

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение города Бузулука  
«Специальная(коррекционная) школа»

РАССМОТРЕНО:

На заседании общешкольного

Родительского комитета

Протокол № 5

От «22» 05 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ «Специальная  
(коррекционная) школа»

Иванова И.В.

От «31» 05 2024 г.

Пр. № 68



**КРАТКОСРОЧНАЯ АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ФИТНЕС-ЛЕТО»**

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 21 день

Разработал программ  
Учитель музыки Бутаева Т.

Бузулук, 2024г.

### **Пояснительная записка.**

Уровень здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации неумолимо снижается. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является сегодня приоритетной задачей государства. Фитнес - шанс изменить качество жизни без радикальных и чрезмерных усилий; самая совершенная на сегодняшний день система тренировок, вобравшая в себя все самые эффективные приемы «воспитания тела». Занятия фитнесом для детей разного возраста могут эффективно способствовать их оздоровлению, привлечению к занятиям физической культурой, повышению к ним интереса. Они содействуют формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни. Представленная краткосрочная программа «Фитнес-лето», разработана на период смены летнего лагеря дневного пребывания и призвана сформировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовке, к развитию своих физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Дети с интеллектуальными нарушениями (с умеренной степенью умственной отсталости) имеют ряд особенностей, связанных с нарушениями в психическом и физическом развитии. Такие дети являются эмоционально неустойчивыми, они могут на одно и то же действие реагировать по-разному. Общение и совместная спортивная деятельность будет способствовать развитию у данной категории детей механизма управления своим эмоциональным и физическим состоянием.

Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 28.06.2021 № 219-ФЗ);
- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»);
- Методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих

социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»).

**Актуальность** программа разработана на 1 поток оздоровительного лагеря дневного пребывания. Занятия фитнесом дают возможность получать необходимую физическую нагрузку без ущерба для здоровья. Понимание воспитательной ценности фитнеса и физической культуры – важное условие процесса физического воспитания обучающихся с ОВЗ и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями фитнеса и физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. Фитнес – означает «быть в форме», занятия физическими упражнениями плюс здоровый образ жизни.

Причем занятия фитнесом должны быть мотивированы желанием самосовершенствования, фитнес должен быть индивидуализирован.

Это достигается за счёт использования разнообразных фитнес- технологий, современного инвентаря и оборудования, музыкального сопровождения и др., а также возможностей выбора тех или иных видов занятий.

Занятия проводятся под музыку. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, а положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как под музыку движения легче запоминаются. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Практическая значимость** образовательной Программы по фитнесу состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия по фитнесу ориентированы на то, чтобы заложить в обучающихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает

физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

**Направленность программы:** физкультурно - оздоровительная.

**Целевая аудитория:** Дети с интеллектуальными нарушениями от 7 до 18 лет.

**Язык обучения:** русский.

Развитие детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности. Относительно сохранной оказывается чувственная ступень познания – ощущение и восприятие. Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений.

Дети с интеллектуальными нарушениями испытывают трудности самоконтроля поведения, нуждаются в постоянном внимании со стороны взрослого, направленного на регуляцию поведения.

**Работоспособность:**

- уровень работоспособности умственно отсталого ребенка зависит от степени поражения головного мозга;
- работоспособность снижена, при этом может отмечаться состояние охранительного торможения;
- характерна выраженная психическая истощаемость, которая усугубляется при наличии отвлекающих факторов.

Имеются индивидуальные особенности эмоционально-волевой сферы, требующие учета при обучении (своеобразие реакции на ситуацию успеха и неуспеха в собственной и чужой деятельности, поведения при утомлении, недомогании, переживании, реакции на новизну и т.п.).

**Объем** – 12 часов.

**Срок освоения программы** – 21 день 9смена ЛДП).

**Форма обучения** – очная.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Место проведения:** отрядная комната., спортплощадка, спортивный зал.

**Особенности организации образовательного процесса**

Состав группы зависит от степени подготовленности детей и их возраста.

Занятия должны проводиться в помещении с соблюдением всех правил технической безопасности и гигиенических норм. Так же допустимо проводить занятия на свежем воздухе при наличии благоприятных погодных и материально-технических условий. Дети более восприимчивы к тепловой нагрузке, для них характерна пониженная способность отдачи тепла из-за ограниченного потоотделения. При занятиях обязательно постоянное наблюдение со стороны учителя.

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

**Цель программы:** формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.);
- формировать правильную осанку;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью.

##### **Развивающие:**

- повышать уровень ритмической подготовки школьников, путем использования музыкальной фонограммы;
- повышать уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развивать силу и гибкость опорно-двигательного аппарата, с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

##### **Воспитательные:**

- воспитание готовности к взаимодействию в коллективе.
- формирование самооценки в деятельности, используя для этой цели эталонные образцы.

##### **Оздоровительные:**

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать уровень здоровья, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям.

### **Отличительные особенности программы:**

- содержание ее доступно для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с обучающимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение обучающимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений.

**Новизна** образовательной Программы заключается в том, что она включает новое направление в спорте – фитнес, в основе которого лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая образовательная Программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области различных фитнес-технологий, которые заняли прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Набор обучающихся в группу производится по заявлению родителей ребенка и отсутствием медицинских противопоказаний. Количество обучающихся – до 20 человек.

### **Планируемые результаты обучения:**

По окончании **срока реализации программы**, обучающиеся должны **знать:**

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;

- смысл спортивной терминологии.

**уметь:**

-пользоваться инвентарем;

-владеть чувством ритма;

-правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;

-технически правильно осуществлять двигательные действия;

-работать в коллективе;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

У обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для обучающихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов. Оценка на занятиях по фитнесу не ставится.

**Учебный план:**

Название раздела	Количество часов	
	теоретических	практических
2. Классическая аэробика	1	1
3. Степ-аэробика	1	1
4. Шейпинг		2
5. Фитбол – гимнастика		2
6. Табата - тренировки	1	1
	1	1
Итого: 12 часов		

## Содержание учебного плана

Содержание программы включает в себя следующие разделы (фитнес-технологии):

1. Классическая аэробика
2. Степ-аэробика
3. Шейпинг
4. Фитбол – аэробика
5. Табата - тренировки

### **Виды фитнес-технологий, реализуемых в настоящей образовательной Программе:**

*Классическая аэробика* – наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, танцевальных движений, бега, подскоков и прыжков, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом. Темп музыкального сопровождения 130-135 ударов в минуту. Для обучающихся с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, рекомендуется выполнение упражнений и комплексов классической аэробики с низким темпом музыкального сопровождения, или без него, с ограничением в прыжках, подскоках (с учетом рекомендаций врача и характером заболеваний, с исключением тех или иных упражнений).

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

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

Особенностью *степ-аэробики* является использование специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять шаги, подскоки и прыжки в различных направлениях. Платформа регулируется по высоте, что позволяет



изменять интенсивность тренировки и использовать её при выполнении силовых упражнений. В основе степ-аэробики лежит хореография классической аэробики. Движения выполняются под музыку, темпом 128 - 132 ударов в минуту. Особенность степ-аэробики - формирование чувства уверенности при ориентации в пространстве.

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

- сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника), отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания;
- при зашагивании на степ-платформу сохранять естественный небольшой наклон корпуса вперёд (от лодыжек);
- ногу ставить на степ-платформу в середину на полную стопу;
- носок и пятка со степ-платформы не должны свисать;
- расстояние до степ-платформы при выполнении зашагивания на неё равно примерно 1,5 ступни;
- при спходе с платформы на пол вначале ставится носок, а затем и вся стопа;
- осуществлять мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений;
- при выполнении выпадов, «повторов» и «мамбо» пятка не ставится на пол.

Основная физиологическая направленность этих видов аэробики – развитие общей выносливости, повышение функциональных возможностей кардио-респираторной системы, жиросжигающий тренинг.

Занятия *шейпингом* предполагают развитие у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

- Физические качества человека. Спортивная тренировка
- Формирование осанки и навыков движения
- Виды шагов
- Виды бега
- Виды прыжков
- Виды приседаний
- Виды выпадов
- Виды махов
- Упражнения для мышц шеи
- Упражнения для мышц ног

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
- Упражнения для ягодичных мышц
- Упражнения на мышцы спины
- Упражнения для мышц пресса и талии
- Упражнения на развитие гибкости
- Работа со спортивной композицией

Работа над техникой исполнения, синхронностью, артистичностью, четкостью под музыкальное сопровождение.

Занятия *фитбол-аэробикой* дают уникальную возможность тренировки вестибулярного аппарата, развития координации движений, делают уроки яркими и эмоциональными. Парадокс современного общества заключается в том, что одновременно с возрастающими возможностями и скоростями передвижения человека резко снижается его физическая подвижность. Обучающиеся школы большую часть суток проводят сидя: в школе - за партами, дома – за компьютером или перед телевизором. Сидя, позвоночник испытывает стрессовое состояние, которое нередко заканчивается болями не только в области поясницы, но и в шейном отделе позвоночника. Занятия фитбол-аэробикой позволяют снять стресс с позвоночника, восстановить его физиологически-скомпенсированное положение, а также предотвратить возникновение болей в различных областях спины. К существенным достоинствам фитбол-аэробики следует также отнести практически полное отсутствие ударной нагрузки на нижние конечности. Занятия фитбол-аэробикой оказывают положительное воздействие на позвоночник, сердечно-сосудистую систему, вестибулярный аппарат. Для занятий фитбол-аэробикой требуется особое музыкальное сопровождение, в котором темп музыки зависит от степени упругости мяча и варьируется для разных уровней подготовленности занимающихся.

Базовые упражнения.

- March - марш (шаги на месте)
- Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх
- Lunge - выпад

Классическая *табата-тренировка* состоит из серии кратковременных интервалов продолжительностью в 30 секунд. Каждый из них разбивается на две микрочасти: 20 секунд, в которые задается максимальная нагрузка, и 10 секунд на отдых. В рамках программы подразумевается выполнение 8 таких повторов. В общей сложности они занимают 4 минуты. Это и есть полноценный табата-раунд. Тренировка Табата, как правило, включает

динамичные упражнения из разных спортивных дисциплин: тяжелой и легкой атлетики, велоспорта, бокса, плавания.

Каждый блок образовательной Программы представлен детальным описанием специальных знаний и умений по вопросам методики и организации самостоятельных форм занятий физическими упражнениями (Приложение). Эти знания согласуются с содержанием общего курса теоретико-методических основ физической культуры, дополняют его, раскрывая основные положения посредством конкретизации особенностей избранного вида спортивной специализации. Оптимальное сочетание и соотношение структурных компонентов содержания всех разделов Программы в целостном педагогическом процессе позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего физического и психического развития школьников, успешно реализовать цели физкультурного спортивного образования, заложить основы самостоятельной двигательной деятельности.

#### **Календарно – тематическое планирование**

<b>№ урока</b>	<b>Краткое содержание урока</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Фактическая дата проведения</b>
	<b>Классическая аэробика</b>		
1.	Вводный урок. Ознакомить обучающихся с содержанием занятий. Тестирование. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Заполнение индивидуальной карты занимающихся.		

2.	Самостоятельное выполнение комплекса аэробики		
	<b>Степ-аэробика</b>		
3.	Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Анализ антропометрических показателей.		
4.	Обучение основным элементам на занятиях по степ-аэробике.		
	<b>Шейпинг</b>		
5.	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на мышцы спины.		
6.	Упражнения для мышц пресса и талии. Выполнение упражнений на мышцы пресса и талии с различными движениями рук под музыкальное сопровождение.		
	<b>Фитбол - аэробика</b>		
7	Обучение базовым шагам на занятиях по фитбол-аэробике.		
8.	Разучивание нового комплекса по фитбол-аэробике.		
	<b>Табата - тренировки</b>		
9.	Ознакомление с основными упражнениями и правилами табата - тренировки		
10	Составление плана тренировок. Подбор упражнений.		
11	Закрепление основных упражнений.		
12	Растяжка на всё тело.		

Итого:	12 часов		
--------	----------	--	--

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

При разработке программы использовалось учебное пособие «Руководство по работе с детьми с умственной отсталостью» ( Науч. ред. М. Пишчек/ Пер. с польск. — СПб.: Речь, 2006. — 276 с)

Программа «Фитнес» составлена на основе программы по физической культуре на основе фитнес аэробики. Авторы составители: О.С.Слущер, Т.Г.Полухина, В.С.Козырев, Москва 2011.

### **Основные методы обучения:**

Изучение каждого базового движения осуществляется следующими методами:

1. словесный метод;
2. показ;
3. целостное разучивание упражнений;
4. метод расчленённого разучивания упражнений:
  1. двигательные действия (упражнения) - повторение однотипных движений, образование серии из этих движений;
  2. соединения - последовательное выполнение различных двигательных действий;
  3. комбинация - состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую стороны;
  4. части комплекса - определённое количество комбинаций;
  5. комплекс упражнений.

### **Материально-техническое обеспечение**

- Классная комната;
- Аппаратура: магнитофон с CD, MP3 или DVD; Ноутбук.
- CD-диски;
- Видеоматериалы;
- Спортивный инвентарь для выполнения упражнений:

Степ-платформа - высота зависит от возраста и уровня подготовленности обучающихся.

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Кистевые тренажеры. Тренажеры предназначены для развития силы кистей рук.

Гантели. Используются для развития силы, прыгучести и прыжковой выносливости. Выпрыгивание с гантелями вверх из глубокого приседа.

Гимнастические коврики для упражнений ОФП и развития гибкости.

Фитболы.

-Обучающимся необходимо иметь: спортивную обувь; форму, используемую для занятий в спортивном объединении.

### **Информационное обеспечение:**

В работе используются:

- простые пошаговые схемы упражнений;
- карточки с заданиями;
- таблицы, памятки по технике безопасности;

Интернет – ресурсы:

Комплекс упражнений табата <https://blog.decathlon.ru/programma-trenirovok/tabata-kompleks-uprazhneniy-dlya-sportsmenov-lubogo-urovnja.html>

Тренировки по протоколу Табата — программа упражнений для начинающих

[https://fitseven.ru/pohudenie/tabata-dlya-novichkov?\\_gl=1\\*16js3l\\*\\_ga\\*YW1wLU9ORU1yc0xjMmJTW5vQ1ZHdS1EVTJ2eDlSdFliVXRKdVlwVXhHZ0NOZTVtRjdUUzdlVm9FbmduWEg4ek9Pa2k](https://fitseven.ru/pohudenie/tabata-dlya-novichkov?_gl=1*16js3l*_ga*YW1wLU9ORU1yc0xjMmJTW5vQ1ZHdS1EVTJ2eDlSdFliVXRKdVlwVXhHZ0NOZTVtRjdUUzdlVm9FbmduWEg4ek9Pa2k).

Табата упражнения для похудения

Источник: <https://crossi.ru/tabata-upraznenia-dla-pohudenia-nacinausim-upraznenia-dla-zensin>

### **Этапы педагогического контроля**

Промежуточная аттестация:

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления уровня освоения части программы, сформированности специальных знаний, умений.

В конце каждого полугодия производятся измерения физической подготовленности:

- Гарвардский степ-тест,
- прыжок в длину с места,
- наклон вперед из и.п. сидя и стоя,
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа,
- поднятие туловища из и.п. лёжа на спине,
- бег 30 м.,
- челночный бег 3x10 м.,
- шестиминутный бег,

- измерения показателей физического развития (антропометрические данные).

Все результаты заносятся в паспорт двигательной подготовленности обучающегося.

Итоговая аттестация:

Итоговый контроль проводится с целью выявления соответствия уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы прогнозируемым образовательным результатам.

1. Основной метод отслеживания результативности – педагогическое наблюдение. Результаты представлены в форме условных единиц.  
3 балла - освоил полностью (самостоятельно и хорошо выполняет задания) – достаточный уровень  
2 балла- освоил в неполном объеме (выполняет задания с небольшой подсказкой/помощью педагога – средний уровень)  
1 балл – освоил слабо (выполняет задания с помощью педагога – низкий
2. Методика «Карта самооценки обучающимся и оценки педагогом компетентности обучающегося» (для 11-17 лет)

Самооценивание позволяет детям фиксировать собственное продвижение по ступеням мастерства. Если оно производится открыто, то в его регулирование включаются и социальные механизмы. Открытый показ результатов обучения по программе стимулирует детей к поиску новых вариантов работы, к творческой деятельности. Можно посоветовать ребенку самому вести учет своих учебных достижений. Для этого ему рекомендуется завести специальную тетрадь (дневник) и постепенно ее заполнять. Необходимо приучить детей к рассуждениям о качестве своей работы: это имеет большое значение для формирования самооценки детей.

*Дорогой, друг! Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в кружке (коллективе) в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая)*

1. Освоил теоретический материал по темам и разделам (могу ответить на вопросы педагога)
2. Знаю специальные термины, используемые на занятиях
3. Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности
4. Умею выполнить практические задания (упражнения, задачи, опыты и т.д.), которые дает педагог
5. Научился самостоятельно выполнять физические задания и упражнения
6. Умею воплощать свои спортивные замыслы

7. Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях
8. Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач
9. Научился получать информацию из разных источников

Пункты 1, 2, 9 – опыт освоения теоретической информации.

Пункты 3, 4 – опыт практической деятельности.

Пункты 5, 6 – опыт творчества в спорте

Пункты 7, 8 – опыт коммуникации.

Данную карту предлагается заполнить обучающемуся в соответствии с инструкцией. Затем данную карту заполняет педагог в качестве эксперта. Оценка проставляется педагогом в пустых клеточках.

Самооценка обучающегося и оценка педагога суммируются, и вычисляется среднеарифметическое значение по каждой характеристике.

### **Методические материалы**

Набор карточек "Мои спортивные цели", 30 карт

Учебные карточки по развитию двигательных качеств на уроках физкультуры <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/12/uchebnye-kartochki-po-razvitiyu-dvigatelnyh-kachestv-na>

Методические пособия:

Коняхина Г.П. Педагогические и организационно-методические рекомендации по основам обучения школьников элементам аэробики : учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Сайранова О.С. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2019 – 87 с.

Стретчинг методические рекомендации / сост.С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016 – 90 с.

### **Список литературы.**

Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2009. – 260с.

Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.

Никольская, О.Б. Табата-тренировки.; Южно-Уральский Государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2022 – 57 с.



Руководство по работе с детьми с умственной отсталостью: Учебное пособие/ Науч. ред. М. Пишчек/ Пер. с польск. - СПб.: Речь, 2006. - 276 с.

Сайкина Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников: Монография. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2012. – 297с. Сайкина Е.Г.

Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России: Сборник материалов международной научно-практической конференции / Под общ. ред. Г.Н.Пономарёва, Е.Г.Сайкиной. – СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И.Герцена, 2010. – 292с.

Готовцев, Е.В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учеб.-метод. пособие для студентов и преподавателей / Е.В. Готовцев, И.А. Анохина, В.И. Козлов. – Воронеж: Воронежский гос. тех. ун-т, ЭБС АСВ, 2017 – 95с.

Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: Монография. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2008. – 301с

Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.

### **Цифровые образовательные ресурсы:**

Упражнения по методу табата: советы по тренировкам и полный гайд по выполнению. Подборка приложений и таймеров для табаты  
<https://www.sports.ru/health/blogs/2906099.html>

Стретчинг методические рекомендации / сост.С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016 – 90 с.  
<https://www.sports.ru/health/blogs/2906099.htm>

Фитнес это спорт. Комплексы. Упражнения. Картинки. <https://fortuna.okis.ru/>

## Двигательные упражнения

### Классическая (базовая) аэробика

1. **Марш (march)** - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.
2. **Приставной шаг (step touch)** - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (*step-line*).
3. **«Виноградная лоза» (grape vine)** - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.
4. **V-шаг (v-step)** - шаг правой вперед - в сторону (или назад - в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.
5. **«Открытый шаг» (open step)** - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.
6. **Jumping jacr** - прыжок ноги врозь - ноги вместе.
7. **Подъем колена вверх (knee up, knee lift)** - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.
8. **Махи ногами (kick)** - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (*kick*) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (*kurt*).
9. **Выпад (lunge)** - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.
10. **Шаг «Мамбо»** - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед, другая нога - полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счёту 1-2, но с перемещением левой ногой назад.
11. **Шаги «ча-ча-ча»** - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.
12. **Скрестный шаг (cross step)** - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

13. **Выставление ноги на пятку** (*heeli toch*), на носок (*toe touch*), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом.
14. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях.
15. **«Галоп»** (*gallop*) - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.
16. **«Пони»** - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги.
17. **Slide-скольжение** - шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.
18. **«Скоттиш»** (*schottische*) - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
19. **«Полька»** - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
20. **«Твист»** (*twist jump*) - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
21. **Pendulum** - прыжком смена положения ног (маятник).
22. **Pivot turn** - поворот вокруг опорной ноги.
23. **Squat** - полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.
24. **«Ту-смен»** (*two-step*) - шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.
25. **Подскок** (*ship*) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
26. **«Чарльстон»** (*Charleston*) - шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.
27. **Прыжок ноги врозь-вместе** (*jumping-jach*) - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.
28. **«Скип»** (*skip*) - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.
29. **March** - марш на месте и с перемещениями вперед, назад.
30. **Out** - марш на месте, ноги врозь
31. **Out-in** - два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения
32. **V-Step** - два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)

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

### Фитбол-аэробика

Исходные положения фитбол-аэробики:

#### **1. Основное (базовое) положение сидя (upright sitting position)**

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

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

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

### **3. Положение лёжа на мяче с опорой на руки**

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

### **4. Положение лёжа на мяче лицом вверх**

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

### **5. Боковое положение на мяче**

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

### **6. Положение «ноги на мяче»**

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

### **7. Боковое положение «нога на мяче»**

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

Освоение техники базовых шагов на занятиях по фитбол-аэробике:

#### **1. Приставной шаг (step-touch)**

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

#### **2. Шаг-касание (touch-step)**

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

#### **3. Марш (march)**

И. п. - то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

#### **4. Твист (twist)**

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

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

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

#### **6. Выпад (lunge)**

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

#### **7. Махи ногами (kick)**

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

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

Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне

горизонтали или выше.

### Степ-аэробика

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции:

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

Овладение техникой основных шагов на занятиях степ-аэробикой:

**1. Шаг базовый (*bask*)** - основной. Подход: спереди, сверху, с конца.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- *Попеременное поднимание коленей.*

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

- *Попеременное поднимание ног в сторону.*

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

- *Попеременное поднимание пяток к бедру.*

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

**8. Шаг straddle up:** основной/попеременный. Подход: по сторонам.

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

**9. Шаг straddle down:** основной/попеременный. Подход сверху.

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

**10. Шаг с поворотом (turn step):** попеременный. Подход сбоку.

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

**11. Шаг через платформу (over the top):** попеременный. Подход: сбоку.

И. п. - с левого бока степа; 1 - шаг левой ногой на центр степа; 2 - правая к левой ноге на степ; 3 - левая на пол с правой стороны степа; 4 - правая на пол к левой ноге, и. п.

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

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

**13. Шаг выпады (lunges).** Подход сверху.

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

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

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

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

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

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

И.п. - боком к степу с правой стороны; 1 - шаг правой на степ с поворотом на 180°; 2 - левую приставить к правой ноге; 3- правую опустить на пол рядом со степом (левым боком); 4- левую на пол рядом с правой ногой (левым боком к степу).

**17. Шаг 1/4, 1/2 hop turn:** основной/попеременный. Подход: спереди, сбоку, с конца, по сторонам.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - поворот на правой ноге на 180°, поднять левое бедро вверх (колени образует угол 90°); 3 - левой ногой шаг назад со степа на пол; 4 - правую на пол, рядом с левой ногой.

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

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

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



### **19. Шаг подскоку (*over the top. Across, lunge*)**

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

### **20. Basic Step**

Два шага на платформу, два шага на пол

### **20. Basic Up**

Два шага на платформу

### **21. Basic Down**

Два шага на пол

### **22. V-Step**

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

23.

### **Mambo**

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

24.

### **Stomp (Mini-Mambo)**

Шаг на платформу, шаг на пол

### **25.6 Point-Mambo**

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

### **26. Over**

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

### **27. Straddle Up**

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

### **28. Straddle Down**

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

### **29. Up Up Lunge**

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

### **30. Tap Up**

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

### **31. Knee Up**

Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол

### **32. Kick**

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

### **33. Curl**

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

### **34. Lift side**

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

### **35. Back Lift**

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

### **36. Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)**

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

### **37.L-Step**

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

### **38. Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step)**

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

### **39. Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift)**

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

### **40. Sailor Step (шаг моряка)**

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

### **41. Mini (Little) - Mambo**

Шаг на платформу, два шага на пол

### **42. Stomp**

Шаг на платформу, шаг на пол

### **43. Double Stomp**

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

### **44. Tango Step**

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

### **45. Spider**

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

### **46. Tripple Stomp**

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

### **47.L-Mambo**

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

### **48. Cha-cha-cha**

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

#### ***49. Shasse Mambo***

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

#### ***50. Step Tap***

Касание платформы, шаг на пол.

### *Стретчинг с элементами йоги.*

Овладение техникой основных упражнений в подготовительной части урока:

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

Овладение упражнениями в конце занятий:

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

Упражнения на развитие силы (силовой выносливости).

Для мышц нижних конечностей:

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

спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

"Выпады". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: и.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в и.п. Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°, сохранять естественные изгибы позвоночника, не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

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

Для мышц спины:

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

"Разгибание спины, лёжа на животе". Упражнение односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные

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

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц.

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

"Жим лежа". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Оборудование: гантели, бодибар. Движение: и.п.: лёжа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в и.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе  $90^\circ$ , угол плечо – корпус  $75-80^\circ$ ; не блокировать локтевые суставы.

"Сгибание и разгибание рук в упоре". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Движение: и.п.: упор лёжа, широкая постановка рук. Облегчённое и.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в и.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус  $75-80^\circ$ ; не блокировать локтевые суставы.

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

позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

Для мышц живота.

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

"Поднимание таза вверх" (обратные сгибания туловища). Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота. Движение: исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90°. На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в исходное положение. Методические указания: исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

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

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

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

упражнений необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

### Табата-тренировка для начинающих

#### 1. Джампин Джекс

Упражнение представляет собой прыжки на месте.

Примите исходное положение:

- один прыжок – стопы в положении шире плеч, при прыжке выполняется хлопок ладонями над головой;
- второй прыжок – стопы вместе.

Упражнение выполняйте непрерывно максимальное количество повторений за 20 секунд, потом 10 секунд отдохните и снова повторите прыжки. Достаточно 3–4 подхода-раунда.

2. Берпи (облегченный вариант упражнения без отжимания). Примите исходное положение: из положения стоя присядьте, коснувшись ладонями пола; оттолкнитесь стопами и прыжком встаньте в планку; с выдохом вернитесь прыжком ладони и также с помощью прыжка вернитесь в положение стоя. Выполняйте в быстром темпе 20 секунд, 10 секунд отдыхайте. Повторите 3–4 раунда.

3. Складка (упражнения прорабатывают мышцы живота). Примите исходное положение: сядьте на пол, поставьте ладони под плечами или чуть шире плеч; можно выполнить и без помощи рук. Оторвите пятки от пола и согните колени, подтянув к груди. На вдохе раскройте, как книжка, образовав угол при максимальном удержании корпуса и ног на весу. С выдохом складывайтесь, подтягивая колени к груди. Держите поясницу круглой, не ложитесь на пол. Выполняйте в быстром темпе 20 секунд, 10 секунд отдыхайте. Повторите 3–4 раунда.

4. Бег с захлестом голени. Примите исходное положение: туловище слегка наклонить вперед. Руки работают так же как при беге. Попеременно сгибайте ноги в коленном суставе, забрасывая голень назад, и касайтесь пяткой ягодичных мышц. Старайтесь делать шаг как можно чаще. Задача – не пробежать быстрее, а сделать как можно больше захлестываний. Выполняйте в быстром темпе в течение 20 секунд, 10 секунд отдыхайте. Повторите 3–4 раунда.

5. Пловец. Примите исходное положение: лягте на пол лицом вниз, выпрямите руки и ноги, разведите их примерно на ширину плеч и оторвите от пола, напрягите ягодицы и медленно имитируйте руками и ногами движение пловца. Взгляд всегда направлен вниз. Выполняйте в быстром темпе в течение 20 секунд, 10 секунд отдыхайте. Повторите 3–4 раунда.

6. Приседания. Примите исходное положение: встаньте прямо с выпрямленными коленями, ноги чуть шире плеч, взгляд направлен вперед, грудь вперед и вверх, а лопатки сведите вместе, будто зажимаете между ними что-то, плечи отведите назад. Туловище держите прямо. Выпрямляя

руки вперед, выполните приседания. Выполняйте в быстром темпе в течение 20 секунд и 10 секунд отдыхайте. Повторите 3–4 раунда.

7. Прыжки на месте с высоко поднятыми ногами. Примите исходное положение: встаньте и слегка согните колени, руки держите перед собой на уровне груди, локти согнуты, ладони направлены в пол, сделайте неглубокий присед и резко подпрыгните, постарайтесь коснуться коленями ладоней. Приземление не менее важно: снова согните ноги и разогните их, чтобы «отпружинить» и не получить травму. Выполняйте в быстром темпе в течение 20 секунд, 10 секунд отдыхайте.

Повторите 3–4 раунда.

8. Планка с боковым скручиванием. Примите исходное положение: встаньте в боковую планку на предплечье, поставьте стопы друг на друга, свободную руку направьте в потолок. Разверните корпус в обычную планку и заведите свободную руку за опорный локоть. Вернитесь в исходное положение. Выполняйте в быстром темпе в течение 20 секунд, 10 секунд отдыхайте.

Повторите 3–4 раунда.

9. Приседание с шагом в сторону. Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. На вдохе сделать шаг правой ногой в правую сторону с одновременным приседанием на нее. Выпрямиться в вертикальное положение и выполнить аналогичный присед на левую сторону. Выполняйте в быстром темпе в течение 20 секунд, 10 секунд отдыхайте. Повторите 3–4 раунда. Данный вариант приседаний, по сравнению с классическим, позволяет создать более мощную нагрузку на каждое бедро, что будет способствовать более глубокой проработке четырехглавой мышцы.



