

**Пояснительная записка.**

Программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Тонус» предназначена для детей 11-14 лет и рассчитана на 102 часа за 3 года обучения обучения из расчета 34 часа в год.

Программа разработана в соответствии с требованиями  Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,  на основе Примерных программ основного общего образования,  Программы по учебным предметам. План и программы внеурочной деятельности: 5-9 кл.: в 2 ч. / Сост. Р.Г. Чуракова - М.: Академкнига/Учебник, 2012. – Ч. 2 и Основной общеобразовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ с.Герасимовка, утвержденной приказом № 170 от 30.05.2013 г.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах), внеурочной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей школьника, его самоопределения.

**Актуальность выбранного направления и тематики внеурочной деятельности.**

Включение программы «Тонус» во внеурочную деятельность продиктовано широкой популярностью упражнений по физическому совершенствованию среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

В последние десятилетия фитнес, аэробика, степ-аэробика, стретчинг, фитбол стали все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин.

Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данную программу внеурочной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников.

**Новизна.**

В основу содержания программного материала заложен многолетний опыт ведущих учителей, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам аэробики, фитнеса, стретчинга, фитбола, учитывались потребности современного российского общества в физически развитом и здоровом подрастающем поколении.

**Вид программы** - авторская.

**Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по реализуемому направлению.**

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес - аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Реализация цели программы соотносится с решением поставленных задач:

• освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

• воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;

• совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;

• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

• воспитание положительных качеств личности, эстетического и нравственного воспитания, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Соответствие содержания программы внеурочной деятельности цели и задачам основной образовательной программы основного общего образования, реализуемой в данном образовательном учреждении:**

Программа составлена с учетом «Требований к результатам освоения основной образовательной программы общего образования», установленных Стандартом второго поколения, в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ с. Герасимовка и отражает стратегию осуществления образовательного процесса в школе:

— воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального состава;

— формирование соответствующей целям общего образования социальной среды развития обучающихся в системе образования, переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;

— ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира личности обучающегося, его активной учебно-познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;

— признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;

— учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения при построении образовательного процесса и определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;

— разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, в том числе одарённых детей, детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Связь содержания программы с учебными предметами:**

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

**Особенности реализации программы: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

– метод упражнений;

– игровой;

– соревновательный,

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

– в целом;

– по частям.

Воспитательная деятельность должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Методы приучения ориентированы на соблюдение заданных норм и правил, выражающих с социально обязательные требования. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя.

Метод поручения заключается в постановке спортсмену срочных и долговременных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и к внетренировочной деятельности.

Формы организации деятельности.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач обучения предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; организацию систематической воспитательной работы; привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу; использование данных науки и передовой практики.

В зависимости от факторов и ступени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

- фронтальная/командная форма обучения позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

**Режим занятий.**

Примерная типовая структура тренировочного занятия:

подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

Часть первая, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – настроечные упражнения.

Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование специализированных упражнений и комплексов упражнений, освоение индивидуальных, групповых и командных действий, развитие физических качеств и т.п.

Часть третья, заключительная (заминка). Задача – создание условий для развертывания восстановительных процессов.

**Место проведение занятий:** спортивный зал, спортивная площадка, актовый зал.

**Виды деятельности.**

Учащиеся на занятиях:

Соблюдают правила техники безопасности во время самостоятельных и коллективных занятий физическими упражнениями.

Выявляют факторы нарушения техники безопасности во время занятий физической культурой и своевременно их устраняют.

Перечисляют основные правила по организации места занятий, правильно подбирают одежду, руководствуясь этими правилами во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Рассказывают и понимают роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

Понимают, знают и рассказывают о вредных привычках, их возникновении и пагубном влиянии на организм.

Рассказывают об истории развития фитнеса в мире и России.

Называют и отличают основные виды фитнеса.

Раскрывают способы воздействия средств фитнеса для поддержания физического, психического и социального здоровья.

Организовывают совместные занятия со сверстниками.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники действий и приёмов.

Проявляют доброжелательность, взаимопонимание, оказывают помощь и поддержку, уважительно относятся друг к другу.

Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности.

Осваивают и демонстрируют технику разучиваемых упражнений.

Описывают технику упражнений, осваивают их коллективно и самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Описывают технику выполнения упражнений и выявляют типичные ошибки при выполнении.

Выполняют комплексы специализированных упражнений.

Составляют и используют комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий.

**Количество часов и их место в учебном плане.**

Программа рассчитана на 3 года - 34 часа в год /1 час в неделю/, всего 102 часа.

**Характеристика условий ОУ при реализации программы:**

Для организации внеурочной деятельности по программе «Тонус» школа располагает актовым залом, спортплощадкой, спортивным залом. В ОУ имеются ноутбуки, подключение к локальной сети Интернет, проектор. Имеется музыкальная техника, фото и видеоаппаратура (фотоаппарат, видеокамера), необходимая для просмотра и съёмок видеоматериалов.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.**

**Требования к знаниям, и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе. Планируемые результаты.**

Обучающиеся должны

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

уметь:

**-** выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики (классической, степ, функциональной);

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

-самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики;

- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений, а также упражнений из других видов спорта;

- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);

- самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретения школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности при занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о способах самозащиты; о правилах поведения в экстремальных и конфликтных ситуациях; о правилах поведения и гармоничных взаимоотношений с людьми; об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей; ценностного отношения к спорту и физической культуре; ценностного отношения к собственному самосовершенствованию, ценностного отношения к миру.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия: приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

**Требования к УУД.**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты.**

Данная программа внеурочной деятельности направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результатыотражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

-овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

-формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

-владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результатыхарактеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Предметные результатыотражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по программы;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга;

- изложение фактов истории развития фитнеса, аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;

- развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;

- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;

- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

**Виды УУД,** формируемые на занятиях по внеурочной деятельности «Тонус».

Личностные:

-самоопределение;

-смыслообразование.

Регулятивные:

-соотнесение известного и неизвестного;

-планирование;

-оценка;

-способность к волевому усилию.

Познавательные:

-формулирование цели;

-выделение необходимой информации;

-структурирование;

-выбор эффективных способов решения учебной задачи;

-рефлексия;

-анализ и синтез;

-сравнение;

-классификация;

-действия постановки и решения проблемы.

Коммуникативные:

-построение продуктивного взаимодействия между сверстниками и

педагогами;

-постановка вопросов;

-разрешение конфликтов.

**Перечисление качеств личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий.**

Содержательная часть видов фитнес – аэробики направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ.

Занятия аэробной направленности способствуют:

• развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;

• воспитанию общей и силовой выносливости;

• формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;

• развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;

• выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;

• профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

• снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

**Описание формы учёта знаний, умений, системы контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы. Описание подведения итогов.**

Критерии и способы определения результативности.

Основной показатель работы программы внеурочной деятельности «Тонус» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей.

Формы подведения итогов и контроля.

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

• текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий;

• промежуточный – праздники, занятия-зачеты,

• итоговый – открытые занятия, показательные выступления.

Способы фиксации результата.

1.Фото-видеоотчеты. 2. Отзывы.

**Тематический план программы.**

**Общий план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема.** |  | **Кол-во часов** | |
| **Всего**  **/102/** | **Теоретическая деятельность/ 6/** | **Практическая деятельность /96/** |
| 1 | Введение. Техника безопасности. | 6 | 6 | - |
| 2 | Основы фитнес занятий. | 6 | В процессе занятий | 6 |
| 3 | Домашний фитнес | 6 | В процессе занятий | 6 |
| 4 | Классическая аэробика. | 18 | В процессе занятий | 18 |
| 5 | Степ аэробика. | 18 | В процессе занятий | 18 |
| 6 | Танцевальная аэробика. | 12 | В процессе занятий | 12 |
| 7 | Силовая аэробика. | 4 | В процессе занятий | 4 |
| 8 | Пилатес. | 6 | В процессе занятий | 6 |
| 9 | Стретчинг. | 6 | В процессе занятий | 6 |
| 10 | Фитбол. | 6 | В процессе занятий | 6 |
| 11 | Гимнастика. | 4 | В процессе занятий | 4 |
| 12 | Калланетика | 2 | В процессе занятий | 2 |
| 13 | Шейпинг. | 2 | В процессе занятий | 2 |
| 14 | Итоговое занятие | 6 | - | 6 |

**План по годам обучения.**

**1-й год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема.** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теоретическая деятельность** | **Практическая деятельность** |
| 1. | Введение. Техника безопасности. | 2 | 2 | - |
| 2. | Основы фитнес занятий. | 2 | В процессе занятий | 2 |
| 3. | Домашний фитнес | 2 | В процессе занятий | 2 |
| 4. | Классическая аэробика. | 8 | В процессе занятий | 8 |
| 5. | Степ аэробика. | 8 | В процессе занятий | 8 |
| 6. | Танцевальная аэробика. | 4 | В процессе занятий | 4 |
| 7. | Силовая аэробика. | - | - | - |
| 8. | Пилатес. | 2 | В процессе занятий | 2 |
| 9. | Стретчинг. | 2 | В процессе занятий | 2 |
| 10 | Фитбол. | 2 | В процессе занятий | 2 |
| 11. | Гимнастика. | - | - | - |
| 12. | Калланетика | - | - | - |
| 13. | Шейпинг. | - | - | - |
| 14. | Итоговое занятие. | 2 | - | 2 |
|  |  | **34** | **2** | **32** |

**2-й год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема.** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теоретическая деятельность** | **Практическая деятельность** |
| 1. | Введение. Техника безопасности. | 2 | 2 | - |
| 2. | Основы фитнес занятий. | 2 | В процессе занятий | 2 |
| 3. | Домашний фитнес | 2 | В процессе занятий | 2 |
| 4. | Классическая аэробика. | 6 | В процессе занятий | 6 |
| 5. | Степ аэробика. | 6 | В процессе занятий | 6 |
| 6. | Танцевальная аэробика. | 4 | В процессе занятий | 4 |
| 7. | Силовая аэробика. | 2 | В процессе занятий | 2 |
| 8. | Пилатес. | 2 | В процессе занятий | 2 |
| 9. | Стретчинг. | 2 | В процессе занятий | 2 |
| 10 | Фитбол. | 2 | В процессе занятий | 2 |
| 11. | Гимнастика. | 2 | В процессе занятий | 2 |
| 12. | Калланетика | - | - | - |
| 13. | Шейпинг. | - | - | - |
| 14. | Итоговое занятие. | 2 | - | 2 |
|  |  | **34** | **2** | **32** |

**3-й год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теоретическая деятельность** | **Практическая деятельность** |
| 1. | Введение. Техника безопасности. | 2 | 2 | - |
| 2. | Основы фитнес занятий. | 2 | В процессе занятий | 2 |
| 3. | Домашний фитнес | 2 | В процессе занятий | 2 |
| 4. | Классическая аэробика. | 4 | В процессе занятий | 4 |
| 5. | Степ аэробика. | 4 | В процессе занятий | 4 |
| 6. | Танцевальная аэробика. | 4 | В процессе занятий | 4 |
| 7. | Силовая аэробика. | 2 | В процессе занятий | 2 |
| 8. | Пилатес. | 2 | В процессе занятий | 2 |
| 9. | Стретчинг. | 2 | В процессе занятий | 2 |
| 10 | Фитбол. | 2 | В процессе занятий | 2 |
| 11. | Гимнастика. | 2 | В процессе занятий | 2 |
| 12. | Калланетика | 2 | В процессе занятий | 2 |
| 13. | Шейпинг. | 2 | В процессе занятий | 2 |
| 14. | Итоговое занятие. | 2 | В процессе занятий | 2 |
|  |  | **34** | **2** | **32** |

**Содержание программы внеурочной деятельности «Тонус».**

1. **Вводное занятие. Техника безопасности.**

Теоретические занятия.

Общие требования безопасности при проведении занятий. Специальное оборудование для занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки. Противопоказания.

1. **Основы фитнес занятий.**

Теория / в процессе занятий/

Основные моменты и правильная техника фитнес-ходьбы.

Практические занятия.

С пятки на носок. Найди свой шаг. Ходим прямо. Работаем руками. Штурмуем горы. 8 главных принципов ходьбы.

1. **Домашний фитнес.**

Теория /в процессе занятий/.

С чего начать? Домашнее оборудование.

Практические занятия.

Упражнения для домашнего спортзала. Разминка. Силовой тренинг. Кардио- тренинг. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц плеч. Упражнения для мышц ягодиц. Базовый прыжок.

1. **Классическая аэробика.**

Теория /в процессе занятий/.

Возникновение аэробики.

Практические занятия.

Упражнения: марш, шаг с касанием, открытый шаг, захлест голени, подъем колена, выпады, приставные шаги, движение из стороны в сторону

1. **Степ – аэробика.**

Теория /в процессе занятий/

Возникновение степ-аэробики.

Практические занятия.

Упражнения степ-аэробики: Базовый шаг. V-степ (шаг ноги врозь на платформе). Степ-касание. Подъем колена на платформе. Захлест голени назад. Махи попеременно назад. Выпады со степа. Движение вниз – ноги врозь, вверх – ноги вместе.

1. **Танцевальная аэробика.**

Теория /в процессе занятий/.

Возникновение танцевальной аэробики.

Практические занятия.

Упражнения танцевальной аэробики: Джаз аэробика. Латина- аэробика. Рашенфолк. Риверданс. Рок-н-ролл аэробика. Фанк аэробика. Хип-хоп аэробика

1. **Силовая аэробика.**

Теория /в процессе занятий/

Возникновение силовой аэробики.

Практические занятия.

Упражнения силовой аэробики: Жим с гантелями. Отведение руки в сторону. Приседание на одной ноге. Кабельная тяга в положении сидя. Жим одной ногой. Выпад в сторону. Отведение бедра на тренажере для кабельной тяги.

1. **Пилатес.**

Теория /в процессе занятий/

Возникновение пилатеса. Правила занятий по пилатесу.

Практические занятия.

19 упражнений пилатеса.

1. **Стретчинг.**

Теория /в процесе занятий/.

Особенности занятий.

Практические занятия.

6 упражнений на растягивание.

1. **Фитбол.**

Теория/в процессе занятий/.

Особенности занятий.

Практические занятия.

Упражнения: скручивание с мячом. Скручивание на фитнес - мяче. Мостик на фитболе. Отведение ноги с опорой на мяч. Растяжка.

1. **Гимнастика.**

Теория /в процессе занятий/.

Полезное действие гимнастики.

Практические занятия.

Упражнения: Разминка. Для бёдер. Для живота. Для рук. Для ног. Для разогревания мышц. На растяжку мышц. При заболевании позвоночника. При недостаточности локтевого сустава.

1. **Калланетика.**

Теория /в процессе занятий/.

Особенности занятий. Что может калланетик. Как начать занятия? Несколько дополнительных советов. Противопоказания.

Практические занятия.

Упражнения: Разминка. Для бёдер. Для живота. Для рук. Для ног. На растяжку мышц. При заболевании позвоночника. При недостаточности локтевого сустава.

1. **Шейпинг.**

Теория/в процессе занятий/.

Особенности занятий.

Практические занятия.

Упражнения: Для мышц поверхности бедра. Для мышц задней поверхности бедра. Для мышц внутренней поверхности бедра. Для мышц наружной поверхности бедра. Для ягодиц. Для мышц брюшного пресса (верхней части). Для талии (косые мышцы живота). Для мышц брюшного пресса (нижней части). Упражнения на растяжку.

1. **Итоговое занятие.**

Практические занятия. Открытые занятия, показательные выступления.

**Материально-техническое обеспечение реализации программы./Рекомендуемое/.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Количество** | **Примечания** |
| Федеральный государственный образовательный стандарт старшего общего образования  Примерная программа по физической культуре  Рабочие программы  Дидактические карточки | **Д** |  |
| Учебно-методические пособия и рекомендации  Журнал «Физическая культура в школе»  Журнал «Спорт в школе» | **Д** |  |
| **Печатные пособия** |  |  |
| Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения) | **Д** |  |
| **Технические средства обучения** |  |  |
| Музыкальный центр  Мегафон | **Д** |  |
| **Экранно-звуковые пособия** |  |  |
| Аудиозаписи  Видеозаписи | **Д** |  |
| **Учебно-практическое оборудование** |  |  |
| Стенка гимнастическая | **П** |  |
| Скамейка гимнастическая жесткая (2м; 4 м) | **П** |  |
| Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | **П** |  |
| Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | **К** |  |
| Скакалка | **П** |  |
| Гимнастический подкидной мостик | **Д** |  |
| Кегли | **К** |  |
| Флажки: разметочные с опорой, стартовые | **Д** |  |
| Лента финишная | **Д** |  |
| Рулетка измерительная | **К** |  |
| Сетка для переноса и хранения мячей | **П** |  |
| Жилетки игровые с номерами | **П** |  |
| Аптечка | **Д** |  |
| Мат гимнастические, массажные | **К** | Размеры (140 \* 58 \* 10) см |
| Коврики для занятий стрейчингом | **К** | Размеры (140 \* 58 \* 10) см |
| Степ платформы / нескользящее резиновое покрытие, три уровня высоты 15, 20, 25 см, размеры в сложенном состоянии: 900х350х150 мм, вес: 7,5 кг/ | **К** |  |
| Гантели | **К** | Вес 0, 90 кг пары |
| Гантели | **К** | Вес 1, 35 кг пары |
| Гантели | **К** | Вес 1, 80 кг пары |
| Гантели | **К** | Вес 2, 70 кг пары |
| Мячи fit ball | **Ф** | Диаметр 50 см. |
| Мячи fit ball | **Ф** | Диаметр 55 см. |
| Палка гимнастическая пластмассовая | **К** | 100 см |
| Обруч плоский | **К** | 80 см |

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

**Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

**К** – полный комплект (на каждого ученика класса);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

**Список литературных источников.**

Список литературы для учителя.

Основная:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва, Просвещение 2012г.

2. Программа для обучающихся по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы составители: Слуцкер О.С. и др. Федерация фитнес-аэробики России.

3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

4. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Михалина Г. М. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.

5. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. -СпортАкадемПресс.-М., 2002

Дополнительная:

1. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.

2 . Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.

Список литературы для учащихся.

Основная:

1. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упраженений, фитнес-гимнастика): прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.:

Дополнительная:

Список удаленного доступа с образовательной и общеразвивающей информацией (интернет – ресурсы).

1. http://fitness – portal.ru

2. [www.beauty-fitness.ru/](http://www.beauty-fitness.ru/)

**Приложение 1.**

1. **Вводное занятие. Техника безопасности.**

Инструкция для учащихся по мерам безопасности на занятиях спортивно - оздоровительной группы.

I. Общие требования безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надёжно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;

- канат не должен иметь порывов и узлов;

- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;

- жерди должны быть сухими и гладкими, без трещин;

- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;

- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком, соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- по команде учителя встать в строй для общего построения.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Не переносите и не перевозите тяжёлые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

Изменяя высоту брусьев вдвоём, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

Высоту перекладины устанавливайте в лежачем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время её установки.

Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочерёдно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Учащийся должен:

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;

- вытирать руки насухо;

- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;

- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;

- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;

- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку, стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковёр, не мешайте другим.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

**Здоровый образ жизни - залог долголетия и благополучия.**

Наш мир стремительно совершенствуется, качество жизни улучшается, и люди могут позволить себе гораздо больше, чем раньше.

Но не все так прекрасно и замечательно. Дело в том, что здоровье россиян ухудшается и это факт.

Почему люди болеют? Расширение производства в большинстве случаев приводит к ухудшению экологии в том регионе, где сконцентрированы производственные мощности. Увеличение автотранспорта, особенно заметное в крупных городах, также способствует экологическому краху в отдельных кварталах, районах или во всем городе.

Хронические заболевания могут быть вызваны нерациональным питанием. Выбор продуктов питания увеличился, но далеко не вся продукция обладает полезными свойствами. В этой связи можно констатировать, что рестораны быстрого питания процветают за счет нашего с вами здоровья.

Стресс также может стать причиной различных заболеваний... но есть и хорошие новости. Для того, чтобы пользоваться всеми благами современной цивилизации и жить счастливо, достаточно всего-навсего вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни предполагает комплекс конкретных действий, направленных на сохранение и улучшение самого дорогого, что у вас есть - вашего здоровья.

**Три золотых правила здорового образа жизни:**

1. Обратите внимание на ваше питание, это важнее, чем может показаться. Сразу после того, как вы начнете питаться рационально, вы почувствуете значительные улучшения. Человек так устроен, что может питаться самыми разнообразными продуктами, получать калории и жить активной жизнью. Однако, существуют продукты, которые помимо полезных питательных компонентов имеют нежелательные составляющие. Ярким примером таких товаров является продукция фаст-фуда - гамбургеры, сэндвичи и чипсы. Нет ничего страшного в том, чтобы съесть один гамбургер, но ежедневное потребление гамбургеров обязательно приведет к ожирению, изменению состава крови и снижению общей активности. Если вам по роду своей деятельности приходится покупать обед в ресторанах быстрого питания, то попытайтесь минимизировать потребление гамбургеров, сэндвичей и чипсов.

Для нормального функционирования организму человека необходимо 1,5-2 литра воды в день. Следует быть хотя бы приблизительно в этих рамках, но это не значит, что нужно ежедневно выпивать по 2 литра воды. Гораздо полезнее будет увеличить потребление фруктов и овощей, которые также содержат воду, дополнительные питательные вещества и витамины. Ежедневный прием фруктов и овощей способствует улучшению цвета лица и оптимизирует работу всех внутренних органов. Если у вас нет возможности или желания ежедневно съедать по нескольку апельсинов, яблок, огурцов и помидоров, то вам все равно необходимо восполнять витаминный баланс в организме при помощи синтезированных витаминных комплексов. Целесообразно употреблять мультивитаминные комплексы, так как именно в них содержаться абсолютно все жизненно необходимые витамины. Наиболее важны для жизни человека витамины - C, B и A. Взрослому здоровому человеку может быть достаточно 0,1 - 0,2 г витамина С ежедневно, но лучше употреблять и другие витамины, особенно если вы занимаетесь спортом.

**Здоровое питание**

"Веселье - это небо, под которым все цветет", говорят в Германии. Действительно, хорошее настроение - такой же великий дар, как и здоровье: если мы веселы и здоровы, никакие напасти нам не страшны. Многим кажется, что хорошее настроение от нас не зависит, потому что все решают могущественные обстоятельства! А между тем, это не так: ученые уже давно обнаружили, что наше настроение часто зависит от того, чем мы питаемся! Недаром сказал один французский писатель: "Хороший стол исцеляет раны, нанесенные картами и любовью".

Все прекрасно понимают, что только полноценно питаясь можно иметь хорошее здоровье, обладать высокой работоспособностью и долго жить. Но что же такое полноценное, здоровое питание - каждый человек понимает по-разному.

Из каких компонентов складывается здоровое питание?

Это, прежде всего:

* знания о составе и свойствах пищевых продуктов, рациональных способах их приготовления, обработки и употребления;
* широкий ассортимент безопасных для здоровья человека пищевых продуктов;
* экономические возможности человека, семьи.

Знание основных законов питания является тем мощным фактором, с помощью которого каждый человек может улучшить структуру питания, а следовательно, и здоровье, сможет правильно подобрать продукты питания, составить сбалансированный рацион даже при ограниченных финансовых возможностях. Поэтому, совсем не обязательно быть богатым, чтобы быть здоровым. Не секрет, что человек замечает, как некоторые окружающие его люди едят много и чаще его, но остаются при этом стройными и изящными. А кто-то вынужден считать каждый кусочек хлеба, сахара или пирожного, потребление которых превращается в проблему избыточного веса. Все дело в том, что мы потребляем значительно больше энергии, чем ее тратим. Мы ведем малоподвижный образ жизни, мало трудимся физически - за все это приходится расплачиваться собственным здоровьем.

Среднесуточный рацион питания современного человека при нормальной массе тела снизился до 2000-2500 ккал и состоит в основном из далеко не полезных продуктов.

Как научиться правильно питаться?

Во-первых, пища должна быть разнообразной. Нет пищи абсолютно "хорошей" или "плохой". Просто необходимо научиться комбинировать употребление блюд и продуктов различных групп. Ешьте небольшими порциями. Старайтесь есть регулярно, не делайте больших перерывов. Не отказывайтесь сразу от любимых, но нежелательных для вас блюд. Изменяйте свое питание постепенно.

Во-вторых, старайтесь использовать при составлении рациона продукты из разных пищевых групп (зерновые; овощи, грибы, фрукты, ягоды; молочные; животного происхождения, бобовые, орехи, семена; кондитерские изделия, алкогольные напитки, жиры, масла, сахар).

Общие советы

* Используйте в рационе больше фруктов, овощей, зелени, ягод, как источников витаминов, минеральных веществ.
* Употребляйте хлеб, желательно, из муки грубого помола, продукты и блюда на основе зерновых (крупы) - как источников пищевых волокон (клетчатки).
* Разумно сочетайте молочные продукты с разным количеством жира, отдавайте предпочтение в основном низкожировым продуктам.
* Мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира, по возможности, замените нежирным мясом или птицей.
* Отдавайте предпочтение продуктам с низким содержанием сахара. Постепенно откажитесь от сладостей и сладких напитков между приемами пищи.
* Ограничивайте потребление поваренной соли - не больше 1 чайной ложки в день - и используйте йодированную соль.

Старайтесь поддерживать нормальную массу тела. Только при таком условии можно обеспечить организм всеми пищевыми и биологически активными веществами, необходимыми для нормального функционирования всех органов и систем, поддержания здоровья и красоты, защиты от болезней. Берегите красоту и здоровье. Следуйте этим правилам, и у вас все получится!!!

2. Здоровый сон. В связи с большой важностью этого момента, здоровый сон выделен отдельным пунктом. Хорошее состояние тела и разума возможно лишь при условии регулярного отдыха. Восьмичасовой сон жизненно необходим любому человеку, и если в вашей жизни слишком мало или слишком много часов уходит на отдых, значит ваша жизнь не оптимальна. Измените распорядок дня таким образом, чтобы сну уделялось ровно 8 часов ежедневно.

3. Занимайтесь спортом. Без занятий спортом вы сможете сохранить свое здоровье на каком-то уровне, но не улучшите его. Люди, занимающиеся спортом наименее подвержены заболеваниям и стрессам. Если вы живете в городе, посещайте фитнес-центр, так как данное заведение позволит вам быстрее всего прийти в прекрасную форму. Фитнес-центр - это именно то место, где занятия спортом организованы самым удобным образом. В фитнес-центре вы сможете выбрать такой комплекс упражнений, какой будет оптимальным именно для вас, и для этого уже созданы все условия.

Соблюдая три золотых правила здорового образа жизни, вы обеспечите себе успешное будущее, будете в отличной форме и в хорошем настроении. Долгая и здоровая жизнь стоит того, чтобы пренебречь вредными привычками и внести корректировки в соответствии с приведенными выше правилами здорового образа жизни.

1. **Основы фитнес занятий.**

**Основные моменты и правильная техника фитнес-ходьбы.**

Для людей ходить естественно. Это один из самых первых навыков, развивающихся у человека гораздо раньше, чем он учится говорить (и находить отговорки для того, чтобы ходить поменьше). При хорошем здоровье и в нормальном физическом состоянии мы способны ходить на протяжении всей жизни без риска в этом переусердствовать. Еще чуть более века назад ходьба была основным способом нашего каждодневного перемещения. Человек ходил и дольше, и дальше, тратил на это больше времени и покрывал большие расстояния, чем мы в нашей современной жизни. Не стоит сомневаться, что простая ходьба может быть достаточно серьезным фактором в поддержании хорошей физической формы. В отличие от свободной неспешной прогулки ходьба как фитнес помогает развить выносливость, укреплять кости и мышцы, улучшать общее состояние здоровья по многим показателям, а также помогает контролировать свой вес. Многие люди, которые успешно справились с проблемой лишнего веса и продолжают поддерживать достигнутые результаты на стабильном уровне, говорят о фитнес-ходьбе как о фундаменте в основе полного комплекса необходимых упражнений. Чем больше мы ходим, тем важнее то, насколько правильно мы это делаем. К сожалению, в наше современное время большую часть жизни мы проводим в сидячем положении и с возрастом норовим заработать проблемы с осанкой и плохие привычки, которые могут превратить обычную ходьбу в болезненное испытание.

**С пятки на носок!**

Комфортная и полезная ходьба начинается с хорошего шага, когда ты позволяешь лодыжке совершать всю возможную амплитуду движения. Чтобы делать это правильно, соблюдай следующие рекомендации:

1. Делай шаг вперед, приземляясь точно на пятку.

2. Затем переноси упор на подъем свода стопы, как бы прокатываясь по всей поверхности.

3. Отрывай пятку от земли и отталкивайся большим пальцем.

Как только пятка касается земли, тыльная сторона стопы переносит тебя вперед, отталкиваясь от земли. В отличие от бегового шага, во время ходьбы стопа не должна полностью отрываться от земли.

Чтобы ясно представить правильное движение с пятки на носок, сядь на стул, и вытяни перед собой ноги так, чтобы кончики пальцев были направлены к потолку. Затем, вытягивая левую пятку вперед, потяни на себя стопу, а на правой стопе вытяни пальцы вперед, как будто бы толкаешь что-то перед собой большим пальцем. После этого медленно поменяй позиции стоп местами, и продолжай двигать ими попеременно несколько раз в течение минуты (как-будто жмешь на педали). Это продемонстрирует тебе, как в идеале должны работать стопы при ходьбе. Так как большинство из нас не владеет идеальной техникой ходьбы, ты можешь почувствовать жжение или напряженность в голени и икроножных мышцах, что и укажет насколько недогруженными остаются эти важные мышцы при обычной ходьбе. Для того чтобы исправить такое положение вещей, необходимо укреплять эти мышцы, выполнять упражнения на их растяжку и развивать правильную технику ходьбы с пятки на носок.

Найди свой шаг.

У каждого есть своя, наиболее комфортная длина шага - у кого-то меньше, у кого-то больше. Одной из наиболее частых ошибок, возникающей у начинающих заниматься фитнес-ходьбой, является непроизвольное увеличение ширины шага как следствие желания увеличить скорость. Это допустимо для бега, но никак не для ходьбы, так как, увеличивая длину шага, мы добиваемся только того, что наши мышцы и суставы подвергаются чрезмерной нагрузке, что зачастую причиняет боль стопам, пяткам, коленям и тазобедренным суставам. Если ты хочешь ходить быстрее, сосредоточь усилия на увеличении количества шагов в единицу времени, но не длины шага.

Насколько быстро необходимо ходить? Это зависит от уровня твоей физической подготовки, естественной длины шага и интенсивности ходьбы. Мы можем дать общие рекомендации:

При низкой и умеренной скорости ходьбы - от 4 до 5 км/ч (примерно, километр за 12 минут) - количество шагов в минуту должно составлять 115-120.

При энергичной ходьбе со скоростью 6 км/ч (около 10 минут на километр) - 135 шагов в минуту.

Быстрая ходьба (легкий бег) начинается со скорости 8 км/ч (километр за 8 минут), составляя около 160 шагов в минуту. Большинство людей не могут достигать подобного темпа. При данной скорости легче и эффективнее перейти на бег, чем продолжать ходьбу.

Ходим прямо.

Всегда следи за осанкой - максимально выпрямляй спину, напрягай мышцы живота, держи шею на одной прямой с плечами (не нагибай ее вперед), подбородок выше, смотри вперед перед собой. При ходьбе центр тяжести должен двигаться вперед. При каждом шаге таз слегка вращается вперед вокруг оси позвоночника (т.е. относительно вертикальной плоскости), без движений из стороны в сторону. Сохраняй движения ног на одной линии с бедрами, пальцы ног направлены вперед, но не наружу или внутрь.

Работаем руками.

Тебе, возможно, доводилось видеть людей, которые особенно серьезно относятся к фитнес-ходьбе, и во время нее активно работают руками, согнутыми в локте, как обыкновенно делают во время бега. Это может выглядеть неловко со стороны, однако надо признать, что правильные движения рук делают ходьбу наиболее эффективной, особенно при высоком темпе. Если во время ходьбы ты держишь руки слишком прямо, увеличение скорости становиться неудобным и даже болезненным. Также, сгибать руки в локтях необходимо, чтобы избежать ощущения тяжести и отечность в руках.

Держи руки ближе к телу, согнув их под прямым углом. Движение рук должно исходить от плеча, не от локтей, а амплитуда не превышать уровня груди. Не сжимай ладони в кулак - представь, что ты несешь что-то хрупкое (например, сырое яйцо), прикладывая достаточно усилий, чтобы его не уронить. Постарайся не переусердствовать в силе и амплитуде движения рук, используй лишь столько усилий, сколько необходимо, чтобы достигнуть и поддерживать желаемую скорость движения. Не забывай, что между движением рук и скоростью ходьбы существует прямая зависимость.

Штурмуем горы.

При ходьбе на гору и с горы проявляется заложенная в нас природная склонность к тому, чтобы наклонять тело вперед и назад соответственно. Однако этих наклонов нужно избегать, так как они увеличивают нагрузку на спину. Чтобы преодолеть природу, нам необходимо помнить об осанке. Сохраняй наиболее прямую осанку, особенно при ходьбе с небольшими перепадами высот. При движении под гору на больших уклонах наклоняй тело назад лишь слегка, постоянно контролируя, чтобы не перераспределять на пятки чрезмерный вес, что могло бы спровоцировать потерю сцепления на плохой поверхности. При ходьбе в гору, отталкивайся вверх и вперед с помощью усилий пальцев ног, в тоже время, помогая себе движением рук. Идя по плавному спуску, расслабляй колени, чтобы поглотить дополнительное ударное воздействие.

**8 главных принципа правильной фитнес-ходьбы.**

Теперь, когда мы узнали, какой сложной на самом деле является обычная ходьба, стоит еще раз обозначить основные моменты. Итак, резюмируем всю информацию, необходимую для того, чтобы передвигаться правильно и с пользой:

1. Поддерживай правильную осанку, отводи назад плечи, держи голову и шею вертикально, на одной прямой со спиной и напрягай мышцы живота.

2. Отталкивайся пальцами ноги, находящейся в момент шага позади и опускайся точно на пятку ноги, идущей впереди.

3. "Прокатывай" шаг через всю стопу - от пятки до свода подъема стопы и финального толчка пальцами ноги, позволяя лодыжке совершить полную возможную амплитуду движения.

4. Контролируй длину шага. Лучше совершать большее количество шагов в минуту, чем пытаться искусственно растянуть шаг.

5. Сгибай руки в локтях под прямым углом, и совершай движения от плеча, не забывая держать руки ближе к телу.

6. Держи руки свободными, не сжимай их, и контролируй правильную амплитуду размаха.

7. Уменьшай наклоны тела при движении под уклоном и на подъеме.

8. Не пренебрегай необходимой растяжкой и разминкой, в особенности если ты испытываешь жжение или перенапряжение в икроножных мышцах и мышцах голени.

1. **Домашний фитнес. С чего начать?**

**С чего начать?**

На начальном этапе очень важно научиться чувствовать работу мышц. Для этого необходимо предельно сосредоточиться, собраться на упражнении. В зале это у вас может не получиться. В первое время вы вряд ли будете чувствовать там себя достаточно свободно и непринужденно.

Тренировки дома могут быть не менее эффективны, чем в тренажерном зале. Постепенно, тренируясь дома, вы обязательно улучшите формы тела и похудеете. Надо только все делать правильно.

Как правило, люди ходят в тренажерный зал потому, что они оснащены всевозможными тренажерами. Это конечно очень хорошо, но все же, любой профессионал фитнеса скажет вам, что нет ничего лучше старых добрых гантелей, штанги и скакалки. Зал – это царство излишеств.

Итак, для оборудования домашнего спортзала вам нужны: гантели, резиновые амортизаторы, мяч для фитнеса, скакалка, фитнес-скамья.

Гантели, лучше покупать фирменные, в яркой резиновой «оболочке». Вам понадобятся три пары: по 2, по 4 и по 5 килограммов.

Резиновые амортизаторы очень компактны, похожи на скакалку и имеют различные уровни сопротивления. Существуют амортизаторы трех уровней сопротивления и соответствующей цветовой кодировки: желтый, зеленый, синий или красный. Лучше купить амортизаторы сразу двух цветов. Маленький секрет от профессионалов: тот амортизатор, который кажется вам слишком легким, вам не нужен.

Мяч для фитнеса часто называют швейцарским, русским или медицинским мячом. Главное при покупке такого мяча выбрать его размер, соответствующий вашему росту. Специалисты рекомендуют диаметр 53 см для роста 150-163 см и 65 см для роста 164-180 см.

Скакалка при всей кажущейся простоте по эффективности не уступает кардио-тренажерам. Прежде всего, необходимо подобрать скакалку правильного размера. В продаже вы встретите самые разные скакалки. Их делают и из синтетики, и из хлопка, и даже из кожи. Для занятий фитнесом подойдет самая простая скакалка с пластмассовыми ручками. Дальше вам останется подобрать скакалку по росту или укоротить готовую, завязав новые узлы у ручек. При росте менее 152 см вам нужна скакалка длинной 210 см, при росте 152-167 см - 250 см, при 167-183 см - 280 см, более 183 см - 310 см.

Фитнес-скамья будет самым дорогим вашим приобретением. По правде сказать, не очень она и нужна. Желательно, чтобы фитнес-скамья могла менять наклон спинки.

Кроме вышеперечисленного, вам также потребуется музыкальное сопровождение, полотенце для вытирания, мат для упражнений на полу и, если возможно, зеркало в рост для проверки правильности движений и наблюдения результатов.

**Упражнения. Программа для домашнего спортзала.**

Эта программа разработана специально для начинающих. Курс рассчитан на 8-12 недель. За это время вы разучите все основные упражнения, привыкните и подготовите тело к более серьезным нагрузкам следующего периода.

Программа состоит из трех частей: разминки, силового и кардио-тренинга.

***Разминка.*** Каждую тренировку начинайте с разминки и делайте ее не менее 5 минут, пока не почувствуете, что уже хорошо разогрелись. Ни в коем случае не стоит пренебрегать разминкой. Не разогретые мышцы легко травмировать и вместо получения удовольствия от тренировки вы надолго отобьете у себя всякое желание заниматься спортом. При разминке можно бежать на месте, делать маховые и круговые движения руками, наклоны, приседания.

***Силовой тренинг*** помогает добиться главного - симметрии и пропорциональности телосложения, ведь без этого красивой фигуры не бывает. Упражнения с гантелями и штангой помогают создавать и поддерживать нужную вам форму мышц. Силовым тренингом нужно заниматься 2 раза в неделю. В каждом упражнении делайте 1-2 подхода по 12-15 повторов.

При выполнении всех упражнений не забывайте следовать следующей схеме правильного дыхания: вдохнули, задержали дыхание, сделали движение, в верхней точке движения выдохнули и отпустили вес.

**Упражнения для мышц брюшного пресса.**

Подъем торса со скручиванием на наклонной доске. Ложитесь спиной на наклонную доску, установленную под любым углом, который вы предпочтете (чем более крутой угол, тем больше прорабатывается нижняя часть талии). Ваши ступни должны быть прикреплены к скамье ремнем (или же ступни размещаются под специальной перекладиной на доске). Ваши кисти сцепляются за вашей головой, и вы сгибаете торс вверх. Держите колени слегка согнутыми в ходе выполнения движения.

Подъем колен на наклонной доске. Ложитесь спиной на наклонную доску (угол ее наклона может изменяться), и закрепите ваше положение, держась за доску в подходящем месте. Поднимайте ваши ноги, сгибая их в коленях по мере поднимания. Медленно опустите ноги до положения, когда они выпрямятся, и повторяйте. Как вариант, вы можете выполнять это упражнение с прямыми ногами. В этом случае старайтесь заводить ноги как можно выше и ближе к себе.

Боковые «скручивания». Это прекрасный способ "сузить" талию. Ложитесь боком на скамью так, чтобы часть корпуса выше талии выступала за край, и вы могли свободно изгибать корпус вверх и вниз. Попросите кого-нибудь подержать ваши ноги во время упражнения. Сгибаясь в талии, медленно опуститесь в нижнюю позицию и так же медленно поднимитесь в исходное положение.

Наклоны в стороны с гантелями. Возьмите гантели и опустите руки вдоль туловища. Ноги расставьте примерно на 30 см. Сгибайтесь в талии сначала вправо, затем влево, наклоняясь как можно ниже.

**Упражнения для мышц груди.**

Жим гантелей лежа (упражнение для середины области груди). Хотя это упражнение у женщин и не увеличит размер бюста, оно поможет исправить два существенных недостатка: плоскую или отвисшую грудь. Жим лежа развивает мышцы, расположенные под молочными железами. Женщинам с плоской грудью это упражнение поможет "раздвинуть" молочные железы, что выглядит более привлекательно. А обладательницы большого бюста, который немного "опустился", смогут его "приподнять" и сделать более выпуклым. Ложитесь спиной вниз на горизонтальную скамью и возьмите в руки гантели, полностью выпрямив руки под прямым углом к полу. Ладони "в линию", будто в ваших руках гриф штанги. В исходном положении руки с гантелями по сторонам от груди. Из этой позиции начинайте выжимать гантели вверх, чтобы они оказались над грудью. Затем медленно возвращайтесь в исходное положение. Не отбивайте отягощения от груди. В ходе всего движения удерживайте положение локтей под прямым углом по отношению к торсу.

Жим гантелей на наклонной скамье (упражнение для верхней части груди). Начинайте, находясь на наклонной скамье, установленной под углом от 35 до 45 градусов. Выжимайте гантели одновременно строго вверх, выключайте руки в локтях, и немедленно опускайте отягощения к исходному положению. Поддерживайте работу в возвратно-поступательных движениях без пауз. Ладони должны быть направлены вперед в ходе всего упражнения.

Круговой подъем гантелей (упражнение хорошо укрепляет грудь, особенно внешние части). Возьмите гантели в обе руки и ложитесь на скамью лицом вверх. Вытяните руки по сторонам туловища, кисти поверните ладонями к себе. Затем дугообразными движениями поднимайте гантели вверх через стороны и за голову, одновременно поворачивая кисти.

**Упражнение для мышц плеч.**

Разведение рук в стороны с экспандером (резиновым амортизатором). Возьмите ручки амортизатора в руки и встаньте ногами на середину амортизатора. Поднимайте и опускайте ваши руки с равной скоростью, без каких-либо пауз. Держите ваше туловище в легком наклоне вперед.

**Упражнения для мышц ягодиц.**

Мостик. Примите положение лежа на полу. Выпрямите ноги и положите ступни на мяч. Медленно поднимите таз вверх, пока тело не распрямится "в линию". Тут вам потребуется почти цирковая ловкость, поскольку мяч будет "пытаться" откатиться от вас. Верхняя позиция сопровождается сильнейшим сокращением мышц пресса, ягодиц и ног.

Наклоны вбок сидя. Сядьте на пол, удерживая мяч в прямых руках перед собой. Чуть отклонитесь назад. Пресс и ягодицы сильно напряжены. Из этой позиции медленно перенесите мяч на сторону и коснитесь им пола.

Приседания - лучшее упражнение для формирования идеальных ягодиц. Встаньте, ноги на ширине плеч, ступни можно развести врозь или вперед, в руках гантели. Приседайте до тех пор, пока бедра не опустятся на линию ниже параллели с полом. Спину держите прямо.

Кардио-тренинг (т.е. аэробные нагрузки) необходим для того, чтобы накачанные мышцы были видны. Благодаря кардио-тренингу обеспечивается рельефность мышц. В качестве кардио-тренинга отлично подойдут прыжки со скакалкой по 10-15 минут 3 раза в неделю.

**Инструкция по выполнению базового прыжка.**

ИП: ноги вместе, колени слегка согнуты, руки опущены вдоль тела и расслаблены. Прыжки низкие. Вращайте запястья круговым движением, удерживая локти ближе к телу и ограничивая подвижность предплечий. Одно вращение скакалки - один прыжок.

И запомните, что фитнес - это не работа, а ваше полезное хобби. Уделяйте ему как можно больше времени. Не вздумайте голодать, ограничивайте себя только в бесполезной и вредной пище (конфеты, торты и т.д.). И через пару месяцев вы получите потрясающие результаты!

1. **Классическая аэробика.**

 Слово "аэробика" произошло от греческого корня "аerо", имеющего значение "воздух". Определение "аэробный" буквально переводится как "живущий на воздухе" или "использующий кислород". Следовательно, аэробика - это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата. В широком смысле к аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде и другие виды двигательной активности.

Термин "аэробный" заимствован из физиологии. Он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. При аэробном энергообеспечении организма происходят биохимические реакции с участием кислорода. Источником энергии в таких процессах служат в основном жиры организма, что важно учитывать желающим избавиться от его избытка.

Занятия аэробикой снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. У человека, занимающегося аэробными упражнениями, сердце работает ритмично и экономно. Мощность сокращений его сердечной мышцы намного больше, чем у ведущих малоподвижный образ жизни, более развиты сосуды сердца, а в результате лучше питается сердечная мышца. Поскольку во время упражнений активизируются не только дыхание, вентиляция легких, но и все мышцы тела, то открывается большое количество капилляров, увеличивается их сечение, ускоряется кровоток. Улучшается венозное кровообращение, что положительно влияет на деятельность органов брюшной полости, особенно печени.

С помощью аэробных упражнений вы легко избавитесь от утомления, которое наступает после умственной деятельности.

Физические упражнения, как средство активного отдыха, восстанавливают тонус нервной системы. Мозг и мышцы представляют собой функциональное единство: мышцы не могут сокращаться без нервных импульсов, а мозг, изолированный от влияния мышц, быстро теряет свою возбудимость, даже при наличии достаточного кровоснабжения.

У тренирующегося человека ускоряются все обменные процессы организма, в том числе и гормональный. Очень важно при аэробных тренировках правильно сочетать фазы дыхания с движениями.

Аэробный комплекс может быть составлен с учетом цели тренировок. Аэробика может быть игровой (для детей), атлетической (для желающих поддержать тело в форме), психорегулирующей (для тех, кто в процессе занятий желает расслабиться, избавиться от негативной энергии, взбодриться), танцевальной (общеоздоровительная, тренирующая мышцы и дыхание).

Аэробика способствует обновлению организма и его функциональному совершенствованию. Регулярно занимайтесь аэробикой и вы откажетесь от врачей, создадите рациональный режим дня, укрепите и сохраните свое здоровье!

**Классическая аэробика. Упражнения.**

Марш

Шаг с касанием

Открытый шаг

Захлест голени

Подъем колена

Выпады

Приставные шаги

Движение из стороны в сторону.

**Марш.**

Исходное положение - основная стойка.

Ходьба на месте с высоким подъемом колена, с прямой спиной (допустим легкий наклон вперед от бедер). При этом выполняют сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.

**Шаг с касанием**

Исходное положение - основная стойка.

Широкий шаг правой ногой в сторону, левая приставляется на носок, касаясь стопы правой ноги. Шаг левой ногой в сторону, правая переносится к левой, касаясь стопы левой ноги. Руками, слегка согнутыми в локтях, выполняют махи в сторону.

**Открытый шаг.**

Исходное положение - стойка ноги врозь, руки согнуты на уровне груди, локти в стороны.

Перенести тяжесть тела на правую ногу, согнуть правое колено, левая нога касается носком пола и сохраняет прямое положение. Выполнить руками жим вниз. Перенести тяжесть тела на согнутую левую ногу, правая выпрямляется в колене и касается носком пола.

**Захлест голени.**

Исходное положение - стойка ноги врозь, руки опущены вниз.

Согнуть колено правой ноги, отвести ногу назад, постараться коснуться пяткой ягодицы. То же сделать левой ногой. Руки выполняют махи вперед до линии груди и назад. Наклонитесь вперед (спина прямая).

**Подъем колена.**

Исходное положение - основная стойка, руки опущены вниз.

Выполнить подъем колена правой согнутой ноги вверх (угол между бедром и голенью - 90 градусов). Руки выполняют мах вверх. Опустить ногу в исходное положение. Руки вниз. То же выполнить другой ногой.

**Выпады**

Исходное положение - ноги согнуты в коленях, стопы вместе, руки на поясе.

Сделать выпад правой ногой назад. Выполнить руками движение разгибания вверх. Вернуться в исходное положение. То же повторить другой ногой.

**Приставные шаги.**

Исходное положение - основная стойка, руки на поясе.

Сделать два шага вправо со сгибанием колена. Сделать два шага влево, вернуться в исходное положение.

**Движение из стороны в сторону.**

Исходное положение - основная стойка, руки опущены вниз.

Сделать шаг правой ногой в сторону. Тяжесть тела равномерно перенести на обе ноги. Выполнить движение плечами вверх-вниз. Вернуться в исходное положение. Сделать шаг левой ногой в сторону. Тяжесть тела распределить равномерно на обе ноги. Плечи работают так же. Вернуться в исходное положение.

Все перечисленные движения могут выполняться по 4-8 раз каждое. Рекомендуем несколько раз повторить всю связку с 1-го по 8-е движение под музыкальное сопровождение с темпом 140-150 уд/мин.

1. **Степ аэробика.**

**** Степ аэробика - один из самых простых и эффективных стилей в аэробике."Step" в переводе с английского языка буквально означает "шаг". Пусть занятия степ аэробикой станут вашим первым шагом на пути к красивой фигуре, которую вы создадите сами. Шаговая аэробика проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений.

Степ в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джиной Миллер. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Именно это и побудило ее создать совершенно новый вид аэробики, за основу которого она решила взять упражнения из своего домашнего реабилитационного комплекса.

Такова история появления еще одного прекрасного вида спорта – степ аэробики, которая не только улучшает фигуру, но и оздоравливает весь организм.

Степ аэробика используется для профилактики и лечения артрита, остеопороза и других заболеваний, которые обычно вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движения. Она полезна для спортсменов, которые могут использовать комплекс упражнений в качестве хорошей разминки.

Степ аэробику используют для занятий в восстановительный период, после перенесенных заболеваний или травм.

Степ аэробика уникальна в своем роде. Вам не придется приобретать дорогостоящие тренажеры. Достаточно самого минимума, который наверняка найдется в каждой квартире. Этот минимум состоит из шаговой скамейки, широкой резиновой ленты, мяча и двух небольших гантелей, которые дадут нужную нагрузку на плечевой пояс.

Отличительные особенности этого нового вида спорта таковы: вы получите гармонично развитое тело, прекрасную осанку и сможете выработать у себя красивые, выразительные и точные движения.

Скамейки для степа бывают разными. Основное требование для них - вам должно быть удобно на них заниматься. В идеале скамейка должна быть от одного до полутора метров длиной и не менее 40 см шириной. Но нужно помнить, что слишком широкая скамейка тоже не подойдет. На ней будет неудобно заниматься. Хорошей считается ширина от 40 до 60 см, а высота скамейки зависит только от вас. Чем она выше, тем большую нагрузку получает занимающийся на ней человек. Некоторые скамейки, которые предлагают специализированные магазины, снабжены выдвигающимися ножками. Если же вы приобретаете обычную, не торопитесь покупать высокую, достаточной считается высота в 30 см.

Не менее важное значение имеет поверхность этого, на первый взгляд, простого спортивного снаряда. Она ни в коем случае не должна быть скользкой. Как правило, ее покрывают ребристой резиной. Это делается для того чтобы предотвратить возможные травмы.

Широкая, плотная, резиновая лента тоже пригодится в занятиях шаговой аэробикой. Она великолепно их разнообразит и усилит эффективность.

Мяч подойдет практически любой - от маленького теннисного до большого футбольного. Единственным решающим фактором здесь будет ваше удобство.

Обратите внимание на музыку. Она должна быть яркой, веселой. Желательно использовать знакомые мелодии, потому что даже на подсознательном уровне человек невольно следует музыкальному ритму.

Степ аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуя артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.

Все упражнения в степ аэробике направлены на тренировку мышц сердца и выработку лучшей координации движений. Главное отличие степ аэробики от классической - выполняя аналогичные упражнения, можно достичь гораздо большей нагрузки и результат даст о себе знать намного быстрее. Степ аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц.

Ваше тело будет более стройным, гибким, пластичным и выносливым.

**Упражнения степ аэробики.**

[Базовый шаг](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/07.htm" \l "r1)

[V-степ (шаг ноги врозь на платформе)](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/07.htm" \l "r2)

[Степ-касание](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/07.htm" \l "r3)

[Подъем колена на платформе](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/07.htm" \l "r4)

[Захлест голени назад](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/07.htm" \l "r5)

[Махи попеременно назад](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/07.htm" \l "r6)

[Выпады со степа](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/07.htm" \l "r7)

[Движение вниз – ноги врозь, вверх – ноги вместе](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/07.htm" \l "r8).

**Базовый шаг.**

Исходное положение – стоя лицом к платформе на расстоянии длины вашей стопы от нее, руки на поясе.

Сделать шаг правой ногой на центр платформы, затем поднять на нее левую ногу. Вниз шагнуть нужно обязательно с правой, а потом только поставить на пол левую ногу.

**V-степ (шаг ноги врозь на платформе).**

Исходное положение – стоя лицом к платформе на расстоянии длины вашей стопы от нее.

Сделать шаг правой ногой в правый край платформы, а левой – в левый край (колени при этом согнуты). Спуститься с платформы нужно с правой ноги. Левая приставляется плотно к стопе правой ноги. При этом выполняют махи руками.

**Степ-касание.**

Исходное положение – стоя левым боком к платформе.

Сделать шаг левой ногой на платформу, затем поднять правую ногу вверх так, чтобы она касалась носком платформы рядом со стопой левой ноги. Опустить правую ногу на пол. Левая приставляется к правой. При этом выполняют махи руками вперед и вверх и опускают их вниз. То же самое движение выполняется из исходного положения, стоя правым боком к платформе.

**Подъем колена на платформе.**

Исходное положение – стоя левым боком к платформе, руки на поясе.

Сделать шаг левой ногой на платформу. Поднять колено правой согнутой ноги вверх (90 градусов). Опуститься с правой ноги. Повторить подъемы для левой ноги.

**Захлест голени назад.**

Исходное положение – стоя левым боком к платформе.

Поднять левую ногу на платформу, а правой выполнить захлест голени. При этом руки выполняют разгибание в плечевом суставе. То же повторить для левой ноги.

**Махи попеременно назад.**

Исходное положение – стоя лицом к платформе.

Сделать левой ногой шаг на платформу. Правой ногой выполнить мах назад. При этом руками выполняют махи вверх в диагональ. То же повторить для левой ноги.

**Выпады со степа.**

Исходное положение – стоя на центре платформы.

Делать поочередно выпады ногами со степа к полу с касанием стопой пола. Руками попеременно выполнять махи вперед.

Движение вниз – ноги врозь, вверх – ноги вместе.

Исходное положение – стоя на центре платформы, повернувшись вдоль степа.

Выполнить шаг правой вниз вправо, а левой – вниз влево. Затем правую ногу поднять вверх на платформу, а левую приставить к правой.

Все движения рекомендуется повторить не менее 4-8 раз каждое. Затем повторить всю связку. Рекомендуемый темп музыки – 118-122 уд/мин.

|  |
| --- |
| 1. **Танцевальная аэробика.**   В основе танцевальных [фитнес программ](http://www.fitness-portal.ru/all.htm) лежат различные танцевальные направления: фанк, сити-джем, хип-хоп, латина, джаз-модерн, афро-джаз и т.д.  Каждую разновидность танцевальной [аэробики](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/aerobics.htm) характеризуют движения и музыка, соответствующие стилю танца. |

В танцевальной аэробике существуют свои принципы движений:

* ***полицентрика*** - движения, изначально исходящие из разных центров и осуществляемые таким образом, что разные части тела работают независимо друг от друга, часто с одинаковой скоростью и амплитудой;
* ***изоляция*** - движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой;
* ***мультипликация*** - одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу;
* ***оппозиция*** - движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой;
* ***противодвижение*** (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой.

Тренировки проводятся в режиме средней или высокой интенсивности, оказывая положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. В процессе [занятий](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/09.htm) прорабатываются крупные группы мышц, особенно в нижней части тела, корректируется осанка. Специфические танцевальные движения способствуют развитию пластичности и координационных способностей. В зависимости от уровня подготовленности можно выбрать наиболее подходящий урок: для начинающих, совершенствующихся или профессионалов.

К числу недостатков данного направления можно отнести более слабую, чем в уроках иных направлений, нагрузку, а также отсутствие [силовой части](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/force.htm) (за исключением уроков джаз-аэробики). Однако, для детей, пожилых людей и беременных женщин - танцевальная аэробика – оптимальный вариант занятий.

**Упражнения танцевальной аэробики.**

[Джаз аэробика](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/09.htm#r1).

[Латина аэробика](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/09.htm#r2).

[Рашенфолк](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/09.htm#r3).

[Риверданс](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/09.htm#r4).

[Рок-н-ролл аэробика](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/09.htm#r5).

[Фанк аэробика](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/09.htm#r6).

[Хип-хоп аэробика](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/09.htm#r7).

**Джаз-аэробика.**

Данный вид аэробики восходит к джазовому танцу, который сложился как вид профессионального музыкально-танцевального искусства к началу XX века в США в результате взаимодействия африканской и европейской музыкальных культур. Характерными чертами джаза являются: тембровое своеобразие, полиритмия, коллективная импровизационность. Направление джаз-аэробики возникло только в 90-х гг. XX в., однако элементы джаза уже многие годы широко использовались в оздоровительной и ритмической гимнастике. Занятия джазовой аэробикой называются "jazzersis" (джаззерсайс), их целью является устранение недостатков осанки и формирование способности выражать музыкальное содержание посредством движений.

Упражнения джаз-аэробики отличаются от классической аэробики и степ аэробики тем, что в них тонус мышц корпуса не поддерживается постоянно; позвоночный столб активно участвует в работе таким образом, что любое из позвоночных сочленений может стать центром исходящего движения. В джаз-аэробике используются все принципы движений танцевальной аэробики: полицентрика, изоляция, мультипликация, оппозиция и принцип противодвижения.

**Структура** занятий джаз-аэробикой заметно отличается от структуры других танцевальных направлений:

***1.***Разминка, состоящая из изоляции, т.е. проработки отдельных суставов, и общей разминки, включающей в себя соединение движений в отдельных суставах и джазовый стретч - упражнения на растягивание мышц с использованием всех позиций ног (руки часто находятся в положении на полу). Также в разминке используются варианты джазовой ходьбы для разминки голеностопных, коленных и тазобедренных суставов и хореография рук (используются движения классической хореографии).  
***2.***Партерная часть, представлена упражнениями на проработку мышц брюшного пресса.   
***3.*** Основная часть, состоящая из кросса - различных движений с перемещением по залу, и танцевальной композиции.   
***4.***Заминка статодинамического характера, включающая в себя некоторые движения из композиции, а также повороты, выпады, движения бедрами и т.д.

В джаз-аэробике широко используется движение по кресту, а именно:

|  |
| --- |
| C:\Users\Urec\Pictures\aerobics_dance.jpg |

Основой упражнений джаз-аэробики является джазовая ходьба (один из ее вариантов - "кэмел-степ"). Также используются и "шаги" классической аэробики - V-step, Grape wine, Pivot, Open step (с поворотом бедра), Chasse, Mambo, Step-touch прыжком. Широко используются повороты, проходы в диагональ.

**Латина аэробика.**

Данное направление возникло как результат значительно возросшего интереса занимающихся к латиноамериканским танцам. И по сей день зажигательная характерная музыка и изящная пластика движений способствуют популяризации этих уроков во многих странах. С одной стороны, латина аэробика обнаруживает некоторые общие черты с народными танцами (сальса, меренга, самба, мамбо и др.), из которых первоначально заимствовались многие движения, впоследствии адаптированные к урокам оздоровительной направленности, с другой стороны - имеет свои характерные особенности.

Техника движений в латина аэробике отличается от техники движений в соревновательных бальных танцах. В основном эти отличия сводятся к следующему: в соревновательных танцевальных композициях движения производятся на носках, коленные суставы выпрямлены, в то время как в аэробных упражнениях всегда осуществляется смягченная постановка ноги с носка на пятку.

Структура занятия:

***1.***Разминка, состоящая из полукруговых вращений головой, бедрами (так называемые восьмерки), круговых движений плечами и др.  
***2.*** Основная часть - разучивание движений и их многократное повторение в быстром темпе.  
***3.*** Заминка, часто представляющая собой самостоятельную статодинамическую композицию с последовательным использованием статических упражнений на растягивание мышц и танцевальных движений в медленном темпе.

Движения в упражнениях латина аэробики строятся на принципе мультипликации. В занятиях отсутствует силовая часть. Еще одной характерной особенностью данного направления является активное использование поворотов, хореографии рук и хлестообразных движений ногами. В процессе выполнения движений жестко фиксируется корпус, лопатки сведены, пресс напряжен, движения идут от талии, активно работают бедра.

В упражнениях латина аэробики сформировался ряд "шагов", ставших типичными для этого вида оздоровительных занятий, некоторые из них (March, Cha-cha-cha, Mambo, Pivot и др.) используются в других видах аэробики.

***Марш*** - вариант ходьбы, выполнение которого начинается с постановки согнутой ноги на носок, колено повернуто внутрь. Затем вес тела переносится с носка на пятку, колено выпрямляется, бедро уводится в сторону.  
***Виск*** - шаг, выполняемый на два счета: 1 - шаг в сторону ведущей ногой и - шаг опорной ногой скрестно позади ведущей; 2 - шаг ведущей ногой на месте.  
***Ча-ча-ча*** - chasse, выполняемое без прыжка, на шагах, с добавлением движений бедрами.  
***Mambo*** - "шаг" классической аэробики, выполняемый в стилизованной манере.  
***Pivot***- "шаг" классической аэробики - поворот вокруг опорной ноги. В латина аэробике "рivot" часто выполняется с шага.  
***Quick mambo*** - "шаг", выполняемый на три счета: 1 - шаг ведущей ногой скрестно впереди опорной; 2 - шаг опорной ногой на месте; 3 - шаг ведущей ногой рядом с опорной.  
***Основной "шаг" Mambo*** - "шаг", выполняемый на два счета: и - мах от колена ведущей ногой; 1 - шаг ведущей ногой вперед и - шаг опорной ногой на месте; 2 - шаг ведущей ногой рядом с опорной.  
***Основной "шаг" самба*** - "шаг", выполняемый на два счета: 1 - шаг ведущей ногой вперед/назад и - шаг опорной ногой вперед/назад в сторону; 2 - приставить ведущую ногу к опорной.  
***Cross*** - "шаг" классической аэробики, выполняемый в стилизованной манере. В латина аэробике "сross" часто выполняется с шага.  
***Румба (кукарача)*** - движение бедрами в одну и в другую сторону, напоминающее восьмерку: 1 - шаг ведущей ногой в сторону на носок с частичным переносом веса, нога согнута коленом вовнутрь, с одновременным выпрямлением опорной ноги и - полный перенос веса на ведущую ногу, бедро отводится в сторону назад, опорная нога ставится на носок; 2 - шаг опорной ногой на месте и - шаг ведущей ногой рядом с опорной.

**Рашенфолк.**

Данная разновидность танцевальной аэробики возникла на основе русских народных танцев. В упражнении сохраняется стилистика народных танцев, используются переплясы, постановка ног на пятку/носок с разворотом колена наружу/вовнутрь, перепрыжки, дробилки, широкие движения руками, включаются элементы кадрили, ланце и др. Движения строятся на принципе мультипликации. Упражнение включает в себя разминку, основную и заключительную части.

**Риверданс.**

Направление, сформированное на основе ирландских народных танцев. Движения основаны на принципе мультипликации. Для данного занятия характерно активное выполнение движений ногами (дробные движения, переплясы, передвижения, повороты). Часто используется сбой ритма и увеличение скорости и частоты выполнения движений. Упражнение включает в себя разминку, основную танцевальную часть и заключительный стретч.

**Рок-н-ролл аэробика.**

Эта разновидность танцевальной аэробики возникла на основе парного бытового импровизированного танца американского происхождения, получившего широкую известность в середине XX века. Аэробика вобрала в себя лучшие достижения этого танца. Зажигательная музыка и несложные комбинации "шагов" привлекают многих занимающихся. Основа движения рок-н-ролльный "шаг". В упражнениях используются движения, построенные на принципе мультипликации. Также используются перемещения, повороты, прыжки, бег. Занятие состоит из разминки, основной и заключительной частей.

**Фанк аэробика.**

Фанк аэробика представляет собой последовательное и непрерывное выполнение различных танцевальных движений умеренной интенсивности. Этот вид танцевальной аэробики включает в себя элементы различных танцевальных культур: джаза, стрита, рэпа, хип-хопа. Специфику хореографии определяют стили, которые лежат в основе этого направления (джаз и африканский танец).

Для этого вида занятий характерна свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом, в результате чего значительная нагрузка ложится на позвоночник. Используются все принципы движений: полицентрика, изоляция, мультипликация, противодвижение, оппозиция.

Занятие начинается с так называемого кача, пружинящего движения, выполняемого одновременно в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах. Кач выполняет функцию разминки, подготавливая суставы к предстоящей нагрузке. Затем следует фанковая ходьба, в основе которой лежит кач.

В упражнениях широко используется хореография рук. Из "шагов" аэробики наиболее популярны Step-touch (на месте, с продвижением, с постановкой опорной ноги назад на носок); Touch-front, Knee up, Grape wine (особенно скрестно спереди), повороты, V-step, Curl прыжком, выпады (в том числе глубокие). Часто используется кач в различных положениях, волнообразные движения корпусом, плечами, руками, переступания, перебежки, повороты из положения ноги скрестно, подъемы на носки (перекаты с носка на пятку), движения бедрами. Также характерно соединение ног прыжком и выполнение поворотов из plie. Очень часто выполняются скользящие движения.

**Хип-хоп аэробика.**

Это популярное танцевальное направление, которое называют иногда стрит-дэнс. В упражнениях используются все основные принципы движений: полицентрика, изоляция, мультипликация, противодвижение, оппозиция. Упражнение включает в себя все "шаги" фанка, но они, в том числе и кач, выполняются более интенсивно (иногда на подскоках), кроме того, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма). Допускается использование движений брейка. Основа движения хип-хопа - подскоки и подпрыгивания, которые получили название нью-джек-свинг.

1. **Силовая аэробика.**

Силовая аэробика - всевозможные упражнения со снарядами (гантелями, мини-штангами, резинами, тяжелыми палками), жимы, приседания и наклоны.

Главная задача - развить силовую выносливость, подтянуть мышцы, разрабатывая нужные группы.

Заниматься силовой аэробикой могут только тренированные люди, т.к. нагрузка достаточно велика и при недостаточной подготовке можно травмировать суставы и связки.

Существуют различные силовые классы: тренировки для отдельных групп мышц (Upper Body - мышцы верхней части тела, АВТ - мышцы ягодиц и брюшного пресса, ТИТ – мышцы ног и пресса) или же для всех мышц (Super Sculpt).

Силовые упражнения могут чередоваться с аэробными (к примеру, четыре минуты упражнений с гантелями, затем четыре минуты бега на месте), упражнениями для сердечно-сосудистой системы.

**Упражнения силовой аэробики.**

[Жим с гантелями](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/05.htm#r1)

[Отведение руки в сторону](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/05.htm#r2)

[Приседание на одной ноге](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/05.htm#r3)

[Кабельная тяга в положении сидя](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/05.htm#r4)

[Жим одной ногой](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/05.htm#r5)

[Выпад в сторону](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/05.htm#r6)

[Отведение бедра на тренажере для кабельной тяги](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/05.htm#r7)

Силовые упражнения имеют много вариантов. Тренировки с отягощениями и на тренажерах – наиболее распространенный вариант, но для преодоления сопротивления можно использовать и [плавание](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/swimming.htm) в бассейне. Можно использовать вес своего собственного тела, чтобы увеличить сопротивление (подтягивания, приседания, отжимания). Безотносительно того, какой метод вы найдете наиболее подходящим для вас, вы сможете получить следующие основные преимущества от силовых упражнений:

* снижение содержания жира в организме и увеличение мышечной массы (в том числе и в период отдыха после нагрузки);
* уменьшение уровня холестерина в крови;
* благотворное влияние на гормональный профиль (содержание половых, соматотропного и некоторых других гормонов);
* увеличение прочности костей и снижение риска переломов (не только из-за действия на кости, но и по причине укрепления мышц и связочного аппарата);
* эмоциональная стабильность.

**Жим с гантелями.**

Поставьте ноги на ширину плеч, носки параллельны друг другу или слегка разведены в стороны, пресс напряжен, колени полусогнуты. Руки с гантелями на уровне плеч, ладони обращены внутрь, локти смотрят в пол. Глубоко вдохните, на выдохе медленно выжмите гантели вверх и немного вперед. Не забывайте держать спину прямо. Выпрямляйте руки до тех пор, пока гантели не окажутся над головой. Задержитесь ненадолго и вернитесь в исходную позицию.

 

**Отведение руки в сторону**

Установите спинку гимнастической скамьи под углом 45 градусов. Лягте на нее левым боком, положите ногу на ногу и упритесь носками в пол. Левую руку согните и положите под голову. В правую возьмите гантель и вытяните так, чтобы рука была параллельна корпусу, гантель касалась бедра, а ладонь смотрела вниз. Поднимите руку с гантелью вверх, сделайте паузу, вернитесь в исходное положение. Перед каждым повтором соединяйте и опускайте лопатки, не поднимая плеча.

** **

**Приседание на одной ноге.**

Возьмите в руки гантели, встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите правое колено до уровня бедра так, чтобы пятка оказалась точно под коленом. Напрягая мышцы пресса и перенеся вес тела на левую пятку, выполните неглубокое приседание. При этом корпус держите прямо. Усилием мышц ягодиц вернитесь в исходное положение. Сделайте необходимое количество повторов, затем поменяйте ноги.

 

**Кабельная тяга в положении сидя.**

Сядьте на скамью тренажера, ступни поставьте на упор. Немного согните колени. Не сгибая спины, наклонитесь вперед и возьмитесь за V-образную перекладину. Руки прямые, ладони обращены внутрь. Выпрямитесь, чтобы занять исходную позицию. Напрягите пресс и соедините лопатки. Согните руки и, не разводя локтей в стороны, подтяните перекладину к низу груди. Выпрямите руки, вернитесь в исходное положение. Спина прямая, лопатки вместе, плечи опущены.

** **

**Жим одной ногой.**

Установите сиденье тренажера под углом 45–60 градусов. Сядьте, откинувшись на спинку. Поставьте правую ногу в центр платформы так, чтобы носок смотрел вперед. Напрягите пресс, возьмитесь за рукоятки, снимите тренажер с предохранителя и выжмите упор, выпрямляя ногу. Перенесите нагрузку на пятку и медленно, на 4 счета, согните рабочую ногу, пока ступня не окажется напротив колена. Задержитесь на 2 счета, затем на 4 счета снова выпрямите ногу. Выполнив все повторы, поменяйте ноги.

 

**Выпад в сторону.**

Возьмите в руки гантели, встаньте прямо, ноги - на ширине плеч, носки смотрят вперед. Не меняя положения корпуса, разверните носок левой ноги под углом 45 градусов, шагните в сторону и опуститесь в выпад. Не делайте слишком широкий шаг, иначе вам будет трудно сохранять равновесие. Задержитесь в выпаде, пока не почувствуете небольшое напряжение в мышцах внутренней поверхности бедра. Сделав движение пяткой назад, вернитесь в исходное положение. Выполните необходимое количество повторов, затем поменяйте ноги.

 

**Отведение бедра на тренажере для кабельной тяги.**

Проденьте правую лодыжку в манжету кабельной тяги. Встаньте левым боком к стойке тренажера на расстоянии шага. Левой рукой возьмитесь за опору, правую положите на пояс. Смотрите прямо перед собой. Напрягите пресс, ягодицы и мышцы левого бедра. Немного приподнимите прямую правую ногу, потянув на себя носок. Усилием средней ягодичной мышцы отведите правую ногу немного вперед и в сторону так, чтобы угол между ногами составил 30–45 градусов. При этом колено опорной ноги не сгибайте. Медленно вернитесь в исходное положение.

 

1. **Пилатес.**

Свое название "пилатес" получил от имени создателя системы, англичанина Джозефа Пилатеса. Он построил свой метод на основе идей мышечного контроля и концентрации, которая является ключом к установлению связи между телом и сознанием.

Для того чтобы работать над своим телом, необходимо задействовать сознание.

Каждое упражнение выполняет определенную функцию, поэтому контроль движений является основополагающим стержнем занятий.

Концентрация, контроль, акцент на центр, плавность, точность, дыхание, воображение, интуиция, интеграция - вот ключевые принципы пилатеса.

Согласно принципам пилатеса, центральная область нашего тела, в которой расположены брюшные, поясничные и ягодичные мышцы, служит источником энергии для координации движений наших конечностей.

Характерной чертой выполнения упражнений является обязательная плавность движений. Здесь нет статичных или изолированных движений, противоестественных для тела.

Занятия пилатесом:

* развивают гибкость и силу определенных групп мышц;
* полезны для больных, перенесших травму позвоночника;
* делают тело более гибким и стройным;
* предупреждают пролежни и отеки легких у лежачих больных;
* укрепляют тело и успокаивают дух.

Существует три вида тренировок пилатес:

* тренировки на полу;
* тренировки на полу, но со специальным оборудованием;
* тренировки на специальных тренажерах.

Несколько правил при занятиях по системе пилатес:

* необходимо сосредоточиться и думать о тех мышцах, которые развиваешь;
* необходимо уметь концентрировать внимание на выполняемых упражнениях;
* дышать нужно не грудью, а животом (как при занятиях йогой), направляя при вдохе струю воздуха к пояснице;
* выполнять упражнения нужно качественно.

Для выполнения [упражнений](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/03.htm) по методу пилатеса необходим мягкий и удобный коврик, специальное оборудование (кольца Pilates Ring, гантели, резиновые амортизаторы, мячи и т.д.). Можно заниматься и на специальных тренажерах пилатеса.

Сочетание западного атлетизма и восточной размеренности порождает уникальную особенность системы пилатес, благодаря которой ваше тело станет красивым.

**Упражнения.**

*1.* Лягте на спину и вытяните руки вдоль вашего тела ладонями вниз, согните ноги в коленях и подтяните к грудной клетке. Поднимите обе ноги под углом 90 градусов к мату. Поднимите подбородок к груди и постарайтесь как бы перенести вес вашей головы к середине тела, поднимите руки на расстоянии 15-25 см от мата. Опустите ваши ноги на угол 45 градусов. Вдыхая медленно через нос, поднимайте ваши руки вверх-вниз на счет пять. Выдыхая медленно через нос, продолжайте считать до пяти. Повторите упражнение, досчитав до ста. Расслабьтесь после этого.

Во время упражнения вы должны напрячь мышцы ягодиц, при первом знаке напряжения шеи лягте на мат и продолжайте дышать. Будьте уверены, что ваша спина не прогнута во время упражнения. Если вы не можете держать угол в 45 градусов, найдите свое удобное положение ног.

*2.* Лягте на спину. Вытяните ваши руки за голову ладонями вверх. Ноги выпрямлены. Втяните живот насколько вы можете. Вдыхая медленно, тяните руки к потолку. Держите мышцы живота напряженными. Вытяните руки перед собой. Медленно выдыхая, наклонитесь вперед и сядьте. Продолжая выдыхать, наклонитесь к вашим ногам. Старайтесь достать пальцы ваших ног. Медленно опускайтесь на мат – позвонок за позвонком. Выдыхайте, когда поднимаете руки к потолку, расстягиваясь насколько можете. Вернитесь в начальное положение и повторите 3-5 раз.

Если вы не можете правильно сесть, то закрепите ваши ноги. Если вы не можете медленно отрывать спину от мата, то согните слегка колени.

*3.* Лягте на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. Втяните живот. Согните правую ногу в колене и подтяните ее к груди. Вытяните правую ногу в положение 90 градусов к мату. Если мышцы ног не позволяют вам сделать этого, согните ногу в колене.

*3а* - не отрывая бедер от мата, сделайте круг ногой - сначала за тело; *3b* – затем вниз к другой ноге;  
*3с* – и в начальное положение.

Сделайте 5 кругов в одном направлении, затем 5 кругов в обратном направлении. Повторите с левой ногой.

Вынесение ноги за тело и возвращение ее в центральное положение – наиболее важная часть упражнения. Делайте круги маленькими и хорошо контролируемыми, другими словами, в пределах бедренного сустава. Будьте уверены, что ваши бедра не отрываются от мата.

*4.*Подтяните вашу правую ногу к себе и согните ее. Медленно вдыхайте и тяните ногу насколько можете к груди. Поднимите подбородок. Положите левую руку на правое колено, а правую на лодыжку. Медленно выдыхая, повторите то же самое с другой ногой. Повторите 5-10 раз.

Если у вас проблемы с коленями, то держите ногу под коленом. Не забывайте держать спину прямой и живот втянутым.

*5.* Лягте, согните ноги в коленях и подтяните их к груди. Обхватите ноги руками и подтяните голову к груди. Медленно вдыхая, выпрямите и растяните руки над головой и ноги на расстоянии 30-60 градусов от мата. Мышцы живота напряжены. Медленно выдыхая, сделайте круг руками. Притяните обе ноги к груди. Сделайте это 5-10 раз.

Более усложненная версия этого упражнения – это опустить ноги на 5 см от мата. Опускайте ноги только до точки, когда ваша спина прямая и не отрывается от мата. Следите за правильным дыханием.

*6.* Лягте на спину и втяните живот. Оторвите плечи от мата и подтяните подбородок к груди. Поднимите одну ногу и возьмитесь руками за лодыжку. Вытяните носок другой ноги и поднимите ее на 5-25 см от мата. Подтяните первую ногу к себе. Поменяйте ноги. Сделайте упражнение 5-10 раз.

Следите, чтобы нога была прямой во время упражнения. Делайте на счет два при наклонах к голове и на счет два при смене ноги. Не забывайте держать спину плоской.

*7.* Лягте на спину и подтяните колени к груди, затем вытяните ноги перпедикулярно мату. Оторвите плечи и подтяните подбородок к груди, руки за голову. Подтяните живот, выдыхайте и опускайте ноги одновременно, стараясь не отрывать спину от мата. Во время выдоха поднимите ноги на 90 градусов к мату. Вернитесь в начальную позицию. Повторите 5-10 раз.

Не выполняйте это упражнение, если у вас боль в спине. Когда поднимаете ноги из угла в 45 градусов, делайте это быстро, не забывая втягивать живот.

*8.* Лягте на спину и подтяните согнутые в коленях ноги к груди. Положите руки за голову и разведите локти. Подтяните подбородок к груди. Подтяните правую ногу к груди и одновременно вытяните левую. По диагонали подтяните левый локоть к правому колену. Задержитесь на несколько секунд в этом положении. Поменяйте ноги. Повторите 5-10 раз.

*9.* Сядьте с выпрямленными ногами и разведите их шире плеч. Вдыхая и вытягивая позвоночник вверх, начинайте сгибаться к вашим ногам. Мышцы живота должны быть втянуты. Плавно сгибайтесь вперед и выдыхайте.

*9аб* - на вдохе начинайте выпрямляться. Напрягите ягодицы, сядьте вытянув позвоночник вверх и выдохните. Повторите 3 раза и с каждым повторением старайтесь всё больше наклониться вперёд. После этого вернитесь в начальное положение.

*10.* Балансируя на ваших ягодицах и взявшись руками за лодыжки (или пальцы ног), подтяните к себе согнутые ноги.

*10а* - вытяните ноги вперед.   
*10б* - разведите ноги шире плеч, живот втянут, вдохните.

Опустите ноги в начальное положение. Повторите упражнение 6 раз.

*11.* Сядьте, вытянув позвоночник, чуть шире бёдер. Вытяните руки в стороны. Втяните живот. Опустите вытянутую левую руку к правой ноге. Медленно выдыхая поверните тело вправо. Напрягите позвоночник. Вытягивайте позвоночник и задержитесь в этом положении на протяжении 3-х ударов сердца. После полного выдоха вернитесь в начальное положение. Повторите наклон теперь к левой стороне. Сделайте 4 раза к каждой стороне.

*12.* Лягте на живот, ноги вместе. Руки положите на мат под плечи. На вдохе поднимите голову и грудь. На выдохе постарайтесь выгнуться как можно дальше.

*12а* - наклоните голову к правому плечу. Не забывайте, что плечи должны быть опущены.  
*12б*–затем наклоните голову вниз.  
*12с* - затем наклоните голову к левому плечу и снова в центр. Повторите упражнение в левую сторону. Повторите 3 раза.

*13.*Лягте на живот, согните руки в локтях и положите их (могут быть 2 положения - руки сжаты в кулаки или пальцы распрямлены). Втяните и напрягите живот и прижмите бедра к мату, поднимите грудь и голову. Согните ногу в колене и сделайте мах голенью. Не позволяйте бедрам оторваться от мата. Делайте упражнение на счет 2. Повторите с другой ногой.

Сделайте упражнение по 5 раз каждой ногой.

Во время упражнения шея вытянута, не вжимайте ее в плечи, живот всегда подтянут к позвоночнику.

*14.* Лягте на спину, ноги выпрямлены и расслаблены. Разведите их на ширину бедер. Втяните живот и положите руки за голову.

*14аб* - медленно вдыхая, начинайте наклоняться к коленям. Локти разведены, живот втянут.

Медленно выдыхайте и сгибайтесь к ногам, крепко прижимая их к мату. Выдохните полностью и наклонитесь до конца вперед. Вдыхая, вернитесь в сидячее положение.

Медленно выдыхайте, втяните живот, сожмите ягодицы и медленно ложитесь на мат, делая это медленно - ребро за ребром.

Если вам трудно сесть, то вы можете закрепить ноги. Повторите упражнение 5 раз.

*15.* Лягте на бок, подоприте голову рукой, ноги положите под небольшим углом к телу. Вторую руку положите перед телом для поддержки. Поднимите верхнюю ногу до высоты плеча. Медленно выдыхая, махните ногой вперед насколько далеко вы можете, но не изменяя положения тела. Мах ногой не делайте быстро, примерно на 2 удара сердца. Медленно выдыхая, махните ногой назад насколько далеко вы можете, но не сдвигая бедер или грудной клетки с места .

Во время упражнения нога вытянута, но не напряжена, носок ноги только слегка вытянут, мах делается свободно. Сделайте упражнение 10 раз на каждом боку.

*16.*Лягте на бок, подоприте голову. Ноги положите под небольшим углом к телу. Поднимите ногу перпендикулярно к полу. Вдохните. Напрягая ногу опустите ее вниз. Следите за положением бедер, они должны быть неподвижными. Повторите упражнение 3-5 раз.

*17.* Лягте на бок, подоприте голову. Ноги положите под небольшим углом к телу. Поднимите верхнюю ногу на высоту пятки нижней ноги. Сделайте энергично ногой маленькие круги - 5 раз в одном направлении и 5 раз в противоположном.

*18.* Лягте на спину, ноги подтяните к груди, руки вытянуты за голову. Поднимите ноги на угол 45 градусов к мату, втяните живот.

С помощью мышц живота, нижней части спины и ягодиц подтянитесь в V-положение.

Выдохните и медленно вернитесь в начальное положение.

*19.* Лягте на спину, колени поджаты к груди и ваши голени параллельны полу. Вытяните руки и ноги на 45 градусов относительно пола. С помощью мышц живота, нижней части спины и ягодиц подтянитесь к пальцам ног. Удерживайте верхнюю часть тела неподвижной и не меняйте угол в то время, как вы поднимаете и опускаете ноги. Повторите 3-5 раз. Контролируя движения, вернитесь в начальное положение.

1. **Стретчинг.**

Стретчинг - это система упражнений, развивающих гибкость и эластичность мышц. Регулярное их выполнение поможет мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок и предотвратит болезненные растяжения. Суставы становятся подвижнее, мышцы получают больше кислорода и расслабляются. Стретчингом обычно начинаются и завершаются многие фитнес тренировки, однако вы можете выполнять эти упражнения и отдельно, особенно если позади тяжелый рабочий день, утомительная поездка или перелет.

Уже само слово "стретчинг" (потягивание, вытяжение) говорит о характере упражнений: во время их выполнения мышцы отдельных частей тела подвергаются вытягиванию, на несколько секунд остаются в таком состоянии, а затем возвращаются к норме.

Для усиления кровообращения стретчинг не подходит, все движения слишком медленные, но у растягивания есть свои плюсы:

-благодаря растяжению мышц к ним поступает больше крови, они расслабляются и становятся эластичными;

-суставы приобретают большую подвижность, в результате чего увеличивается гибкость, что хорошо для любого вида спорта;

-сосредоточенное, глубокое дыхание благотворно влияет на головной мозг, особенно после напряженного дня;

-чередование нагрузки и расслабления делает стретчинг идеальным комплексом, которым можно начинать и завершать тренировки: как разминка он разогревает мышцы и мышечная ткань меньше подвержена растяжениям; после тренировки растягивание помогает восстановить пульс, который увеличивается во время занятий.

Самое важное правило при занятиях стретчингом - лучше тянуться меньше, чем слишком сильно! В растягиваемых мышцах должно возникать лишь легкое напряжение. Если мышца перенапряжена, то может наступить обратный эффект: вместо расслабления она рефлекторно сократится.

Каждую позу растягивания нужно держать в течение 10-30 секунд, в любом случае так долго, чтобы исчезло даже легкое напряжение. Если этого не происходит, значит растяжение было слишком сильным и его надо ослабить, чтобы добиться требуемого ощущения.

Дышать следует медленно, глубоко и ровно, нельзя задерживать дыхание. Каждое новое растягивание начинайте с вдоха. Лишь при наклонах нужно всегда сперва выдохнуть.

Во время растягивания сохраняйте устойчивое положение, иначе мышцы напрягутся, а в таком состоянии они неэластичны. Если растяжение недостаточное, следует продолжить движение. Во время каждого упражнения концентрируйте внимание на той части тела, которую растягиваете - так вы быстрее почувствуете, достаточно ли напряжены мышцы. Для этого можно варьировать упражнения, например, слегка изменить угол растягивания.

**Упражнения стретчинга.**

Каждое из них советуем повторить минимум 5 раз!!!

*1.*Встать прямо, ноги немного расставить и слегка согнуть в коленях. Сначала поднять вверх одну руку и потянуться за воображаемым предметом. Затем руку свободно "уронить" вниз. То же самое выполнить другой рукой. Голова чуть запрокинута.

*2.*Сесть, развести ноги, ладони на затылке. Наклонить верхнюю часть туловища вперед, медленно потянуться к правому колену. Медленно вернуться в исходное положение, затем потянуться к левому колену.

*3.*Встать на четвереньки, руки выпрямить. Затем вытянуть правую руку вперед и левую ногу назад до горизонтального положения и хорошо потянуться. Повторить левой рукой и правой ногой.

*4.*Лечь на спину, руки раскинуть, ноги максимально выпрямлены. Медленно поднять правую ногу до прямого угла, вытянуть ее, а затем опустить влево, касаясь пола. Голову при этом повернуть направо. Выполняя движения в обратном порядке, вернуться в исходное положение. Повторить левой ногой.

*5.* Потянуться как кошка! Снова встать на четвереньки. Сесть на пятки, "уронить" голову между рук, округлить спину. Затем выпрямить туловище, оторвав руки от пола, и потянуться головой вверх.

*6.* Лечь на спину, поднять прямые сомкнутые ноги, медленно завести их за голову и коснуться ногами пола. Если вам удасться удержаться в этом положении какое-то время чтобы восстановилось легкое и естественное дыхание, то можно делать упражнение только один раз. Попробуйте сохранять позу 1 минуту. Потом сядьте и очень медленно потянитесь.

1. **Фитбол.**

Фитбол - это [аэробика](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/aerobics.htm) с использованием специальных гимнастических мячей диаметром от 55 до 70 см. Использование мячей вносит некий игровой момент в занятие, а также создает неповторимый эмоциональный подъем. Кроме этого, фитбол - эффективный тренажер для самых разных проблемных зон.

Это новая форма занятий с новым распределением акцентов ударной нагрузки: с одной стороны, практически полное ее отсутствие на нижних конечностях, а с другой - увеличение роли мышц спины в поддержании равновесия на сферической поверхности мяча.

Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночник, вестибулярный аппарат, координацию движений. Это позволяет людям с проблемами позвоночника и избыточным весом чувствовать себя достаточно комфортно при занятиях фитболом.

Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе, который мягко пружинит, полезна при варикозном расширении вен, остеохондрозе и артритах.

Фитболы используются различного размера, в зависимости от роста занимающихся:

при росте от 150 до 165 см - диаметр мяча равен 65 см;

при росте от 170 до 190 см - диаметр мяча равен 75 см.

Фитбол - щадящая, но эффективная [аэробика](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/aerobics.htm) - отличный способ привести себя в форму!

Упражнения.

[Скручивание с мячом](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/10.htm#r1)

[Скручивание на фитнес мяче](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/10.htm#r2)

["Мостик" на фитболе](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/10.htm#r3)

[Отведение ноги с опорой на мяч](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/10.htm#r4)

[Растяжка](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/10.htm#r5)

**Скручивание с мячом.**

Лягте на спину, согнув колени, стопы ровно стоят на полу. Держа мяч двумя руками, отведите его за голову, локти до конца не выпрямляйте. Напрягите пресс и расслабьте ягодицы, сохраняя естественный изгиб позвоночника. Приподнимите верхнюю часть корпуса вместе с руками. Потянитесь грудью к бедрам, отрывая лопатки от пола. Задержитесь на пару секунд в верхней точке, затем медленно вернитесь в исходную позицию.

**Скручивание на фитнес мяче.**

Сядьте на фитнес мяч, согнув колени под прямым углом, бедра параллельны полу, ступни на ширине плеч. Скользя спиной по мячу, сделайте несколько шагов вперед, пока ягодицы не окажутся на весу, а корпус не достигнет горизонтали. Упираясь ступнями в пол и держа колени точно над лодыжками, заведите согнутые в локтях руки за голову, пальцы касаются макушки. Держа пресс и ягодицы в напряжении, на выдохе оторвите от мяча плечи и лопатки, в пояснице при этом не прогибайтесь. Продолжайте скручивание до тех пор, пока нижняя часть спины не начнет отрываться от мяча, затем вернитесь в исходную позицию.

**"Мостик" на фитболе.**

Сядьте на фитбол. Переступая ногами вперед, перекатите мяч под плечи и лопатки. Колени согнуты, ноги вместе, руки на бедрах, корпус параллелен полу. Расставьте ступни на ширину плеч, колени над лодыжками. Опустите бедра. Напрягая мышцы ягодиц и задней поверхности бедер, поднимайте таз до тех пор, пока тело не образует прямую линию от плеч до коленей. Задержитесь на несколько секунд и снова опустите бедра. Повторите.

**Отведение ноги с опорой на мяч.**

Встаньте на колени, обопритесь о фитбол правым боком и правым предплечьем. Откатите мяч чуть подальше от себя и положите левую руку на пояс. Выпрямляя левую ногу, отведите ее в сторону, касаясь пола внутренней стороной носка. Пресс напряжен, спина прямая. Поднимите левую ногу на уровень бедра так, чтобы она была параллельна полу. Опустите левую ногу вниз, но не до конца, и снова поднимите вверх. Сделайте все повторы, затем поменяйте ноги.

**Растяжка.**

Лечь на спину. Согнуть обе ноги в коленях и подтянуть их к груди, поддерживая за голени. Опустить ноги на пол. Сесть на пол. Выпрямить ноги, потянуть стопы "на себя". Вытянуть руки вперед и наклониться, подтягивая подбородок к коленям. Колени не сгибать! Встать на пол. Левую ногу слегка согнуть в колене. Правую, максимально согнув в колене и поддерживая за голень, подтянуть к груди. То же самое для левой ноги.

1. **Гимнастика.**

Гимнастика - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека.

Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом.

В ходе занятий гимнастикой развиваются сила, ловкость, быстрота движений, выносливость, а также отдельные группы мышц и органов; регулируется нагрузка с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности.

Полезное действие гимнастики основывается на:

1) усилении обмена веществ в теле и ускорении кровообращения;

2) усиленном питании мышц;

3) улучшенном питании сердца и т.д.

Гимнастические упражнения делят на общеразвивающие, прикладные, вольные, упражнения художественной гимнастики, акробатические и т.д.

Лечебная гимнастика применяется при болезнях конечностей, позвоночника, искривлениях, тучности, нервных расстройств.

В современном спорте ведущую роль занимают такие виды гимнастики, как художественная и спортивная.

**Упражнения.**

[Разминка](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/12.htm#r1)

[Для бедер](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/12.htm#r2)

[Для живота](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/12.htm#r3)

[Для ног](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/12.htm#r4)

[Для рук](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/12.htm#r5)

[Для разогревания мышц](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/12.htm#r6)

[На растяжку мышц](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/12.htm#r7)

[При заболевании позвоночника](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/12.htm#r8)

[При недостаточности локтевого сустава](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/12.htm" \l "r9)

**Разминка.**

Разминка, как и предварительные разогревающие движения, не содержит того количества упражнений, которыми славится калланетик. Они призваны разогреть мышцы, с которыми вам предстоит работать, в то время как разминка уже более серьезно подходит к занятиям.

Она помогает на начальном этапе занятий калланетиком.

Далее приведены некоторые из упражнений, входящие в разминку.

1. Исходное положение - сидя на стуле с подлокотниками. Опираясь на них, поднимитесь на носки, руки при этом держите прямо, спину не сгибайте. Поднимите высоко вверх подбородок.

2. Выпрямитесь. Расставьте ноги на ширину плеч, поднимите руки вверх, втяните живот. Согните руки в коленях и вытяните руки вперед. Нагнитесь вперед и продержитесь в таком положении около минуты. Переведите руки назад и вытяните вперед подбородок и шею. Снова вытяните руки вперед и еще раз назад. Проделайте таким образом 5-6 раз. После чего окончательно выпрямитесь.

3. Руки разведите в стороны до уровня плеч, ладони вверх. Отведите руки назад. Плавно подвигайте плечами. Старайтесь не сгибать локти. Повторите не менее 10 раз.

4. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Правую руку вытяните вверх, левая прижата к внешней стороне левой ноги. Постарайтесь вытянуть правую сторону тела и руку вверх и задержитесь в этой позиции некоторое время. Затем наклоните левое плечо и левую руку влево, а спину при этом напрягите. Выполните 10 раз по 5 наклонов вправо и влево.

5. Исходное положение, как в предыдущем упражнении. Наклоняйтесь вперед, пока ладони не соприкоснутся с полом. Положив ладони на пол, задержитесь немного в этом положении, а потом обхватите ноги как можно ниже. Плавно постарайтесь перенести весь корпус в направлении ног на несколько сантиметров 30 раз. Обхватите левой рукой правую ногу и считайте до 20. Немного отдохните, повторите для левой ноги.

6. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Плечи расслабьте, живот втяните, но не очень сильно. Ягодицы напрягите, подбородок на груди. Медленно поверните голову вправо, в то же время вытягивая подбородок вверх, и попробуйте продержаться в таком положении несколько секунд. Вернитесь в исходное положение и поверните затем голову налево. Выполните по 50 раз в каждую сторону.

**Для бедер.**

Эти упражнения выполняются со стулом, высота спинки которого не превышает 1 м.

1. Сядьте на правую ягодицу лицом к стулу, правую ногу согните в колене, всю стопу поставьте на пол. Левую ногу вытяните влево и в то же время немного назад и согните в колене. Правой рукой держитесь за спинку стула, а левую опустите на бедро и как бы выталкивайте его вперед.

Одновременно упирайтесь левым коленом в пол и начинайте плавно поднимать левую стопу от пола. Таз находится в положении, направленном вперед, спина должна быть выпрямленной. Поднимите левое колено на такое расстояние, какое сможете, и передвиньте ногу назад. Затем медленно верните ногу обратно. Мягко выполняйте движения ногой вперед и назад не менее 100 раз.

2. Исходное положение, как в упражнении № 1. Вытяните левую ногу в левую сторону, при этом вы не должны испытывать дискомфорт. Если вы его все-таки чувствуете, значит, придвиньте ногу немного ближе. Поднимите левую ногу над полом на то расстояние, на какое сможете, и задержитесь в этом положении некоторое время. Выполните не менее 50 раз, попеременно меняя ноги.

3. Исходное положение - на коленях лицом к стулу. Плечи выпрямите и отклоните назад, а спину напрягите. Таз максимально выдвиньте вперед. Затем плечи сведите вперед и согните спину, потянув при этом позвоночник. Не отрывая стоп от пола, плавно приподнимите левое колено вверх и наклоните его вбок, продержитесь так некоторое время, после чего оторвите стопу на несколько сантиметров от пола. Передвиньте колено немного назад и вернитесь в предыдущую позицию. Повторите 100 раз.

4. Встаньте на колени перед стулом, который стоит от вас на расстоянии около полуметра. Прямую левую ногу вытяните в сторону, напрягая ягодицы. Поднимите левую ногу над полом насколько сможете. Продержитесь в этом положении некоторое время. Выполните не менее 100 раз по 50 каждой ногой.

5. Сядьте на пол спиной к стулу на расстоянии около 10 см, не дальше и не ближе, возьмитесь руками за спинку стула. Ноги соедините и вытяните перед собой. Потом согните их в коленях и максимально поднимите их к груди, не отрывая при этом пальцы ног от пола. Выпрямите ноги и поднимите их над полом как можно выше. Повторите 100 раз.

6. Исходное положение - стоя на коленях, касаясь ягодицами пяток. Постарайтесь максимально выпрямиться, стараясь выдвинуть при этом бедра как можно больше вперед. Затем вернитесь в начальную позицию. Повторите 50 раз.

7. Исходное положение - упор лежа на руках, которые согнуты в локтях, грудью касаясь пола. Ноги и туловище вытяните и поднимите одну ногу, чтобы она оказалась на уровне спины. Верните ее в исходную позицию. Проделайте то же самое с другой ногой. Выполняйте по 50 раз каждой ногой.

Следующее упражнение выполняйте для начала по 20 приседаний, постепенно доведя их до 50.

8. Встаньте прямо, широко расставьте ноги и приседайте на каждую поочередно. Выполните около 50 полуприседаний в каждую сторону.

9. Исходная позиция - положение стоя на левом колене. Правую ногу согните в колене, руки находятся на правом колене. Передвиньте корпус тела на правую ногу вперед и вниз, затем снова поменяйте положение ног. Сделайте по 20 раз в каждую сторону.

10. Исходное положение - лежа на спине. Согните ногу, возьмите ее обеими руками и притяните как можно ближе к груди. Другая нога при этом остается неподвижной. Потом поменяйте положение ног. Выполняйте по 50 раз каждой ногой.

11. Лежа на животе, согните ногу и с помощью рук постарайтесь коснуться пяткой ягодиц. Другая нога при этом не отрывается от пола. Потом опустите эту ногу и повторите то же самое другой ногой, сделайте 100 раз.

12. Сидя на стуле, ноги прямо, поднимайте правую ногу на левое бедро, вернитесь в исходное положение и повторите не менее 50 раз. Проделайте то же самое левой ногой.

**Для живота.**

Комплекс гимнастики рассчитан на то, чтобы плавно переходить от одной части калланетика к другой. Упражнение выполняется после упражнений по укреплению мышц бедер. Необходимо предварительное расслабление организма примерно на 5 минут, после чего приступайте к гимнастике.

Для начала разогрейте мышцы живота и спины.

1. Встаньте на колени, пятками касаясь ягодиц, и вытяните руки над головой так, чтобы почувствовать себя как будто выше на 5 см. Потом приподнимите туловище над пятками. Снова потянитесь вверх. Передвиньте бедра вправо как можно дальше. Голову и плечи держите высоко. Плавно как бы нарисуйте тазом своеобразный круг. Потом потянитесь как можно дальше влево. Двигайтесь поочередно то влево, то вправо по 50 раз. Пятками старайтесь не касаться ягодиц, только при таком условии упражнение считается успешно выполненным.

2. Исходное положение - стоя на коленях. Стопы сведите вместе, руки поднимите высоко вверх, насколько это возможно. Затем как можно выше потянитесь вверх и начинайте опускаться на пятки. В тот момент, когда почувствуете, что через миг коснетесь пяток, замрите и напрягите ягодицы. В таком положении постарайтесь продержаться, досчитав до 50. Потом опуститесь в исходное положение, выполните не менее 50 раз.

3. Это упражнение напоминает предыдущее. Только в тот момент, когда возвращаетесь в исходное положение на пятки, сильно напрягите ягодицы и вытолкните таз вперед. Продержитесь немного в этой позе (но не долго). Затем при помощи внутренних мышц бедер и таза плавно переведите тело в исходное положение на колени. Выполните 100 раз.

**Для ног.**

Эти упражнения особенно рекомендуются новичкам.

1. Встаньте, ноги вместе, упритесь руками в спинку стула. Приподнимитесь как можно выше на пальцах ног. Колени согните и слегка выверните, пятки соедините, спину держите прямо. Затем напрягите ягодицы, а таз вытолкните как можно дальше. Задержитесь в таком положении еще некоторое время, после чего вернитесь в исходное положение.

На согнутых ногах опуститесь немного и побалансируйте на пальцах. Повторите упражнение, увеличивая расстояние на 3 см и стараясь вытолкнуть таз вперед.

Сделайте 30 раз, после чего вернитесь в исходное положение.

Здесь необходима особая разминка - попеременные наклоны ладонями к полу, далее то же самое, но уже широко расставив ноги, и по 5 наклонов к каждой ноге.

2. Упражнение похоже на упражнение № 1. Но опуститься и подняться нужно уже на 6 см, держась прямо на носках. Выполните 30 раз.

3. Вытяните правую ногу в горизонтальном положении и держите прямо, не сгибая. Обопритесь ею о спинку стула, высота которого не должна превышать 1 м, руки поднимите вверх. Постарайтесь вытянуть все тело так, чтобы напряглись мышцы живота. Стоя таким образом, постарайтесь сделать наклон в сторону стопы. Повторите по 50 наклонов к каждой ноге.

4. Исходное положение напоминает предыдущее, только правую ногу согните в колене и обопритесь стопой о спинку стула, крепко удерживая ее обеими руками. Постарайтесь максимально выпрямить правую ногу и продержаться в таком положении до счета "50". Повторите левой ногой.

**Для рук.**

Если вы сторонница открытой одежды, вам непременно надо делать упражнения для того чтобы руки всегда были в хорошей форме.

1. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Коснитесь руками плеч. Потом вытяните левую руку, потянитесь вслед за ней, прогибая корпус в ту же сторону. Выполните то же самое правой рукой, а всего по 100 раз в каждую сторону.

2. Исходное положение - упор лежа, руки раздвиньте как можно шире, спина должна быть прямой. Опуститесь на руки, стараясь, чтобы локти не прижимались к туловищу. Отжимайтесь таким образом 50 раз. Если первоначально это дается с трудом, то лучше не напрягайтесь, а делайте до 10 раз, далее увеличивая количество движений.

К этому упражнению приступайте, когда сможете отжаться от пола не менее 30 раз.

3. Упор - лежа на полу, ноги выпрямлены и не касаются пола. Отожмитесь как можно ниже, причем живот также не должен прикасаться к полу. При опускании на руки задержите дыхание, при поднимании - выдыхайте. Движения не резкие, а плавные, начиная примерно с 10 раз. Постепенно увеличивайте число отжиманий, доведя их до 50.

Советы:

* Если чувствуете, что не в состоянии справиться с полным объемом упражнений, можете самостоятельно отобрать те из них, которые вам больше подходят.
* Сократите число движений, если сильно устаете, но тогда эффект от занятий растянется на более долгий срок.
* Не пугайтесь объема движений, т. к. все это в дальнейшем окупится тем, что вы приобретете стройную фигуру и красивую осанку.

**Для разогревания мышц.**

Важное значение в гимнастике имеет плечевой сустав. На начальном этапе занятий не стоит самостоятельно увеличивать объем каждого упражнения свыше 10 раз, иначе, дойдя до самого калланетика, вы рискуете не выполнить основных движений.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки разведите в стороны. Попытайтесь обнять себя, максимально сдвинув локти и достав пальцами обеих рук до позвоночника. Повторите 5 раз.

2. Встаньте на расстоянии шага лицом к спинке стула, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед и, не сгибая локтей, потянитесь плечами к полу. Выполните 5-6 раз.

3. Встаньте прямо, правую руку согните в локте и поднимите вверх так, чтобы пальцы касались лопатки. Осторожно надавите левой рукой на локоть правой и постарайтесь опустить ладонь ниже. Поменяйте положение рук. Сделайте не менее 5-6 раз.

4. Встаньте прямо, правую руку закиньте вверх, за спину, левую опустите вниз и выведите ее также за спину. Постарайтесь не только прикоснуться пальцами, но и сделать так называемый "замочек". Поменяйте положение рук.

5. Встаньте прямо, скрестите руки за спиной. После этого возьмитесь кистью одной руки за локоть другой, вернитесь в исходное положение. Проделайте 6-8 раз.

**На растяжку мышц.**

1. Начальное положение - сидя на полу. Напрягите бедра, ягодицы и шею, руками упритесь о пол за ягодицами. После этого раздвиньте ноги как можно шире. Постарайтесь как бы вдавить себя в пол. Сделайте наклон вперед. Повторите 100 раз.

2. Исходное положение такое же, как и в первом упражнении. Поверните корпус туловища вправо и положите обе руки ниже колена. При повороте сделайте наклон в направлении колена. В самой нижней точке задержитесь на 30 секунд, после этого передвиньтесь вперед насколько сможете. Вновь вернитесь в исходное положение и повторяйте до 50 раз. Отдохните и вернитесь к аналогичным движениям в таком же количестве в другую сторону.

3. Сядьте на пол, соедините ноги и вытяните их перед собой. Затем наклоните туловище вперед настолько, насколько это возможно. Постарайтесь выдержать в таком положении около 30 секунд, потом попробуйте наклониться еще немного. Вернитесь в исходное положение и повторите 50 раз.

4. Лягте на пол, руки вытяните вдоль туловища, подбородок поднимите вверх. Правую ногу поднимите вверх и обхватите ее сзади. Держите ее в таком положении около 30 секунд. Мягко подтяните ногу к грудной клетке попеременно вперед и назад 50 раз. Повторите то же самое второй ногой 50 раз. Голову при этом не отрывайте от пола, подбородок смотрит в потолок.

5. Исходное положение - лежа на полу. Руки согните в локтях на уровне плеч, затем согните правую ногу и перенесите ее над левой, пытаясь при этом придвинуть правое колено к левому локтю. Не отрывайте локти от пола. Выполните 50 раз.

6. Встаньте лицом к спинке стула на расстоянии около 5 см, затем наклонитесь в направлении стула, стопы поставьте вместе, руки выпрямите в локтях. Не отрывая правой ноги от пола, поднимите левое колено. Пятку правой ноги как можно сильнее вдавите в пол, напрягая при этом ягодицы, и старайтесь вытолкнуть бедра вперед. Выполните по 50 раз каждой ногой.

При заболевании позвоночника

Если ранее вы мало уделяли внимания упражнениям, связанным с подвижностью позвоночника, придется заняться этим теперь.

1. Начальное положение лежа на животе. Попробуйте взяться руками за стопы согнутых ног. Попытайтесь выпрямить ноги, приподнимая при этом верхнюю часть туловища. Повторите несколько раз.

Можете поступить и по-другому: выполняйте раскатывающиеся движения на животе до уровня груди в течение 3 минут. Потом отдохните и повторите раскатывание еще минуту.

2. Лягте на спину, руки вдоль тела. Попытайтесь выпрямить туловище в области груди, опираясь при этом на локти и не отрывая таз и голову от пола. Затем вернитесь в исходное положение. Сделайте 5 - 6 раз.

После разогревательных движении приступайте к собственно гимнастике.

При недостаточности локтевого сустава.

При недостаточной подвижности локтевого сустава выполняйте следующие упражнения.

1. Встаньте прямо, ноги врозь, руки согните перед собой, локти разведите в стороны. Делайте круговые движения предплечьями внутрь и в обратном направлении. Выполните не менее 5 раз.

2. Начальное положение - стоя на коленях. Грудью упритесь в пол, левую руку вытяните вперед, правую опустите под подбородок. Отклоните сначала таз вправо, вернитесь в исходное положение, затем проделайте то же самое в другую сторону. Повторите не менее 5 раз.

1. **Калланетика.**

****Калланетика - это фитнес [гимнастика](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/gymnastics.htm), т.е. комплексная система статических упражнений, направленных на растяжение и сокращение мышц и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп. Каждое упражнение разработано таким образом, что одновременно работают все мышцы тела.

Калланетик - это уникальныйкомплекс упражнений для всех частей тела: ног, ягодиц, бедер, рук, плеч, спины и брюшного пресса. Калланетик включает упражнения из различных видов восточных гимнастик и специальные дыхательные упражнения. Один час занятий гимнастикой калланетик дает организму нагрузку, равную 7 часам классического шейпинга или 24 часам аэробики.

Что может Калланетик?

* Восстановить обмен веществ
* Снизить вес тела и уменьшить его объемы
* Улучшить осанку
* Вы научитесь владеть своим телом
* Ваши мышцы окрепнут и приобретут форму

Если вы хотите кардинально изменить свое тело, - снизить вес, подтянуть мышцы, подкорректировать проблемные зоны, - значит пришло время записаться на[занятия](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/12.htm) по калланетику. Автор методики Каллан Пинкней утверждает, что занятия по этой системе позволяют за короткий срок добиться значительных результатов. Cама Каллан является живой рекламой своей системы тренировок.

Особенностью системы является колоссальная статическая нагрузка на мышцы тела. Принимая необходимую позу, нужно удерживать ее в течение 60-100 секунд.

Калланетик требует, чтобы занимающийся постоянно чувствовал свое тело, что делает упражнения еще более эффективными! Результат - не накачанные мышцы, а стройное, подтянутое тело.

Рекомендации специалиста.

**Как начать занятия?**

Число движений, которые вы должны выполнить при [занятиях калланетиком](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/12.htm), колеблется oт 30 до 100 на каждое упражнение. Именно в этом и состоит основной принцип [гимнастики](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/gymnastics.htm). Движения выполняются не резко и без каких-либо дополнительных рывков. Сигналом к прекращению гимнастики послужит легкое болезненное состояние в мышцах.

В процессе занятий вы можете время от времени пить воду, это не возбраняется. Но вода, конечно же, должна быть минеральной, в крайнем случае кипяченой и никогда из под крана. Количество выпитого тоже достаточно индивидуально, но существует единственное правило - вы должны остановиться именно тогда, когда чувствуете, что можете выпить еще стакан.

Упражнения в комплексе расположены по принципу возрастающей трудности. Кроме того, они еще разбиты на особые подглавки. Необязательно выполнять весь комплекс, можете остановиться на тех моментах, которые особенно вас интересуют. Например, если вы озабочены внешним видом своей талии и живота, можете выполнять только те движения, которые рассчитаны на корректировку этой части тела.

Особенно рекомендуем такие упражнения женщинам, желающим после родов обрести прежнюю стройность. И для корректировки бедер придется обращаться за помощью именно к нему, к калланетику.

Только систематическое выполнение упражнений может привести к достижению цели. Кроме того, не торопитесь усложнять или выполнять больше движений, чем это предусмотрено в гимнастике, т. к. последствия этого могут мучить не одну неделю, но ни к чему хорошему не приведут. Вы только рискуете порвать связки.

Перед [основными упражнениями](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/12.htm) неплохо провести ряд разогревающих движений, которые помогут быстрее войти в норму.

И напоследок еще одно предупреждение: многие люди, начав заниматься калланетиком, не худеют в течение почти двух недель, поскольку их не очень хорошая физическая форма не позволяет им двигаться с нужной энергий.

Не надо отчаиваться. Постепенно и вы увидите результат ваших усилий.

Несколько дополнительных советов:

*1.* Делайте только то, что сможете, и не принуждайте свое тело к тому, к чему оно еще не готово. В начале занятий почаще отдыхайте, а если почувствовали боль в мышцах, хотя сделали еще только 20 повторений, а требуется не менее 50, не перенапрягайтесь.

*2.* Желательно выполнять упражнения перед зеркалом. Тогда вы сможете наблюдать за собой и лучше фиксировать движения.

*3.* Дыхание должно быть такое, какое оно все время. Старайтесь его не задерживать, иначе организм не получит того количества кислорода, на которое рассчитывает.

*4.* Движения выполняйте в тишине, в противном случае можете сбиться с темпа.

*5.* Вы не только не начнете сразу терять вес, а наоборот, даже можете его прибавить немного. Это происходит потому, что натренированные мышцы весят больше, чем дряблые.

А теперь о том, кому нельзя заниматься калланетиком и какие существуют ограничения.

К сожалению, существует множество ограничений, которые предписывают щадящий темп, а то и вовсе запрещают выполнение некоторых сложных движений. О них мы скажем особо. Но это вовсе не означает, что занятия [гимнастикой](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/gymnastics.htm) надо бросать. Делайте более простые движения калланетик.

К примеру, в упражнении сказано: "Повторите 20, 30 и более раз". Значит, постарайтесь справиться хотя бы 5 раз. Правда, эффект будет не таким быстрым, но зато надежным и не грозящим здоровью.

В частности, это касается тех, кто имеет различные заболевания, связанные с сердечно-сосудистой системой.

**Противопоказания.**

После любого хирургического вмешательства должно пройти не менее года, прежде чем можно заниматься калланетиком.

Женщинам, перенесшим кесарево сечение при родах, придется даже несколько увеличить этот срок - до 1,5 года, во избежание разрыва швов.

Людям с очень плохим зрением необходимо сначала проконсультироваться у врача - возможно калланетик противопоказан им.

Запрещены занятия тем, кто имеет астматические заболевания.

При любых заболеваниях отдела позвоночника необходимо сначала проконсультироваться с лечащим врачом, а если нет возможности сразу это сделать, избегайте резких поворотов в ту или иную сторону. И вообще, в таком случае количество движений сведите до минимума и выполняйте их по возможности плавно.

При варикозном расширении вен запрещены упражнения по укреплению ног, в частности, приседания и полуприседания. Выберите только действующие на часть ног от голени до бедра.

Если у вас имеются геморроидальные узлы, приседать в таком случае категорически запрещено!

После сравнительно недавнего какого-либо инфекционного заболевания не спешите приниматься за калланетик. Переждите восстановительный период, во время которого обязательно пройдите курс приема мультивитаминов и минералов. И лишь после консультации врача вновь приступайте к занятиям.

1. **Шейпинг.**

Шейпинг – это методика целенаправленного изменения фигуры и оздоровления организма женщины, включающая в себя специальную программу физических [упражнений](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/13.htm) и соответствующую систему питания. Шейпинг позволяет комплексно реализовывать все направления пластического трансформирования тела: увеличение или уменьшение объема мышечной ткани, снижение содержания жира в организме и т.д.

Шейпинг-упражнения последовательно и повсеместно нагружают все мышечные группы. Варьируя нагрузку для конкретных областей тела и управляя обменными процессами (путем правильной организации питания и отдыха) можно решать различные задачи формирования телосложения.

Тренировка в шейпинге представляет собой комплекс упражнений, последовательно нагружающих мышцы на различных участках тела. Каждая выбранная мышечная группа "прорабатывается" путем многократного повторения циклического упражнения. Повторение целесообразно продолжать до утомления (30-200 раз или по времени 60-240 с), после чего меняется нагружаемая конечность или группа мышц. Иногда мышечная группа прорабатывается несколькими упражнениями, или к ней возвращаются повторно в течение занятия. Характерным для шейпинг-тренировки является то, что нагружаемые в ней мышцы, слабо задействованы в повседневной жизни. Выбор именно таких мышц как раз и целесообразен методически, т.к. в отличие от "закаленных" мышечных групп, они открывают широкий простор для значительных энергетических и морфологических сдвигов.

В шейпинге, в соответствии с индивидуальным планом коррекции фигуры, приходится решать два комплекса задач. Первый из них связан с уменьшением жировой и мышечной тканей и, с точки зрения обмена веществ, требует преобладания процессов катаболизма (расщепление белков, жиров и углеводов для восполнения энергозатрат организма). Другой – предполагает наращивание мышц, и основан на процессах анаболизма (синтез тканей). Для решения данных задач в шейпинге предусмотрено два направления (названных по аналогии): катаболическая и анаболическая тренировки.

В шейпинге нагружаются все мышцы тела, в том числе, формирующие наиболее важные для женщин участки: грудь, талию, бедра, ягодицы.

[Упражнения](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/13.htm) выполняются в умеренном темпе. Последовательная проработка всех групп мышц позволяет без излишней нагрузки на сердце и суставы получить прекрасный тренировочный эффект, включающий: значительные потери энергии организмом в целом и истощение энергетических ресурсов работающих мышц.

В отличие от [аэробных видов](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/sort.htm) физкультуры, где жировые запасы организма расходуются в основном в процессе тренировки, в шейпинге их мобилизация в наибольшей степени охватывает восстановительный период и, при ограничении потребления жиров и углеводов, служит для восполнения "калорий" израсходованных в [спортивном зале.](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/trainer_hall.htm)

**Упражнения.**

[Для мышц поверхности бедра](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/13.htm#r1)

[Для мышц задней поверхности бедра](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/13.htm#r2)

[Для мышц внутренней поверхности бедра](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/13.htm#r3)

[Для мышц наружной поверхности бедра](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/13.htm#r4)

[Для ягодиц](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/13.htm#r5)

[Для мышц брюшного пресса (верхней части)](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/13.htm#r6)

[Для талии (косые мышцы живота)](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/13.htm#r7)

[Для мышц брюшного пресса (нижней части)](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/13.htm#r8)

**Для мышц поверхности бедра.**

Исходное положение – лежа на полу, руки – вдоль туловища. Выполнять поочередные махи вверх согнутыми ногами.

Исходное положение – лежа в опоре на предплечьях. Выполнять поочередные махи согнутыми и прямыми ногами вверх.

Исходное положение – сидя в опоре на кисти. Выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх, носки вытянуты.

Для мышц задней поверхности бедра.

Исходное положение – лежа на животе. Поочередно сгибать ноги в коленях.

Исходное положение – лежа на животе. Поочередно сгибать ноги в коленях с отрывом коленей от пола.

Исходное положение – стоя на колене опорной ноги. Сгибать другую ногу в колене. Повторить по 8 движений каждой ногой.

**Для мышц внутренней поверхности бедра.**

Исходное положение – лежа на спине с согнутыми в коленях и поднятыми вверх ногами. Сводить и разводить колени.

Исходное положение – лежа на спине с поднятыми прямыми ногами. Сводить и разводить ноги.

Исходное положение – сидя в опоре на кисти. Поочередно отводить ноги в стороны и приводить к вертикали.

**Для мышц наружной поверхности бедра.**

Исходное положение – стоя на коленях. Поочередно поднимать согнутые ноги в сторону.

Исходное положение – стоя на коленях. Поочередно поднимать прямые ноги в стороны.

Исходное положение – стоя на коленях. Выполнять махи вперед и назад, за опорную ногу (по 8 махов каждой ногой).

**Для ягодиц.**

Исходное положение – лежа на спине. Поднимать таз вверх и возвращаться в исходное положение.

Исходное положение – лежа на спине. Таз поднят. Выполнять сжимание ягодиц.

Исходное положение – лежа на спине. Одна нога согнута в опоре на стопу, другая нога согнута и стоит на колене опорной. На 8 счетов подъем вверх, опираясь на одну ногу. Поменять ноги и повторить то же для другой.

**Для мышц брюшного пресса (верхней части)**.

Исходное положение – лежа на спине. Руки согнуты за головой. Выполнять подъемы корпуса вверх.

Исходное положение – лежа на спине. Руки согнуты за головой. Выполнять подъемы и статическое удержание корпуса в верхней части движения на 4 счета.

Исходное положение – лежа на спине. Руки согнуты за головой. Выполнять подъемы корпуса в сочетании с поочередным подъемом ног.

**Для талии (косые мышцы живота).**

Исходное положение – сидя на пятках, руки опущены вниз. Выполнять подъемы на колени с поворотом. Одной рукой потянуться к стопе противоположенной ноги, другой рукой – вверх в диагональ.

Исходное положение – лежа на боку в опоре на предплечья. Ноги согнуты в коленях (90 градусов). Выполнять подъемы верхней ноги и мах соответствующей согнутой рукой к колену.

Исходное положение – лежа на боку в опоре на предплечья, обе ноги согнуты в коленях (угол – 90 градусов). Выполнять одновременный подъем обеих ног вверх.

Исходное положение – стоя, руки опущены вниз. Выполнять наклоны в стороны.

Исходное положение – стоя, руки опущены вниз. Выполнять наклоны в стороны с гимнастической палкой за плечами.

Исходное положение – стоя, руки опущены вниз. Выполнять по два наклона в каждую сторону.

**Для мышц брюшного пресса (нижней части).**

Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Выполнять подъем и опускание ног.

Исходное положение – лежа на спине, ноги прямые. Выполнять подъемы и опускание ног.

Исходное положение – лежа на спине в опоре на предплечья. Выполнять подъем прямых ног и удерживать их наверху.

Все упражнения рекомендуется выполнять не менее чем по 4 минуты. Темп музыки от 140 – 160 уд/мин. Все движения лучше делать с большой амплитудой, чтобы достичь аэробного эффекта.

**Но необходимо проконсультироваться с врачом-терапевтом и ознакомиться с основами физиологического развития детей.**

Сложным периодом в развитии ребенка является возраст 10-15 лет у мальчиков и 10-13 лет - у девочек.

Это так называемый предпубертатный (начало полового созревания) период. В поведении подростков преобладает возбуждение над торможением, четкость двигательных реакций несколько ухудшается.

Еще более сложные изменения психики происходят в пубертатном возрасте: у мальчиков в 15-17 лет, у девочек - в 13-15 лет, когда они становятся психически неуравновешенными, проявляют негативизм, критическое отношение к действиям взрослых.

В эти периоды особенно необходима регулярная направленная и дозированная двигательная активность, которая способствует не только более мягкому протеканию переходных процессов, но и правильному формированию двигательных качеств. Именно в эти периоды жизни ребенка закладывается база здоровья организма в целом.

Все перечисленные качества развиваются в процессе жизни ребенка весьма неравномерно.

К 10-11 годам достигаются высокие аэробные возможности, лежащие в основе общей выносливости организма. В этом возрасте наблюдаются очень большие относительно веса тела величины максимального потребления кислорода, наиболее высока относительная мощность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Этот возраст является в определенном смысле "вершиной детства" - итогом важного этапа развития всех органов, функций и систем, периодом расцвета двигательных возможностей детей.

Однако, уже в 12-13 лет начинается половое созревание, это ведет к существенным изменениям, снижаются возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, наблюдается рассогласование в их деятельности, в мышцах происходят бурные биохимические преобразования.

В 14 лет вновь несколько возрастает энергетическая мощность и выносливость организма, но это временно.

Уже с 15 лет бурно начинают расти силовые и скоростные возможности подростков, опережая развитие качества - выносливость.

Сила развивается достаточно быстро в период до 9 лет, затем тормозится, а с 11 лет начинает увеличиваться неуклонно, особенно интенсивно в период от 13 до 14 лет.

Быстрота очень резко возрастает в период от 8 до 10 лет, а в дальнейшем продолжает нарастать до 12 лет, после чего тормозится и даже снижается к 15 годам и лишь в период от 15 до 17 лет вновь возрастает.

Выносливость резко увеличивается в период от 8 до 9 лет, затем остается на этом уровне примерно до 11 лет, после чего несколько возрастает, стабилизируется в 14-15 лет и вновь растет с 15 до 17 лет.

Таким образом, все двигательные качества, как и лежащие в их основе физиологические механизмы, развиваются неравномерно, то ускоряясь, то замедляясь. Это очень важно знать и учитывать при организации тренировочных занятий с детьми (подростками). Кроме того, их развитие имеет прямую и обратную связь с совершенствованием всех систем и функций организма.