туловища, влево, правой рукой достать стопу левой ноги;

2 - И.П.,

3-4 - то же вправо.

V. Упражнения для боковых мышц живота.

1. И.П.- лежа на правом боку с опорой на правое предплечье и левую руку впереди.

1 -8 - быстрые, ударные, отведения и приведения левой ноги в сторону.

2. И.П.- то же.

1 -2 - отвести левую ногу назад; 3-4 - то же вперед.

3. И.П.- то же.

1 - согнуть левую ногу в сторону;

2 -И.П.- мах левой в сторону;

3 - И.П.

4. И.П.- то же.

1-2 - максимально поднять согнутые ноги в сторону;

3-4 - И.П. Выполнить максимальное количество раз.

Упражнения 1-4 выполнить в положении лежа на левом боку.

5. И.О.- стойка на коленях, руки вперед.

1 -2 - сесть на правое бедро, руки вниз-назад;

3-4-И.П.,

5-8 - то же на левом бедре.

VI. Упражнения для мышц спины.

1. И.П. - лежа на животе, руки вверх.

1 - максимально прогнуться; 2-3 - держать;

4 -И.П.

5 - максимально прогнуться;

6 - И.П.,

7-8 - то же, что на счет 5-6.

2. И. П.- лежа на животе, руки вверх, ноги разведены.
1-7 - прогнуться, поднять ноги, выполнять скрестные движения руками и ногами; 8 -И.П.
3. И.П.- лежа на животе, руки вверх, ноги разведены.
1-2 - максимально разводя ноги, прогнуться, поднимая туловище, руки дугами наружу-вниз; 3-4 - И.П.
4. И. П.- упор на коленях.
1 - поднять голову, максимально прогнуть спину;
2 - опустить голову, максимально округлить спину.
5. И. П. - упор на правом колене (левая нога максимально поднята назад). Быстрые сгибания и разгибания левой ноги в коленном суставе. Выполнить максимальное количество раз, в упоре на правом колене. Тоже в упоре на левом колене.

VII. Свободная импровизация из современных танцевальных движений - 2 минуты. Закончить выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

1. И. П.- упор сидя.
1-2 - группировка сидя;
3-4 - выпрямляя ноги, круг руками назад, И.П.
2. И.П.- то же.
1 -2 - перекатом прямых ног назад принять положение лежа на спине согнувшись;
3-6 - расслабить мышцы туловища, ног, закрыть глаза, держать позу;
7-8 - И.П.
3. И. П.- сед "по-восточному" руки на коленях.
1-4 - руки вверх, поднять голову, удерживая позу;
5-8 - то же, руки за голову.
4. И. П.- стойка ноги врозь. Волнообразные движения руками в различных направлениях; вправо-вниз; влево-вниз; вперед-назад с полуприседаниями и переносом веса тела с одной на другую ногу

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА ПО СЕГМЕНТНО-ДУГОВОМУ ПРИНЦИПУ.

В предлагаемом комплексе два общих правила. Во-первых, надо следить за тем, чтобы двигался один-единственный отдел позвоночника, а остальные сохраняли неподвижность. Во-вторых, каждое упражнение должно состоять из 10 - 15 повторов: первое упражнение делается максимальным по амплитуде, а дальше надо стараться увеличить ее хотя бы чуть-чуть. Прогнулся насколько смог - попытайтесь прогнуться еще глубже. Дышать надо свободно.

1. Начинаем с шеи - «нагружаем» ее плавными наклонами головы вправо-влево до упора. Плечами себе не помогать – они неподвижны. Старайтесь достать ушами до плеч — вовсе не факт, что получится, но главное — стремиться.

2. Следующее упражнение для шеи - наклоны головы вперед-назад. Когда при запрокидывании головы затылок упрется в спину, тяните голову вертикально вниз, стараясь не менять ее положения («поза черепахи»). А при предельном кивке стремитесь съехать подбородком вниз до пупа - опять-таки вряд ли это вам удастся, но стараться нужно.

3. И.п.: голова повернута вправо. Медленными и плавными «толчками» выполняете повороты в ту же сторону, стремясь достичь «позы совы» - развернуть голову лицом назад. После 10-15 повторов плавно поворачивайте голову влево и снова делайте 10-15 пружинистых поворотов.

4. Повороты головы вправо-влево вокруг неподвижной вертикальной оси. 10—15 раз.

5. Вращение головой по часовой стрелке и против нее. 10 15 раз.

Следующие несколько упражнений для верхней части грудного отдела позвоночника.

6. И.п.: ноги врозь, руки опущены и сцеплены в замок, подбородок подтянут к груди. Подайте плечи и голову вперед, сосредоточившись на прогибании верхней части спины (а не шеи). Затем запрокидывайте голову и выполняете аналогичные движения, но - в направлении назад.

7. Правое плечо до предела опускаете, левое - до предела поднимаете: в итоге позвоночник изгибается в верхней части грудного отдела и остается прямым в нижнем. Теперь с усилием тяните правую руку книзу, стремясь еще сильнее «перекосить» плечи. Затем меняете их положение - правое вверх, левое вниз – и тяните книзу левую руку.

8. Упражнение на растяжение и сжатие грудного отдела позвоночника. Вытянув руки по швам, поднимаете плечи, стараясь достать ими до ушей, затем опускаете их, стремясь дотянуться руками до ступней (ясно, что это недостижимо, но главное стремление).

Упражнения для средней зоны позвоночника, куда входят нижняя часть грудного отдела и поясница.

9. И.п.: ноги врозь, подбородок прижат к груди. Пружинисто наклоняете корпус вперед, пытаетесь достать носом пупок.

10. Голова запрокинута, руки на бедрах. Из этого положения выполняете наклоны назад, стараясь достать затылком ягодицы.

11. Круговые движения плечами - сначала с прижатым к груди подбородком, затем с запрокинутой головой.

12. Ноги врозь, правая рука вытянута вверх и немного вправо, левая опущена. Представьте себе, что в ладонях у вас концы слабо натянутого каната, и постарайтесь натянуть его как можно туже.

13. Руки вытянуты вперед и скрещены. Вообразите, что вас тянут за них в разные стороны, и «поддайтесь насилию», как можно дальше вытянув правую руку влево, а левую вправо.

14. Стоя, держа голову прямо, а руки - согнутыми в локтях на уровне плеч, медленно поворачивайте сначала глаза, потом всю голову, потом плечи до упора. Это еще не само упражнение – это вы только заняли и.п. А теперь выполняйте колебательные движения вправо - рывками, но не слишком резкими, пытаясь с каждым из них хотя бы чуть-чуть увеличить угол поворота. Затем медленно разворачивайтесь влево и повторите колебания, но уже в левую сторону.

Следующие несколько упражнений - для поясницы, но заодно они дают хорошую нагрузку на крестцовый отдел.

15. Из и.п. - стоя, руки заведены назад и сцеплены в замок, голова запрокинута - выполняете пружинистые наклоны вперед.

16. Боковые наклоны. Вытянув правую руку прямо вверх, сгибаете туловище влево. Затем наоборот — вытягиваете левую руку и наклоняетесь вправо.

В последнем упражнении, как вы сразу почувствуете, задействован уже позвоночник целиком. И в следующих двух тоже участвуют все его отделы сразу:

17. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, образуя треугольник, лежащий в той же плоскости, что и спина. Поворачиваете сначала глаза и голову, затем плечи, потом таз вправо, словно стараясь увидеть нечто, расположенное справа, через левое плечо. Затем то же самое в левую сторону

.И.п. то же. Наклоняете корпус вперед на 45 градусов, после чего выполняете пружинистые развороты вправо и влево до предела. Потом разгибаетесь, наклоняете корпус назад — и опять пружинистые развороты вправо-влево. Дыхание свободное, ноги в коленях не сгибайте.

18. И.п. - сидя на полу на коленях и пятках, руки за головой сведены в замок. Наклоняете туловище вперед, одновременно «выдавливая» из себя воздух (пассивный выдох) и стараясь прижать голову к коленям. Замереть в таком положении на 5-10 секунд. Потом медленно выпрямитесь «всасывая» в себя воздух.

Весь этот цикл надо выполнять точно в той последовательности, как здесь описано, не пропуская ни одного упражнения

ЛИТЕРАТУРА.

1. Бубновский С.М. Сто лет активной жизни. Издательство «Э». М., 2015.
1. Мэри Д. Донован. Здоровая пища. Здоровая жизнь. М. 2010.
2. Токарь Е.В. Коррекция фигуры: рекомендации и специальные упражнения для женщин. Учебное пособие. Амурский гос. ун-т. Благовещенск, 2001. (в электронном виде)
3. ГрирЧайлдс, Бобби Катц. Великолепная фигура за 15 минут в день. Изд-во Попури. 2016. (в электронном виде)
4. Учебник под редакцией Сирлевского. Гимнастика и методика преподавания. ФИС 1987. (в электронном виде)
5. Боб Андерсон. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. Изд-во Попури. 2017. (в электронном виде)
6. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М., Советский спорт, 1990.
7. Пеганов Ю.А. Позвоночник гибок - тело молодо. ФИС, 1991. (в электронном виде)
8. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. М. Гуман.издание центр Владос, 2005.
9. Шмитт Феликс, ТайверсСинтия. Ножки мирового стандарта. М. 1997.
10. Норрис К.М. Бодибилдинг. Упражнения для брюшного пресса. М. ООО Издательство Астрель, 2004.
11. Руднева Л.В. Акробатический рок-н-ролл. Методическое пособие для студентов. Изд-во ТулГУ. 2006.
12. Шефер И.В. Гимнастика для девочек. М., Физкультура и спорт. 1974.
13. Ким Н. Фитнесс и аэробика. М., 2001г.
14. Журналы «ШЕЙП».
15. ЕШКО «Фитнесс и здоровье».
16. Фитнес-инструкция: упражнения на баланс. (<https://lady.mail.ru/article/476164-fitness-instruktsija-uprazhnenija-na-balans/>)

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	1
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	7
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
<i>1. Теоретическая подготовка</i>	<i>8</i>
<i>2. Общая физическая подготовка</i>	<i>8</i>
<i>3. Специальная физическая подготовка</i>	<i>9</i>
<i>4. Футбол (Коррекционные упражнения на больших эластичных мячах)</i>	<i>11</i>
<i>5. Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника по сегментно -дуговому принципу.(Смотри приложение № 4)</i>	<i>11</i>
<i>6.Заключительное занятие</i>	<i>11</i>
НАУЧНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	12
<i>1. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА</i>	<i>12</i>
<i>2. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ</i>	<i>13</i>
<i>3. ПРИЛОЖЕНИЯ</i>	<i>13</i>
<i>ПРИЛОЖЕНИЕ № 1</i>	<i>14</i>
<i>ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА</i>	<i>14</i>
<i>ТЕСТИРОВАНИЕ</i>	<i>14</i>
<i>СИСТЕМА ОЦЕНКИ</i>	<i>14</i>
<i>ПРИЛОЖЕНИЕ № 2</i>	<i>15</i>
<i>ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЗАНЯТИЯ ПО АЭРОБИКЕ</i>	<i>15</i>
<i>ПРИЛОЖЕНИЕ № 3</i>	<i>20</i>
<i>ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЗАНЯТИЯ ПО ШЕЙПИНГУ</i>	<i>20</i>
<i>ПРИЛОЖЕНИЕ № 4</i>	<i>25</i>
<i>КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА ПО СЕГМЕНТНО-ДУГОВОМУ ПРИНЦИПУ</i>	<i>25</i>
ЛИТЕРАТУРА	27
СОДЕРЖАНИЕ	28