

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №71"
Городского округа «Город Лесной» Свердловской области**

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
протокол № 289
от 31.08.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №71

И.А. Приходько
Приказ от 31.08.2021 № 248-К



**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес/ОФП ГТО»**

*Срок реализации: 3 года
Возраст обучающихся: 12-17 лет*

Автор-составитель: Ладыгина Людмила Петровна
учитель физической культуры МБОУ СОШ № 71

Лесной
2021 год

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес/ОФП ГТО» разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 октября 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепцией развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, Утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. №3894-р;
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р);
4. Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 09 ноября 2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 г.);
6. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р).

Пояснительная записка

Актуальность: В настоящее время одной из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирование навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни. Поэтому одним из важных направлений в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение в образовательную деятельность спортивно-ориентированных форм обучения, средств различных видов спорта, в том числе посредством деятельности школьного спортивного клуба.

Одной из таких форм является фитнес-аэробика - один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки.

Благодаря широкой доступности, фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях. А также в сочетании с другими видами физических упражнений общефизической подготовки, фитнес и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик данного вида спорта гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, в

фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п. Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Ориентирована на развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков.

Целесообразность: Педагогическая целесообразность заключается в том, что позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК «ГТО».

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Новизна программы состоит в применении нового разделения процесса обучения по этапам и модулям: роуп-скиппинг, функциональный тренинг, классическая аэробика, что позволяет осуществлять дополнительное вливание извне в любой из этапов воспитательно-образовательного процесса, с учетом индивидуальных психолого- физиологических особенностей детей. Эти параметры выявляются посредством программы педагогического мониторинга, что дает возможность индивидуальной траектории освоения программного материала каждым ребенком.

В свете темпов развития современного фитнеса и недостаточного объема программ дополнительного физического образования школьников в формате современных фитнес-программ, настоящая программа обладает значительной новизной. Программа в рамках дополнительного образования предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основным показателем секционной работы по ГТО - выполнение программных требований по уровню подготовленности воспитанников, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической и теоретической подготовленности

Отличительная особенность программы состоит в том, что она имеет спортивное оздоровительное и прикладное значение, ступенькой для подготовки обучающихся к успешному выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Дополнительная общеобразовательная программ «Фитнес/ОФП ГТО» (уровень сложности – базовый) соответствует **физкультурно-спортивной направленности**. Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования детей в образовательных организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта.

Характеристика контингента: По полу и возрасту детей программа, смешанная и рассчитана на обучающихся среднего и старшего школьного возраста (12 – 17 лет). Специального отбора для обучения по дополнительной общеобразовательной программе не предусмотрено. Зачисление осуществляется в зависимости от возраста обучающихся в возрасте 12-17 лет с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся. Состав 1 группы – 10-15 человек.

Объем и срок освоения программы. Срок освоения программы 3 года. На полное освоение программы требуется 210 часов из расчета 2 занятия в неделю 35 учебных недель (70 часов в год), включая индивидуальные консультации.

Принципы отбора содержания:

- принцип связи обучения с практикой;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Формы и режимы занятий: Форма обучения – очная.

При разработке программы был использован блочно-модульный подход. Каждый из трех блоков, с одной стороны, может рассматриваться как отдельная, суверенная часть программы, и, в тоже время, выступать в тесной связи с остальными блоками, делая программу многогранной:

- роуп-скиппинг;
- функциональный тренинг;
- классическая аэробика.

Соответственно, формы организации занятий, в зависимости от блока-модуля, могут быть массовыми, фронтальными, групповыми и индивидуальными.

В процессе освоения программного материала применяются основные средства обучения: общеразвивающие, оздоровительные и коррекционные упражнения, специальные, подводящие и подготовительные упражнения, технические элементы роуп-скиппинга и классической аэробики, дыхательные и восстановительные упражнения.

Особенности организации образовательного процесса. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и формирование практических умений и навыков. На занятиях повторяются различные группы упражнений, постоянно чередующиеся между собой.

Данная программа разработана **с целью** формирования у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики; развития общей физической подготовки и укрепления здоровья занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Задачи программы:

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами различных видов фитнес-аэробики: роуп-скиппинга и классической аэробики;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта;
- воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

Учебно-тематический план

| № | Наименование блока-модуля Раздела и темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|-----|---|------------------|----------|-------|--|
| | | теория | практика | Всего | |
| 1 | Вводное занятие: Правила о технике безопасности на занятиях. Основы личной гигиены. Краткий исторический очерк развития комплекса «ГТО». Ступени современного «ГТО». Входная диагностика. | 1 | 0 | 1 | Текстовые задания Беседа Диагностика Самоанализ |
| 2 | Общая физическая подготовка | 1 | 9 | 10 | Зачет |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 1 | 9 | 10 | Зачет |
| 4 | Техническая подготовка: роуп-скиппинг | 7 | 58 | 65 | Учебная комбинация |
| 1.1 | Классические индивидуальные прыжки через короткую скакалку | 2 | 9 | 11 | Наблюдение |

| | | | | | |
|-----|---|---|----|----|--------------------|
| 1.2 | Прыжки парные через короткую скакалку | 1 | 7 | 8 | Наблюдение |
| 1.3 | Прыжки групповые через длинную скакалку | 1 | 7 | 8 | Наблюдение |
| 1.4 | Прыжки сложные (дабл-датч) через две длинные скакалки | 2 | 9 | 11 | Наблюдение |
| 1.5 | Прыжки смешанные; многоборье | 0 | 8 | 8 | Наблюдение |
| 1.6 | Гимнастика с основами акробатики | 1 | 8 | 9 | Наблюдение |
| 1.7 | Подготовка к показательным выступлениям | 0 | 10 | 10 | Наблюдение |
| 5 | Техническая подготовка: функциональный тренинг | 8 | 56 | 64 | Зачет |
| 2.1 | Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д. | 4 | 6 | 10 | Наблюдение |
| 2.2 | Комплексы и комбинации упражнений из основных движений | 0 | 10 | 10 | Наблюдение |
| 2.3 | Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные). | 2 | 6 | 8 | Наблюдение |
| 2.4 | Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях –стоя, сидя, лежа. | 2 | 6 | 8 | Наблюдение |
| 2.5 | Круговая тренировка -подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся. | 0 | 10 | 10 | Наблюдение |
| 2.6 | Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма движений. | 0 | 8 | 8 | Наблюдение |
| 2.7 | Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них. | 0 | 10 | 10 | Наблюдение |
| 6 | Техническая подготовка: классическая аэробика | 6 | 44 | 50 | Учебная комбинация |
| 3.1 | Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) | 2 | 2 | 4 | Наблюдение |
| 3.2 | Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные). | 1 | 4 | 5 | Наблюдение |
| 3.3 | Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним | 1 | 5 | 6 | Наблюдение |
| 3.4 | Выполнение комбинации классической аэробики | 0 | 6 | 6 | зачет |
| 3.5 | Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), | 1 | 5 | 6 | Наблюдение |

| | | | | | |
|---------------------------|--|----|-----|-----|--|
| | выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног) | | | | |
| 3.6 | Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений | 0 | 7 | 7 | Наблюдение |
| 3.7 | Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы | 1 | 5 | 6 | Наблюдение |
| 3.8 | Подбор элементов, движений и связок классической аэробики | 0 | 10 | 10 | |
| 7 | Психологическая подготовка | 4 | 0 | 4 | Беседа (тренинг) |
| 8 | Соревновательная подготовка | 0 | 9 | 9 | Выступление на соревнованиях, выполнение норм ВФСК ГТО |
| Всего часов по программе: | | 28 | 176 | 210 | |

Содержание программы

1. Вводное занятие: Правила о технике безопасности на занятиях. Основы личной гигиены. Краткий исторический очерк развития комплекса «ГТО». Ступени современного «ГТО». Входная диагностика.

2. Общая физическая подготовка. Сбор исходных показателей физической подготовленности. Интервальная тренировка – чередование скорости бега. Круговая тренировка на развитие выносливости, гибкости. Круговая тренировка на развитие выносливости, быстроты. Круговая тренировка на развитие силы. Круговая тренировка на развитие быстроты, координации. Кросс. Тренировка на развитие выносливости, быстроты. Выполнение нормативов согласно возрастным особенностям школьников и нормативам комплекса «ГТО». Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические упражнения.

3. Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка на развитие силы, координации, выносливости. Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. Прыжки через скамейку в длину и высоту. Прыжок

в длину с разбега — одинарный, тройной. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения, направленные на правильную постановку ног, рук, использование рационального дыхания.

4. Техническая подготовка: роуп-скиппинг. Скиппинг включает в себя следующие дисциплины: прыжки классические; прыжки на одной ноге; прыжки боком; прыжки в приседе; прыжки «руки скрестно»; прыжки с продвижением; прыжки со сменой ног; прыжки «ноги скрестно»; прыжки смешанные; прыжки парные; прыжки групповые; прыжки сложные; многоборье.

Классические прыжки. Выполнение вперед, назад.

Прыжки на одной ноге. Выполнение вперед, назад.

Прыжки боком. Выполнение вперед, назад.

Прыжки в приседе. Выполнение вперед, назад.

Прыжки руки скрестно. Выполнение: вперед «восьмерка»; вперед классика; назад классика; на одной ноге вперед; на одной ноге назад.

Прыжки с продвижением: вперед на двух ногах; назад на двух ногах; вперед на одной ноге; вперед со сменой ног; назад со сменой ног.

Прыжки со сменой ног: попеременная смена ног вперед; попеременная смена ног назад; руки скрестно, попеременная смена ног вперед; руки скрестно, попеременная смена ног назад.

Прыжки ноги скрестно. Выполнение вперед, назад.

Прыжки смешанные (проводятся на время). Вперед 10 (20, 30, ...) классических + 10 (20, 30, ...) на правой ноге + 10 (20, 30, ...) на левой ноге + 10 (20, 30, ...) с попеременной сменой ног. Назад 10 (20, 30, ...) классических + 10 (20, 30, ...) на правой ноге + 10 (20, 30, ...) на левой ноге + 10 (20, 30, ...) с попеременной сменой ног.

Парные прыжки (скакалку вращает один спортсмен). Вперед (классика). Назад (классика). Вперед, ноги скрестно. Назад, ноги скрестно. Вперед на одной ноге. Назад на одной ноге. Вперед, руки скрестно (классика). Назад, руки скрестно (классика). Вперед, руки скрестно, ноги скрестно. Назад, руки скрестно, ноги скрестно. Вперед, руки скрестно, на одной ноге. Назад, руки скрестно, на одной ноге.

Парные прыжки (скакалку вращают оба участника). Вперед (классика). Вперед, ноги скрестно. Назад, ноги скрестно. Назад (классика). Вперед на одной ноге. Назад на одной ноге.

Групповые прыжки (состав группы: 4, 6, 8, 10 участников). С места вперед на двух ногах. С места назад на двух ногах. С места вперед на одной ноге. С места назад на одной ноге. С места боком. С впрыгивания вперед. С впрыгивания назад.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика.

5. Техническая подготовка: функциональный тренинг (приложение №4). Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д. Комплексы и комбинации упражнений из основных движений на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные). Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях –стоя, сидя, лежа. Круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся. Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма движений. Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них.

6. Техническая подготовка: классическая аэробика. Базовые элементы низкой интенсивности (Low impact), простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные). Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним. Выполнение комбинации классической аэробики.

Техника выполнения:

Простые маршевые шаги: бейсик, марш, вистеп, мамбо, пивот, бокс-степ, степ-крос, кик-бол-чеинч.

Приставные шаги: степ-тач, ни-ап, кел, кик, лифт-сайд, пони, скуп, орен, туз-тач, хил-тач, ланч.

Простые маршевые с добавлением ча– ча-ча: марш ча -ча-ча, бейсик ча-ча-а, ви-степ ча-ча-ча, мамбо ча-ча-ча, бокс-степ ча-ча-ча, степ-крос ча-ча-а, кик-бол-чеинч ча-ча-ча.

Простые маршевые с добавлением лифт: марш лифт, бейсик лифт, ви-степ лифт, мамбо-лифт, бокс степ лифт, степ-крос лифт.

Приставные удвоенные: репит-степ тач, ни-ап, кел, лифт-сайд, кик, скуп, туз тач, хил тач, бэк.

Приставные: тач-фронт, тач-сайт, страдл, Теен, Слим, пивот, кросс

Комплексы и связки танцевальной аэробики: Простые маршевые шаги: бейсик, марш, вистеп, мамбо, пивот, бокс-степ, степкрос, кик-бол-чеинч.

Комбинация. Приставные шаги: степ-тач, ни-ап, кел, кик, лифт-сайд, пони, скуп, орен, туз-тач, хил-тач, ланч.

Комбинация. Простые маршевые с добавлением ча– ча-ча: марш ча -ча-ча, бейсик ча-ча-а, ви-степ ча-чача, мамбо ча-ча-ча, бокс-степ ча-ча-ча, степ-крос ча-ча-а, кик-бол-чеинч ча-ча-ча.

Комбинация. Простые маршевые с добавлением лифт: марш лифт, бейсик лифт, вистеп лифт, мамбо-лифт, бокс степ лифт, степ-крос лифт.

Комбинация. Приставные альтернативные: грэп-вайн, дабл-степ-тач, шоссе, шоссе-фронт.

Приставные альтернативные: грэп-вайн, дабл-степ-тач, шоссе, шоссефронт

Комбинация. Приставные удвоенные: репит-стептач, ни-ап, кел, лифт-сайд, скуп», туз-тач, хилтач, кик, бэк

Комбинация. Приставные: тач-фронт, тач-сайт, страдл, Теен, Слим, пивот, кросс. Комбинация.

7. Психологическая подготовка. Для развития и формирования психических процессов и функций спортсменов необходимо применять следующие средства, методы и приемы: выполнение различных упражнений (физических, психологических и др.) на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности.

Для развития тактического мышления – разработка и составление тактических вариантов и творческих заданий, моделирование игры противника, просмотры кинофильмов, видеозаписей, анализ проведенной тренировочной работы, составление индивидуальных и командных планов, заданий по тактическим действиям.

Для воспитания морально-волевых качеств личности спортсмена и эмоциональной устойчивости: личный пример тренера, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание; различные приемы психорегуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т.д. Контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические (сауна, массаж, бассейн и т.п.), психофармакологические (транквилизаторы, антидепрессанты, психостимуляторы, ноотропы и т.д.).

8. Соревновательная подготовка. Правила соревнований. Подбор упражнений в показательные комбинации. Подбор музыкальных фрагментов. Участие в выполнении нормативов комплекса ГТО.

В процессе реализации программы планируется достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Планируемые личностные результаты:

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес-аэробики, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;
- понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни, как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробикой профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- формирование навыка сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнес-аэробики;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнес-аэробики в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробики;
- способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Планируемые предметные результаты:

- знание роли занятий фитнес-аэробикой и её влияние: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;
- знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;
- знание современных правил организации и проведения соревнований по фитнес-аэробике; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства композиций в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;
- соблюдение требований к местам проведения занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах), правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем; правильного выбора обуви и одежды;
- характеризовать классификацию видов фитнес-аэробики;
- понимать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики;

- знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики
- выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;
- умение сочетать маршевые и лифтовые элементы;
- умение подбирать музыку для комплексов упражнений фитнес-аэробики с учетом интенсивности и ритма.
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися и оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий по фитнес-аэробике;
- формирование основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза);
- формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;
- знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки во время занятий фитнес-аэробикой;
- умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; разминку, стретчинг, танцевальные движения с элементами фитнес-аэробики, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;
- знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями;
- проведение тестирования уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике со сверстниками.

Ожидаемые результаты программы. В результате освоения данной программы воспитанники *должны уметь:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

Знать и иметь представление:

- о режиме дня и двигательном режиме;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;

- о гигиенических правилах при выполнении физических 5 упражнений;
- о причинах травматизма на занятиях фитнесом и правилах его предупреждения;
- о правильной осанке и причинах нарушений осанки.

Методическое обеспечение: При реализации программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото и видео материалы, материалы на компьютерных носителях. Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, диспутов, вопросов и ответов. Используются: словесные методы обучения – в виде лекций, объяснений, бесед, диалогов, консультаций; Практическое занятие проводится как тренировка с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной деятельности, соревнований.

Используются: словесные методы в виде объяснения; наглядные методы в виде показа.

Для диагностики личностного развития используются результаты выполнения контрольных нормативов, а также результаты участия в соревнованиях.

Итоговые (заключительные) занятия объединения проводятся в форме практического контрольного тестирования.

Материально-техническое обеспечение

Место проведения: спортивная площадка; класс (для теоретических занятий); спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи; баскетбольные мячи; гимнастические скакалки; гимнастическая стенка; гимнастические скамейки; сетка волейбольная; щиты с корзинами; секундомер; маты; обручи, гимнастические коврики, гантели, бодибары.

Мониторинг образовательных результатов. Критерии оценки двигательных навыков учащихся (приложение №1 №2).

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Контрольные показатели по практической подготовке по ОФП и СФП оцениваются в соответствии с нормативами ВФСК «ГТО».

Оценка деятельности детей проводится в устной форме.

Список информационных источников

для педагогов

1. Атлетическая гимнастика. Методическое пособие. В.Н. Андреев, Л.В. Андреева. М.; Изд-во «физкультура и спорт», 2009г.
2. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса. Марк Велла, перевод с английского – М.: Аст: Астрель, 2008 г.
3. Упражнения с отягощениями. Руководство для слушателей курсов повышения квалификации по специальностям: персональный тренер по фитнесу, инструктор тренажерного зала. Под редакцией Калашникова Д.Г. – М.: ООО «Фронтэра», 2009г.
4. Атлетизм: теория и методика тренировок. Учебник. Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009г.
5. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. Под редакцией Калашникова Д.Г. – М.: ООО «Фронтэра», 2008г.
6. Красикова и. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – сп-б.,2010

список литературы, рекомендуемый детям.

1. А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов. Учебник для педагогических училищ «легкая атлетика» издательство м: «просвещение» 1990г.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 10-11кл» издательство М: «Просвещение» 2006г.
3. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов» издательство М: «Просвещение» 2001г.
4. Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. «Физическая культура» 8-9 класс. Издательство М: Просвещение 2001г.
5. Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. «Физическая культура» 10-11 класс. Издательство М: Просвещение 2001г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Комбинации классической аэробики

Комбинация № 1

| № п/п | Название элемента | Движения рук | Величина элемента | Количество повторений |
|-------|---|--------------------------------------|-------------------|-----------------------|
| 1 | March вперёд с попеременным Кнееурна 4,6,8 и так же назад | Руки на поясе | 16 | 1 |
| 2 | LegCurl | Хлопки на счёт 2, 4, 6, 8 | 2 | 4 |
| 3 | LegCurl | Вверх на счёт 2, 4, 6, 8 | 2 | 4 |
| 4 | 1 Grapevine, 2 Step Touch | На пояс, вверх-вниз по одной руке | 8 | 4 |

Комбинация № 2

| № п/п | Название элемента | Движения рук | Величина элемента | Количество повторений |
|-------|--|----------------------------|-------------------|-----------------------|
| 1 | Open step | Одна рука вперёд на счёт 2 | 2 | 4 |
| 2 | 1 Liftside, Marchна 3-4 счёт с продвижением в сторону | На счёт 2 –руки вверх | 4 | 1 |
| 3 | 4 Shasse вперёд, 4 Knee up назад | Руки на поясе | 16 | 1 |

Приложение №2

Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки

| №п /п | Название упражнения | Темп выполнения | Количество повторений | Примечание |
|-------|---------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|
| 1 | Приседания | 2X2 | 8 | |
| 2 | Приседания | 1X1 | 16 | Выполнить 2 подхода |

| | | | | |
|---|---------------------------------------|-----|------|---------------------|
| 3 | Отжимания | 2X2 | 4-8 | Тест |
| 4 | Отжимания | 1X1 | 8-16 | Выполнить 2 подхода |
| 5 | Разгибание спины (приведение лопаток) | 2X2 | 16 | Выполнить 2 подхода |

Приложение №3

Базовые шаги и элементы фитнес-аэробики Классическая аэробика

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

Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги (унилатеральные):

-Марш на месте и с перемещениями вперед, назад (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола) -

March;

*-Марш на месте, ноги врозь-**Out**;*

*-Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения -**Out-in**;*

*-Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) -**V-Step**;*

*-Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) -**A-Step**;*

*-Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая –на месте –**Mambo**;*

*-Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) -**Basic-step**;*

-Прыжком поставить ноги и руки в стороны, вернуться в исходное

*Положение -**Jumping Jack**.*

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги(билатеральные):

*-Шаг в сторону, приставить вторую ногу -**Step Touch**;*

*-Два приставных шага в сторону -**Double Step Touch**;*

*-Шаг в сторону, подъем колена -**Knee Up**;*

*-Шаг в сторону, два подъема колена -**Double Knee Up**;*

*-Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед –**Kick**;*

*-Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед -**Double Kick**;*

*-Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону -**Lift side**;*

*-Шаг в сторону, два подъема прямойноги в сторону -**Double Lift side**;*

- Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) –**Curl**;
- Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) -**Double Curl**;
- Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте -**OpenStep**;
- Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой) -**ToeTouch(HeelTouch)**;
- Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить –**Grapevine**;
- Шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад -
KneeUp(Kick, Curl, Liftside, OpenStep) попеременные;
- Шаг вперед, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад -
RepeatKneeUp(Kick, Curl, Liftside);
- Три быстрых шага на месте на раз и два. -**Cha-cha-cha**;
- Три быстрых шага на раз и два. интенсивным перемещением –**Shasse**.

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги(унилатеральные):

- Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола) –**March**;
- Три шага вперед, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу -**March front-back**;
- Марш на месте, ноги врозь -**Out**;
- Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения -**Out-in**;
- Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе) -**V-Step**;
- Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе) -**A-Step**;
- Одна нога выполняет шаг впередназад, другая –на месте –**Mambo**;
- Шаг вперед, поворот на 180°, шаг вперед, поворот на 180° (вторая нога шагает на месте) –**Pivot**;
- Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу) –**Basic step**.

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги(билатеральные):

- Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок-**Step Touch**;
- Два приставных шага в сторону (шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок) –**DoubleStepTouch**;

-Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) -**Knee Up**;

-Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед –**Kick**;

-Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) -**Lift side**;

-Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) –**Curl**;

-Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте -**Open Step**;

-Шаг в сторону, касание вперед носком -**Toe Touch**;

-Шаг в сторону, касание вперед пяткой -**Heel Touch**;

-Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать) –**Grapevine**;

-Три быстрых шага на месте на раз и два. -**Cha-cha-cha**;

-Три быстрых шага на раз и два. С интенсивным перемещением –**Shasse**;

-Перепрыжка с ноги на ногу с поочередным подъемом ног через

Стороны –**Pendulum** (Маятник).

Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два):

-Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два) -**Mambo Cha-cha-cha**;

-Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) -

Mambo Shasse;

-Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте -**Shasse**

Mambo back;

-Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте -

Shasse Mambo front.

Сочетания маршевых и лифтовых элементов:

-Шаг вперед, подъем колена, два шага назад в.п. (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) -

Knee Up;

-Шаг вперед, подъем прямой ноги вперед, два шага назад в и.п. –**Kick**;

-Шаг вперед, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п. –**Curl**;

- Шаг вперед, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п. -**Lift side**;
- Шаг вперед, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п. -**Open Step**;
- Шаг вперед, подъем прямой ноги назад, два шага назад (не прогибаться в пояснице) –**BackLift**.

Приложение №4

Примерное содержание программного материала по функциональному тренингу (тренировке)

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:

- 1.Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук –вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.
- 2.Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.
- 3.Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Упражнения на развитие силы (силовой выносливости):

- 1.Для мышц нижних конечностей.
-Приседания, -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.
Упражнение: 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.

Упражнение: 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.

Варианты: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног, или 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°.

Методические указания: спина прямая (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.

Упражнение: 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.

2. 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.

Упражнение: 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, лежа на животе (гиперэкстензия), -упражнение односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Упражнение: и.п.: лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе вернуться в и.п.

Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

3.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.: лежа, 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 лежа, широкая постановка рук.

Облегченное 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°; 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.

4. Для мышц живота.

-Сгибание и разгибание туловища, -упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота.

Движение: и.п.: лежа 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: и.п.: лежа 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 и.п.

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.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдох 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: и.п.: упор лежа на предплечья, удержание и.п.

Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут.

-Полный сед, -упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра.

Движение: и.п.: лежа 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 к выполнению упражнений и дозировка

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 (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию) необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощение.