

Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования

Центр дополнительного образования детей

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Рассмотрена  на заседании педагогического совета.  от « »\_\_\_\_ 2020 г.  Протокол № \_\_\_\_\_ |  | **«Утверждаю»**  Директор МОУ ДО ЦДОд  Ерошина Г.В.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

**« Здоровей-ка»**

Направленность программы: спортивная

Возраст обучающихся: 15-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель программы:

Травкина Екатерина Владимировна

педагог дополнительного образования

МОУ ДО ЦДОд

Брейтово

2020 г.

**Пояснительная записка.**

В настоящее время занятия с девушками физкультурно-оздоровительной направленностью становятся компонентом инновационных систем физического воспитания и пропаганды активного здорового образа их жизни. Потребность в проведении таких занятий есть не только в больших городах, но и в нашем районе. Девушки хотят заниматься в тренажёрном зале, под музыкальное сопровождение, небольшой группой занимающихся, с применением различных тренажёров и инвентаря (коврики, фитболы, скакалки, гантели и др.) чтобы быть в подтянутой форме, укрепить своё здоровье, стать совершеннее и воспитать через эти занятия в себе личность, развивать те качества, которые скрыты или не развиты, посещать уроки физической культуры и различные физкультурно-спортивные мероприятия района регулярно и с желанием. Все эти желания можно реализовать в нашем ЦДО. Поэтому данная программа актуальна в настоящее время для девушек нашего района.

Новизна программы заключается в том, что она включает новое направление в физкультуре и спорте, в основе, которого лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у девушек определенных знаний и умений в области формирования своего тела.

Данная программа включает в себя различные виды танцевальных движений, дыхательную гимнастику, гимнастические упражнения, упражнения на тренажёрах (кардио, силовые, упражнения для мышц, рук, ног, спины, брюшного пресса), что способствует разностороннему развитию опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах и укреплению здоровья, в общем, а также способствует гармоничному развитию девушек, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Данная дополнительная образовательная программа «Здоровей-ка!» предназначена для девушек 10 класса, 15-16 лет, которые не имеют ограничений для занятий, для занятий необходимы медицинская справка о допуске к занятиям. Занятия ведутся в группах не более 15 человек по заявлению.

**Календарно-учебный график:**

Срок реализации программы - 1 год.

Объём программы – 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Разработка данной программы шла с учётом возрастных особенностей девушек, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода. Форма организации деятельности с девушками индивидуально-групповая. Основными формами организации физкультурно-спортивных занятий являются: теоретические и практические занятия; профилактические и оздоровительные мероприятия. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Данная программа «Здоровей-ка!» построена с применением методов, форм обучения воспитания, основанной на следующих принципах:

* Индивидуальный подход в обучении и воспитании;
* Принцип креативности;
* Принцип культуросообразности;
* Принцип сотрудничества;
* Принцип оригинальности и новизны воздействия.

**Цель** данной программы – всестороннее, физическое развитие девушек, укрепление и сохранение их здоровья, улучшение форм телосложения, формирование красивой фигуры.

**Задачи программы:**

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач:

Обучающие задачи: укрепление здоровья; гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы; выработка правильной осанки, походки; профилактика заболеваний, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно - сосудистой системы, развитие своего телосложения, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

Развивающие задачи: всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, выразительности движений, чувства динамического равновесия, вооружать занимающихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни. Повышение умственной и физической работоспособности. Развитие музыкальности, чувства ритма. Улучшение психического состояния, снятие стрессов. Повышение интереса к занятиям фитнесом, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Воспитательные задачи: воспитание дисциплинированности, морально-волевых, эстетических качеств, смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности.

**Методы обучения**:

1. Словесный метод используется при беседе, рассказе, при анализе музыкального материала.

2. Наглядный метод используется при показе фотографий, видеоматериалов, показ педагогом упражнения.

3. Практический – это тренировочные упражнения, тренинг, репетиции.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития девушек. На начальном этапе беседы краткие, возможно в сочетании с демонстрацией видео и показа педагогом правильного выполнения упражнений.

**Учебно-тематический план.**

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название разделов** | **Общее кол-во часов** |
| **1.** | **Вводное занятие (правила техники безопасности).** | **2** |
| **2.** | **Основы знаний: теоретические сведения** | **12** |
| 2.1. | Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. | 2 |
| 2.2. | Питание занимающихся. | 6 |
| 2.3. | Гигиенические и этические нормы при занятиях на тренажёрах. | 4 |
| **3** | **Общая физическая подготовка.** | **46** |
| 3.1. | ОРУ в ходьбе и беге. | 4 |
| 3.2. | Упражнения в ходьбе и беге на тренажёрах. | 4 |
| 3.3. | ОРУ для мышц плечевого пояса и рук. | 8 |
| 3.4. | Упражнения с гантелями для мышц рук. | 8 |
| 3.5. | ОРУ для туловища с предметами (обруч, скакалка). | 8 |
| 3.6. | ОРУ для ног. | 6 |
| 3.7. | Упражнения для мышц ног на тренажёрах («Велосипед», «Степ», «беговая дорожка»). | 8 |
| **4.** | **Специальная физическая подготовка.** | **48** |
| 4.1. | Формирование навыка правильной осанки. | 8 |
| 4.2. | Укрепление мышечного корсета. | 8 |
| 4.3. | Комплексы упражнений на мышцы брюшного пресса. | 10 |
| 4.4. | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. | 8 |
| 4.5. | Комплексы упражнений на внутреннюю и внешнюю поверхность бедра. | 6 |
| 4.6. | Комплексы упражнений на ягодицы. | 8 |
| **5.** | **Прикладные упражнения.** | **28** |
| 5.1. | Кардиоупражнения. | 6 |
| 5.2. | Дыхательные упражнения. | 6 |
| 5.3. | Упражнения на гибкость. | 8 |
| 5.4. | Упражнения на равновесие. | 8 |
| 6. | **Практическая часть.** | **8** |
| 6.1. | Помощь в проведении оздоровительно-спортивных мероприятий: проведение разминки. | 4 |
| 6.2. | Судейство оздоровительно-спортивных мероприятий. | 4 |
| 7. | **Всего** | **144** |

**Содержание программы.**

**Теоретические сведения:** правила ТБ при занятиях в группе, индивидуально, на тренажёрах, с предметами и без. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Питание занимающихся.Гигиенические и этические нормы при занятиях на тренажёрах.

**Практические умения и навыки.**

**Общая физическая подготовка:** ОРУ в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе и беге на тренажёрах. ОРУ для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения с гантелями для мышц рук. ОРУ для туловища с предметами (обруч, скакалка). Упражнения без предметов для рук и плечевого пояса: основные и промежуточные положения рук, согнутые положения рук, круговые и дугообразные движения руками. Упражнения без предметов для ног: стойки ноги врозь, сгибание ног, выпады, полуприседы и приседы, махи ногами, поднимание и опускание, сгибание и разгибание одной и обеих ног из различных исходных положений. Упражнения для туловища: наклоны, повороты, наклоны с поворотами, круговые движения. Упражнения с предметами: 1. Упражнения с гимнастической палкой: основные симметричные и не симметричные положения палки (к плечу, к бедру, наклонно); перемещение палки кратчайшим путем, по дуге, круги палкой. Упражнения с палкой для рук и плечевого пояса, для ног и туловища: сгибание рук, ног, наклоны с различными положениями палки. 2. Упражнения с набивным мячом для рук, ног и туловища с различными положениями и движениями мяча: передача из одной руки в другую, приседания с подниманием мяча вперед, вверх, тоже с подбрасыванием и ловлей мяча, круговые движения туловища, держа мяч вверх, подскоки и прыжки через мяч различными способами. 3. Упражнения с обручем: живот и бока:

- поставить ноги уже ширины плеч. Крутить обруч вправо, вращая при этом корпус – 10 оборотов. Потом выполнить те же действия, только влево.

- крутить снаряд на уровне бедер. Несколько подходов по 30 секунд.

- поставить ноги вместе, руки сцепить за головой. Вращать обруч сначала влево, потом вправо. Выполнять 5 минут.

Бедра и ягодицы:

- ноги на ширине плеч. Руки развести в стороны. Крутить обруч от бедер к талии.

- полусидя развести руки в стороны, ноги расставить на ширину плеч. Вращать хула-хуп, приседая и выпрямляясь. Повторять несколько раз.

Ягодицы:

- ноги поставить шире плеч. Присесть так, чтобы согнутый коленный сустав составлял прямой угол. Стоять неподвижно как можно дольше.

- выполнять простые приседания в несколько подходов 20-50 раз.

- сидя на корточках, резко подпрыгнуть вверх и снова сесть на корточки. Повторить 15-20 раз.

Ноги:

- лежа на спине руки под ягодицы, поднять ноги вверх не сгибая их. Выполнять движение ног в стороны 10 раз.

- стоя на коленях вытянуть руки вперед. Сесть на каждую ягодицу по очереди, при этом поворачивая корпус в сторону. Упражнение выполняется быстро, иначе можно потерять равновесие. Лежа на боку нижнюю ногу согнуть в колене и вынести вперед. Верхняя нога остается прямой, поднимать ее медленно вверх с максимально большой амплитудой. Повернувшись на другой бок повторить упражнение.

Живот:

- лечь на спину, руки за голову, ноги остаются прямые. Поднять корпус, стараясь коснуться колен грудью. Можно это же упражнение выполнять также, но теперь локтем нужно достать колено противоположной ноги.

- лежа на полу поднимать ноги на угол 45 градусов. В этом положении держать их максимально долго. Повторить не менее 10 раз. В такой же позиции выполнить упражнение «ножницы».

4. Упражнения со скакалкой:1. Классика. Хорошее упражнение для новичков, отличается простой техникой. Расслабьтесь, держитесь прочно на ногах и прыгайте вместе с веревкой. Лучше всего, чтобы прыжок был как можно ниже к земле. Когда освоите в полной мере, то можете использовать этот метод для разогрева.2. Ножницы.Правая нога впереди, а левую отведите назад. Во время прыжка переставляйте ноги: правая должна быть сзади, а левая – впереди. Скакалка должна проходить под вами, когда ноги зависают в воздухе. 3. Крест-накрест. Прыгайте как в «классике», но, когда подскакиваете, левую руку поверните вправо, а правую – влево. В этот момент скакалка должна пересекаться перед телом. 4. Бег. Утомительное упражнение, но очень действенное в плане похудения. Бегите через скакалку, подбирайте темп под себя. Старайтесь контролировать дыхание, когда бежите.5. Лыжник. Ноги держите вместе. Во время прыжка перемещайте их, не отрывая друг от друга, из стороны в сторону. Тело при этом находится в вертикальном положении, спина ровная. ОРУ для ног. Упражнения для мышц ног на тренажёрах («Велосипед», «Степ», «беговая дорожка»). «Велотренажеры» стали популярными в широких массах в 90-х годах прошлого столетия. До этого периода их использовали профессиональные представители спорта. На сегодняшний день они доступны практически каждому – можно приобрести велотренажер для домашнего использования, а можно тренироваться на нем в спортзале. Велотренажер позволяет проводить кардиотренировки. Он приносит немало пользы организму:  
- Сжигаются лишние килограммы.  
- Улучшается состояние легких.  
- Нормализуется циркуляция крови.  
- Тело становится стройней.  
- Разрабатываются и укрепляются мышцы ног.

Также с его помощью укрепляется сердечная мышца и повышается выносливость.   
Велотренажер способствует не только сжиганию калорий, но и их преобразованию в энергию. Риск получить на нем травму невысокий. Даже людям, у которых есть заболевания суставов и позвоночника, тренировки на велотренажере разрешены. Важную роль играет выполнение следующих правил:  
**Техника выполнения и положение тела.** Не забудь отрегулировать высоту седла. Осанка должна быть правильной – ненужно сильно прогибать спину. Она должна быть в естественном положении. Плечи можно слегка округлить.  
На руки ненужно переносить основной вес. Держи их в расслабленном состоянии. Стопы поставь параллельно полу, а колени подвинь слегка вперед, чтобы нагрузка на мышцы равномерно распределялась. Голову держи прямо, как будто бы ты едешь по улице и смотришь на дорожную обстановку.   
**Нагрузки.** Уровень нагрузок должен соответствовать физической подготовке, тогда от тренажера будет польза. Важно в процессе занятий контролировать пульс и обращать внимание на собственные ощущения.   
Если цель упражнений сбросить вес, подойдет средний уровень нагрузки. При этом педали должны легко вращаться. В таком режиме нужно заниматься минимум полчаса, чтобы активировать процесс сжигания калорий.  
До начала занятий следует узнать свою максимальную частоту сердцебиения, а потом определить, при каком показателе занятия проходят с максимальной эффективностью. Во время разогрева пульс должен быть не больше 60% от максимального показателя. Во время основной тренировки частота пульса должна составлять порядка 65 – 75% от максимального значения. **Программа тренировок на велотренажере**

Начинать стоит с 20-минутных упражнений, постепенно увеличивая время до 45 минут, а потом до часа. Уделять время тренировкам нужно 3 – 4 раза в неделю.   
Существует 2 варианта тренировок:  
**Равномерная программа.** Она состоит из одинакового темпа в течение всей тренировки.   
**Интервальная программа.**Нужно чередовать спокойный ритм и интенсивное вращение педалей. Этот вид тренировок дает самый оптимальный результат при борьбе с лишним весом и желании улучшить фигуру.

**Этапы интервальной тренировки**

1. Разогрев. Длиться 5 – 10 минут. Педали нужно крутить в спокойном темпе и при этом разминать руки.  
2. Ускорение. Ускорится на 30 секунд, поддерживая средний ритм и контролируя дыхание.  
3. Максимальная нагрузка. Она должна длиться тоже 30 секунд, в это время нужно двигаться с максимальным ускорением.  
4. Нужно чередовать интенсивный и спокойный ритм несколько раз.   
5. 10 – 15 минут передышка.

**«Беговая дорожка».** Во время беговых тренировок прежде всего теряется жидкость. Поэтому не стоит взвешиваться до и после тренировки и сравнивать результат – скорее всего, он будет значительным, но это не будет означать, что вы сбросили жир. Килограмм жира равен 8000 калорий. За одну тренировку вы не сможете сжечь столько, скорее всего, даже во время интенсивного занятия вы потеряете максимум 100 грамм жира. Поэтому не торопитесь и не ждите быстрых результатов, а настраивайтесь на продолжительную работу.

Существует зона пульса, во время которой организм активнее всего сжигает жир. Рассчитайте ее так: 220 – ваш возраст \* 0,7. Это значение плюс-минус 10% - тот пульс, который нужно удерживать во время долгой монотонной работы. Максимальный пульс во время бега рассчитывается как 220 – ваш возраст. Ни в коем случае не превышайте это значение – это может быть опасно.

Не стоит есть углеводную пищу перед беговой тренировкой. Если вы съели, к примеру, банан, то во время занятия будете тратить энергию, полученную из него, а не из собственных жировых запасов. Да, после углеводной пищи бежать будет легче, но цели вы не достигнете. Постарайтесь не есть 1-2 часа перед тренировкой.

Программа тренировок 1.

Самая эффективная программа для похудения на беговой дорожке – это интервальная программа. Ее суть состоит в том, что вы чередуете интервалы максимально интенсивной работы с интервалами более легкого бега или отдыха. Эффект жиросжигания достигается за счет того, что вы запускаете процесс в активной фазе, и организм продолжает тратить энергию в фазе отдыха, а вы при этом быстро восстанавливаетесь. Интервальная тренировка позволяет достичь результата за более короткое время занятия.

Первый этап занятия – разминка. Начните с 5-10 минут легкой ходьбы при небольшом угле наклона дорожки. Затем перейдите к беговой разминке: установите скорость дорожки на уровне 7-9 км/ч. (вам должно быть легко, но вы не должны идти). Этот этап продлится 5-7 минут.

Теперь переходим к основной части тренировки. Чередуйте две минуты максимально быстрого для вас бега (12-15 км/ч.) с одной минутой легкого бега на разминочной скорости. Этот этап необходимо повторить от шести до 10 раз во время одного занятия. Вы можете изменять продолжительность интервалов: например, уменьшив их в два раза

Эта программа бега на беговой дорожке хороша тем, что вы можете подстраивать интервалы под особенности своей подготовки. Новички могут делать активные интервалы более короткими, а фазу отдыха – более длинной. Тем, кто тренируется уже давно и хорошо держит высокий темп, может понадобиться увеличить наклон дорожки, чтобы добиться требуемой интенсивности занятия. Тренировка может длиться от 30 до 60 минут и считается необходимой частью как программ по снижению веса, так и программ подготовки к длинным соревновательным забегам.

**Специальная физическая подготовка.**

*Функциональная тренировка*: выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.  Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и   верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор – лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

*«Гибкая сила»*: индивидуальные комплексы упражнений на формирование мышечного корсета и развитие гибкости, основные элементы йоги.

Упражнения для выработки навыка правильной осанки. И. п. - стоя спиной к стене. 1. Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки касаются стены, голова поднята, плечи опущены и отведены назад, лопатки прилегают к стене. Если поясничный лордоз увеличен, следует приблизить поясницу к стене, немного напрягая мышцы живота и передней поверхности бедер; при этом таз поворачивается вокруг тазобедренных суставов, и угол его наклона уменьшается. 2. Потянуть руки и плечи вниз, голову вверх, вытягивая шейный отдел позвоночника (выдох, расслабиться (вдох) . 3. Потянуться вверх всем телом, от головы до пяток (на носки не приподниматься, опустить плечи, вытянуть весь позвоночник (выдох, расслабиться (вдох) . 4. Положить руки на голову, потянуть вверх все тело, кроме шеи и головы, вытягивая грудной и поясничный отделы (выдох, расслабиться (вдох) . Те же упражнения на вытягивание позвоночника можно выполнять сидя. 5. Закрыть глаза, сделать шаг вперед, принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные дефекты. 6. Сделать два-три шага вперед, присесть, встать, принять правильную осанку, проверить себя. 7. Сделать один-два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плеч, рук и туловища – «обвиснуть». Выпрямиться, проверить осанку. 8. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении на 3-5 секунд, вернуться в и. п.

Упражнения для укрепления мышечного корсета.

Составляется связка, которая состоит из базовых дыхательных упражнений, движений на статику, динамику, выносливость. Каждое из них заставляет работать мышечный корсет человека на полную силу. К основным упражнениям относятся:

Змейка. Также известное как подтягивание корпуса для улучшения подвижности, гибкости позвоночника. Нужно лечь на живот, немного поднять верхнюю часть туловища, опереться на согнутые локти, после чего подтянуть к рукам весь корпус. Внешне выглядит как движение гусеницы. Заниматься нужно на каремате, чтобы не стереть кожу на руках. Один подход включает примерно пару метров «пройденного» пути.

Полет. Основная позиция – на животе с вытянутыми вперед руками. Руки по всей длине, грудную клетку, ноги нужно приподнять, голову держать прямо. Зафиксировать позу на пятнадцать секунд. Далее руки разводятся в стороны, удержание позы продолжается еще столько же. Все мышцы напряжены, расслабить их можно будет только после того, как все тело коснется пола. Нужно сделать минимум 10 повторов. Чем выше уровень подготовки спортсмена, тем больше времени длится каждый подход.

Планка. Популярное, очень результативное упражнение. Принять позу, как при отжимании, только опереться не на ладони, а на предплечья и локти. Суставы должны быть согнуты только под прямым углом, тело – параллельно полу. Ступни сведены, все группы мышц напряжены, живот втянут. В такой позе нужно продержаться столько, сколько получится. У новичков это может быть 10 секунд, у опытных спортсменов – несколько минут.

Когда предыдущее упражнение будет казаться уже не таким сложным, а тело сможет в статичном положении продержаться не менее минуты, можно переходить к усложненной версии. Поза такая же, как и в обычной планке, только нужно одну ногу поднять выше линии плеч. Держаться в такой позе сколько позволят силы. Следующий этап еще более сложный и предполагает отведение ног в сторону.

Поочередная работа с ногами ([стретчинг](https://ecofitness.ru/services/stretching)).  Начальная позиция – лежа на спине, ноги подняты и сомкнуты. Поочередно нужно опускать ногу максимально близко к полу (но не касаться его), зафиксировать положение на 30-60 секунд, после чего вернуть ногу в исходную позицию. Повторить с другой ногой. Носок нужно тянуть на себя.

Сотня. ИП – лежа на спине, вытянуть руки вдоль бедер, при этом они должны находиться на весу, не касаясь пола. Поясница, лопатки прижать к полу, ноги прямые, шею расслабить. За каждый подход нужно сделать примерно 10 быстрых движений руками вверх и вниз, но так, чтобы они не коснулись пола, а остались на расстоянии около 15-20 см.

Нестабильная платформа. Используется любая качающаяся доска, как на тренировках по прокачке мышц корпуса. Удержание равновесия активизирует работу всех мышечных групп спины, бедер, живота, благодаря чему они постоянно находятся в активности.

Ягодичная ходьба. Помогает не только развить мышечный корсет, но и подтянуть ягодицы. Обеспечивает подтягивание кожи ног. Нужно сесть на пол, выпрямить спину, напрячь мышцы пресса. Руки согнуты в локтях. Далее нужно сделать «шаг» правой ногой и ягодицей, медленно продвигаясь по полу. Такая «ходьба» будет эффективной в том случае, если за один подход преодолевать хотя бы 2 метра. При этом спина должна всегда оставаться прямой.

Важно не забывать о дыхательных упражнениях. Нужно принять позу «воина»: стопы поставить на ширине плеч, ноги слегка согнуть в коленях, живот максимально напрячь и втянуть. Лопатки, плечи опустить, голову выровнять, руки поставить по бокам или скрестить на груди.

Существует два типа дыхания. Грудное предполагает глубокий вдох через нос, при этом диафрагма должна расшириться до максимума, а живот – подтянуться. Выдыхать нужно плавно, через рот, ровно, без рывков. За один подход выполняется пять циклов дыхания. Диафрагмальное дыхание отличается тем, что ладони располагаются на нижней части грудины, при этом средние пальцы должны касаться друг друга. Воздух направляется в нижнюю часть грудной клетки. Такой подход заставляет работать не грудную клетку, а брюшные группы.

Упражнения для мышц пресса.

*1.Скручивание.* Это стандартное упражнение на пресс. Именно во время выполнения скручиваний включаются в работу прямая мышца брюшного пресса (она отвечает за кубики на животе), большая грудная мышца, наружные и внутренние косые, а также поперечные мышцы брюшного пресса.

*Выполнение.* Следите за тем, чтобы средняя и нижняя части спины были прижаты к полу. Таким образом вы избегаете подключения к работе сгибающих мышц бедра. Руки старайтесь держать у висков, не тянитесь вверх подбородком и шеей. Поднимать вас должны мышцы пресса. На подъёме следует делать глубокий выдох, вдох — в нижнем положении.

Выполните три подхода по 30 раз.

*2. Ножницы.* Это упражнение направлено на проработку нижнего пресса (абдоминальной части). Мышцы, задействованные при выполнении этого упражнения: подвздошно-поясничная мышца, напрягатель широкой фасции, портняжная мышца, прямая мышца бедра, длинная и короткая приводящие мышцы, гребенчатая мышца, прямые, косые и поперечные мышцы живота, квадрицепсы.

*Выполнение.* Лягте на пол, руки вытяните вдоль тела и прижмите к полу. Приподнимите ноги над полом и выполните скрещивающиеся движения. Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы поясница была прижата к полу. Чем ниже будут опущены ноги, тем больше нагрузка на нижний пресс. Если вам сложно держать ноги на таком уровне, поднимите их немного выше. Если чувствуете, что поясница отрывается от пола, поднимите ноги чуть выше. Следите за тем, чтобы ноги были выпрямлены.

Выполните три подхода по 30 секунд каждый.

*3. Водолаз.* Это упражнение также направлено на проработку нижнего пресса (абдоминальной части). Мышцы, задействованные при выполнении этого упражнения: подвздошно-поясничная мышца, напрягатель широкой фасции, портняжная мышца, прямая мышца бедра, длинная и короткая приводящие мышцы, гребенчатая мышца, прямые, косые и поперечные мышцы живота, квадрицепсы.

*Выполнение.* Лягте на пол, руки вытяните вдоль тела и прижмите к полу. Приподнимите ноги над полом и выполняйте шагающие движения с небольшой амплитудой. Носки должны быть натянуты на себя, поясница прижата к полу. Чем ниже опущены ноги, тем больше нагрузка на нижний пресс. Если вы чувствуете, что поясница отрывается от пола, поднимите ноги чуть выше и зафиксируйте это положение. Следите за тем, чтобы ноги были выпрямлены.Выполните три подхода по 30 секунд каждый.

*4. Скручивания с поднятыми ногами.* Во время выполнения этого упражнения работают прямая мышца брюшного пресса, наружная косая мышца, квадрицепсы и напрягатель широкой фасции (мышцы бедра). Это упражнение скорее направлено на сжигание жира, а не на проработку рельефа.

*Выполнение.* Лягте на пол, поднимите согнутые в коленях ноги (угол должен быть 90 градусов), руки вытяните перед собой. Поднимите верхнюю часть тела по направлению к коленям, руками тянитесь вперёд. На подъёме делайте выдох, в нижнем положении — вдох. Старайтесь не отрывать поясницу от пола и не опускать ноги. Следите за тем, чтобы подбородок не прижимался к шее.

*5. Махи с согнутой ногой.* Во время выполнения этого упражнения основная нагрузка направлена на косые мышцы живота, но также работают прямая мышца брюшного пресса, квадрицепсы и напрягатель широкой фасции (мышцы бедра).

*Выполнение.*Лягте на пол, руки заведите за голову, ноги согните в коленях. Стопы должны упираться в пол. Выполните скручивание, во время которого правый локоть тянется за левое колено к середине бедра, а колено стремится к локтю. Во время выполнения упражнения старайтесь поднять верхнюю часть тела так, чтобы лопатки оторвались от пола. Поясница должна быть прижата к полу. Не прижимайте подбородок к шее и не тяните себя вверх с помощью рук. При скручивании выполните выдох, в исходном положении — вдох.Чем ближе стопы расположены к тазу, тем больше нагрузка.

*6. Велосипед.* Во время выполнения этого упражнения работают прямая мышца живота, наружная косая мышца живота, внутренняя косая мышца живота, поперечная мышца живота, а также мышцы ног и ягодиц (большая ягодичная мышца).

*Выполнение.* Лягте на пол, руки заведите за голову. Начинайте выполнять ногами такие движения, будто вы крутите педали велосипеда. При этом приподнимите верхнюю часть тела, стараясь оторвать лопатки от пола. Поочерёдно тянитесь правым локтем к левому колену, левым локтем к правому колену. Упражнение можно выполнять в любом темпе. Старайтесь не прижимать подбородок к груди и не тяните голову вверх руками. Не забывайте правильно дышать: выдох должен приходиться на каждое скручивание. Выполните три подхода по 20 раз.

*7. Планка «пила».* Во время выполнения этого упражнения в работу включаются мышцы кора (прямая и поперечные мышцы живота, разгибатель спины, трапециевидная мышца, бицепсы и грудные мышцы), ягодицы и мышцы ног (бёдра и икры).

*Выполнение.* Встаньте в планку с упором на предплечья. Локти должны быть расположены ровно под плечами, живот втянут (пупок подтягивается к копчику), спина ровная (прогибов в пояснице быть не должно). В этом положении раскачивайтесь с небольшой амплитудой. При движении вперёд плечи должны оказаться перед локтями, а при движении назад быть за локтями. Следите за тем, чтобы спина с ногами постоянно образовывали прямую линию (без прогибов или, наоборот, дуги в пояснице).Выполняйте упражнение в течение одной минуты.

Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.

Время выполнения всего комплекса – около 10 минут. При ежедневных пробежках рекомендуется каждый день выполнять 3-4 любых упражнения, а 2-3 раза в неделю — полный цикл.

*1. Вытягивание стоп на себя и от себя.*

Сядьте на пол и выпрямите ноги перед собой. Важно следить за тем, чтобы во время натягивания стопы на себя большой палец, мизинец и пятка оставались в одной плоскости. Только при этом условии мышцы будут укрепляться и растягиваться сбалансировано, что предотвратит (или уменьшит) заваливание на внешнюю или внутреннюю часть стопы во время ходьбы и бега.

При натягивании стопы от себя, старайтесь вытягивать пальцы ног, будто удлиняя их, а не подкручивать под свод стопы. Повторите 10 раз.

*2. Круговые движения стопами.*

Выполните 10 круговых движений стопами внутрь, стремясь коснуться пола косточками больших пальцев, и 10 – наружу, пытаясь коснуться пола внешней стороной мизинца.

*3. Сидение на коленях.*

Встаньте на колени, затем сядьте на пятки, косточки большого пальца и пятки обеих ног «приклеены» друг к другу. Посидите минуту в этом положении.

*4. Сгибание плюсно-фаланговых суставов.*

Теперь измените позицию, поставив подушечки пальцев на пол и максимально согнув плюсно-фаланговые суставы. Удерживая пятки вместе, равно как и косточки больших пальцев, придайте спине вертикальное положение и останьтесь в этой позиции на 1-2 минуты.

*5. Перекатывание «корабликом».*

Из положения сидя, ноги перед собой, подтяните стопы как можно ближе к себе. Раскройте колени в стороны, «склеив» стопы между собой. Сохраняя это положение ног и опираясь руками в пол (для уверенных в себе – можно и без опоры), наклоните корпус вперед и поднимите таз над полом, стремясь удержаться в позиции некоторое время.Если чувствуете в себе потенциал, можно поперекатываться влево-вправо (корабликом), обнимая стопы ладонями.

*6. Волнообразные движения стоп.*

Сядьте и вытяните ноги перед собой. Выполняйте волнообразные движения стопами в таком порядке: плюсна стопы вниз → пальцы вниз и вперед → только пальцы вверх → вся стопа на себя.

Для полного возобновления нормальной гибкости стопы рекомендуется сделать по 15 повторов на каждую ногу.

*7. Подтягивание полотенца пальцами ног.*

Положите полотенце на пол, и встаньте на ближний его край. Не отрывая пятки от пола, постепенно подгребите пальцами ног полотенце под себя, а потом – разложите обратно. Массаж стопы подручными средствами прекрасно растягивает мышцы стоп. Можно катать маленькие мячи, скалки, бутылки и прочее. Также полезно поднимать пальцами ног мелкие предметы и собирать стопами носки по квартире.

*8. Подъемы и спуски на пальцах.*

Традиционно их предлагают делать на ступеньках, но и медленное выполнение на ровной поверхности даст отличный результат.

Поднимитесь на носки так высоко, насколько возможно, удерживайте пятки на весу, а затем согните ноги в коленях, подавая пятки вперед. Поставьте пятки на пол, и только после этого выпрямите ноги. Очень важно следить, чтобы колени и щиколотки не подворачивались внутрь или не выпадали наружу.

Упражнения на внутреннюю поверхность бедра.

**1. ПОДТЯГИВАНИЕ БЕДЕР С РАЗВЕДЕНИЕМ КОЛЕНЕЙ ЛЕЖА.**

**Как выполнять:** Лягте спиной на коврик, голову, плечи и поясницу прижмите плотно к полу. Руки вытяните вдоль боков. Ноги выпрямите, соедините вместе, оторвите от поверхности на 45 градусов. Затем подтяните бедра к себе, разведя колени. Стопы не размыкайте. Остановитесь, как бедра окажутся над тазом. От пола не отрывайте корпус. Распрямите ноги обратно, сделайте еще раз.

**Польза упражнения:** Растяжка и проработка приводящих мышц. Интенсивно в подтягиваниях работает кор с нижней частью пресса. Нагружаются бедренные, ягодичные мышцы. Улучшается мобильность коленных суставов. Если напрячь дополнительно мускулатуру бедер при выполнении, то эффект будет выше.

**Сколько выполнять:** 10-15 повторений.

**2. ПРИВЕДЕНИЕ БЕДРА ЛЕЖА НА БОКУ.**

**Как выполнять:**Лягте на левый бок, образуйте в корпусе прямую линию. Ноги выпрямите, положите одну на другую. Согните левую руку в локте, разместите на предплечье под плечом. Правую ногу заведите за левое бедро и поставьте на стопу у колена. Сделайте подъемы левой ногой пяткой вверх.

**Польза упражнения:**Изолированная прокачка, укрепление приводящих мышц. Работает бицепс, квадрицепс, подколенные связки, ягодицы. Эти махи отлично подходят для тренировки внутренней стороны бедер в домашних условиях.

**Сколько выполнять:** 10-15 повторений.

После выполнения необходимого количество подъемов ног, перейдите к пульсирующему варианту выполнения, выполняя подъемы и опускания ноги в небольшой амплитуде.

**Сколько выполнять:** 15-20 пульсирующих движений.

**3. МАХ НОГОЙ ЛЕЖА НА БОКУ С КАСАНИЕМ РУКОЙ.**

**Как выполнять:**Лягте на спину, корпус приподнимите и обопритесь на локти, положив предплечья на пол. Левую ногу согните в коленке и придвиньте к себе, поставив на стопу. Слегка повернитесь вправо, переместив вес тела на бок таза. Опору оставьте на правой руке, левую вытяните вверх. Сделайте нижней ногой мах до уровня схождения бедер и коснитесь прямой левой рукой стопы.

**Польза упражнения:** Развитие силы и эластичности приводящих мышц. Менее активно работают квадрицепсы. Включаются и сухожилия вокруг колена. Махи подходят для тренировок внутренних поверхностей бедер дома и занятий на все тело. Идет дополнительно проработка пресса из-за скручивания корпусом.

**Сколько выполнять:** 10-15 повторений.

**4. ВРАЩЕНИЕ НОГОЙ ЛЕЖА НА БОКУ**

**Как выполнять:** Прилягте на правый бок, корпус вытяните в единую линию. В локте согните правую руку, расположите на предплечье под плечо. Левую ногу перекиньте через правое бедро, поставьте на стопу около коленки. Оторвите от пола прямую правую ногу. Выполните круговые вращения. Стопы установите к голени под углом 90 градусов. Пятку слегка направьте вверх.

**Польза упражнения:** Усиленное прорабатывание приводящих мышц, внешней стороны бедра. Дополнительно работают ягодицы. Нагружается корпус, так как требуется удерживать тело в принятой позе. Укрепляются стабилизаторы. Это одно из лучших упражнений для внутренней стороны бедра в домашних условиях.

**Сколько выполнять:** 10-15 повторений.

**5. РАКУШКА НА БОКУ В УСЛОЖНЕННОЙ МОДИФИКАЦИИ**

**Как выполнять:** Лягте на правый бок, вытяните тело в единую линию. Затем в коленках согните ноги и пододвиньте бедра к себе, не доходя до 90 градусов от корпуса. Правую руку поставьте на локоть, ладонь под голову, а левую уберите вперед, перед животом. Оторвите стопы, соединенные вместе, в воздух, а бедра оставьте на полу. Затем разведите ноги в коленях и сведите обратно.

**Польза упражнения:** Прокачка приводящих мышц, придание волокнам силы и эластичности. Прорабатываются и боковые мышцы ягодиц, которые позволяют удерживать бедра, колени в нормальном положении. Это супер-ээфективное упражнение для тренировки внутренней части бедра в домашних условиях.

**Сколько выполнять:** 10-15 повторений.

**6. КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ СОГНУТОЙ НОГОЙ НА БОКУ**

**Как выполнять:** Прилягте на правый бок, вытянитесь в прямую линию. Согните в коленях ноги, вынесите их чуть вперед, между бедрами и голеням установите угол 90 градусов. Правую руку уприте на локоть и разместите на предплечье под плечом. Верхнюю ногу приподнимите и выполните круговые вращения назад в тазобедренном суставе.

**Польза упражнения:** Укрепление приводящих, других бедренных мышц. Из-за вращательных движений улучшается мобильность тазобедренных суставов, что полезно для здоровья позвоночника и коленей. Это упражнение для внутренней поверхности бедра дома хорошо сочетаются с вращениями прямой ногой, которые были выше.

**Сколько выполнять:** 10-15 повторений.

**7. УДАР НОГОЙ В СТОЙКЕ НА КОЛЕНЕ**

**Как выполнять:**Встаньте на колени, а таз держите на линии корпуса. Вес тела перенесите в правую сторону и опуститесь ладонью на пол, разноименную руку вытяните вверх. Останьтесь в упор только на правом колене. Поднимите левую ногу до параллели бедра с поверхностью и выполните удар, распрямив коленку. Опустите обратно. Повторите нужно количество раз.

**Польза упражнения:** Прокачка и укрепление внутренней поверхности бедер. К работе подключаются другие мышц ног, подколенные сухожилия. Улучшаются гибкость и подвижность суставов. Прокачиваются мышцы-стабилизаторы. Кор, как и все тело, становится крепче, сильнее. Развивается чувство равновесия.

**Сколько выполнять:** 10-15 повторений.

**8. НОЖНИЦЫ С РАЗВЕДЕНИЕМ НОГ ЛЕЖА НА СПИНЕ**

**Как выполнять:**Лягте на спину и поднимите ноги, соединенные вместе, вверх до перпендикуляра с полом. Руки вытяните и подложите на коврик. Голову с лопатками, поясницей плотно прижмите. Скрестите ноги в воздухе, заведя одну перед другой, затем разведите в стороны, как позволяет растяжка. Повторяйте с чередованием ног друг перед другом в положении ножниц.

**Польза упражнения:** Подтягивание и усиление приводящих мышц. Нагрузка в упражнении идет также на внешнюю сторону бедер, мускулатуру ног и ягодиц. Развивается общая гибкость и подвижность суставов. Полезное упражнение для внутренней части бедер в домашних условиях, способствующее растяжке.

**Сколько выполнять:** 10-15 повторений на каждую ногу.

**9. КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ НОГАМИ ЛЕЖА НА СПИНЕ**

**Как выполнять:** Лягте на спине, протяните руки вдоль тела, а ноги поднимите вверх до перпендикуляра с полом. Голову, лопатки и спину плотно прижмите к поверхности. Сделайте круговые вращения наружу обеими ногами, разведя их в стороны и слегка опустив. Не отрывайте поясницу и не сгибайте шею. Держите колени выпрямленными. Получится два параллельных круга каждой ногой.

**Польза упражнения:**Натяжение и усиленная проработка приводящих мышц. В упражнении участвует мускулатура бедер. Напрягается пресс, так как требуется удерживать ноги в воздухе. Развиваются мышцы-стабилизаторы. В тренировках для домашних условий на внутреннюю сторону бедра такие вращения незаменимы.

**Сколько выполнять:** 10-15 повторений.

**10. НОЖНИЦЫ В ПОЛОЖЕНИИ НА СПИНЕ**

**Как выполнять:**Прилягте на спину, руки выпрямите вдоль туловища. Голову с лопатками и спиной прижмите к полу. Поднимите ноги к перпендикуляру пола, соединив вместе. Носки вытяните. Выполните поочередные перекресты ногами на уровне коленей – проносите одно бедро перед другим и наоборот. Работайте в короткой амплитуде, чтобы сохранить постоянное напряжение в мышцах.

**Польза упражнения:**Доведение мускулатуры к тонусу, проработка бедренных и приводящих мышц, снижение доли жировой ткани. Укрепляется тазовое дно, активизируется приток крови. Прорабатывается пресс. Движение популярное и эффективное в тренировках внутренней части бедра в домашних условиях.

**Сколько выполнять:** 15-20 повторений на каждую сторону, всего 30-40 повторений (чередование – правая нога впереди, потом левая).

Упражнения на мышцы ног и ягодиц.

1. Приседания. Исходное положение: стопы на ширине таза. На вдохе приседаем до параллели бедра с полом, колени не выходят за край стопы, вес переносим на пятки.

Финальное положение: на выдохе возвращаемся в исходное положение. В качестве отягощения берем гантель либо бодибар.

2. Выпады. Исходное положение: стопы на ширине таза.

Финальное положение: шагаем ногой назад и на вдохе опускаем таз вниз. В нижней точке оба колена образуют прямой угол. На выдохе возвращаемся в исходное положение. После нужного количества повторений меняем ногу.

3. Подъемы таза лежа (плечевой мост). Исходное положение: ноги согнуты, руки вдоль корпуса либо удерживают отягощение (диск, боди бар, гантель).

Финальное положение: на вдохе поднимаем таз вверх, сокращая ягодичные мышцы, на вдохе возвращаемся в исходное положение.

4. Отведение ноги в сторону.

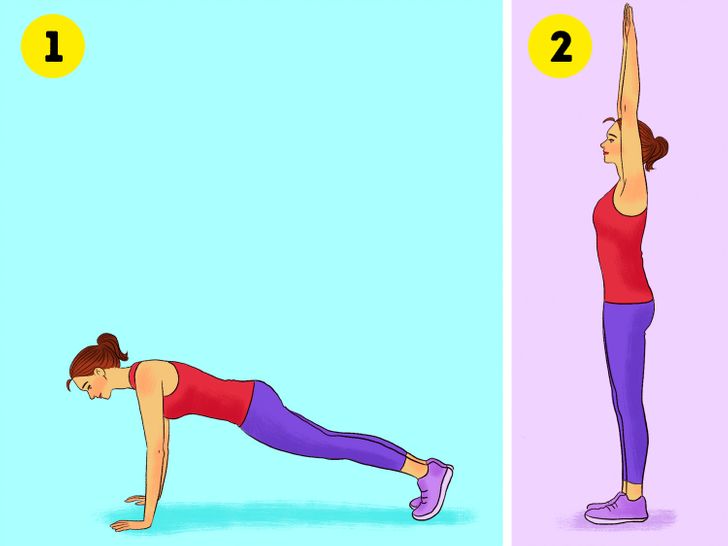
Исходное положение: лежа на боку.Финальное положение: кладем отягощение ближе к коленному суставу, сокращаем стопу и на выдохе отводим ногу в сторону. На вдохе возвращаемся в исходное положение.

5. Махи ногой назад. Исходное положение: стоя на коленях с опорой на ладони либо предплечья.Финальное положение: под колено кладем гантель либо надеваем на голень утяжелители. На выдохе делаем мах ногой назад (согнутой или прямой), на вдохе возвращаемся в исходное положение.

**Прикладные упражнения.**

Кардиоупражнения – это аэробные («в присутствии кислорода») нагрузки, продолжающиеся более 90 секунд, во время выполнения которых происходит увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) относительно уровня покоя. ЧСС – наиболее важный показатель кардиотренировки, он определяет уровень интенсивности ваших занятий.

1. Бурпи.

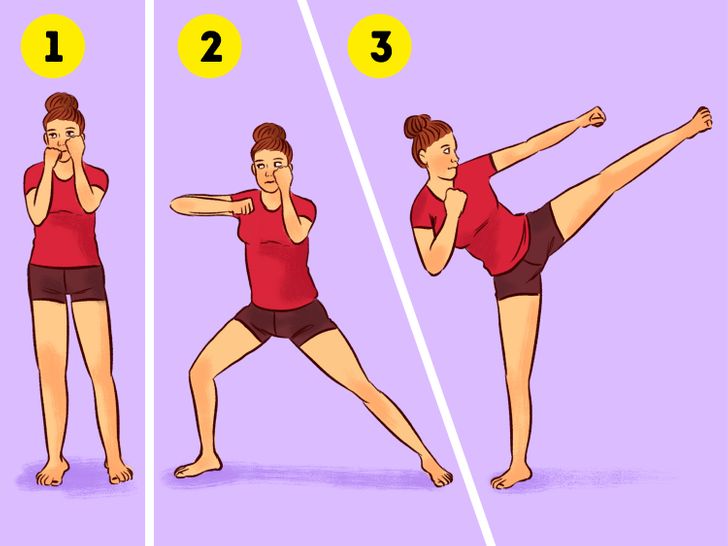


Это упражнение считается чудодейственным, потому что за 10 минут бурпи [сжигает](https://www.verywellfit.com/best-home-cardio-exercises-1231273) 100 и более килокалорий. Бурпи задействует практически все тело — в нем [участвуют](https://www.12minuteathlete.com/burpees-are-awesome/) мышцы рук, грудной клетки, квадрицепсы, ягодицы, пресс. Упражнение развивает выносливость и не требует специального оборудования.

**Как выполнять:**

* Примите положение приседа, ладони расположите перед собой на полу.
* Сделайте прыжок назад, при этом корпус расположите так, как при отжимании.
* Сделайте отжимание от пола и тут же вернитесь в присед.
* Прыгните вверх, стараясь вытянуть руки как можно выше (или сделайте хлопок над головой).
* Повторить. За 1 минуту можно сделать в среднем 20 [бурпи](https://www.healthline.com/health/how-to-do-a-burpee" \l "how-to" \t "_blank). Начинайте с малого количества подходов в зависимости от уровня подготовки и постепенно увеличивайте их.

2. Кикбоксинг



В отличие от бокса в кикбоксинге не нужен партнер: все удары направлены в воздух, а сами занятия [чередуют](https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/cardio-kickboxing#2) как динамичные, так и статичные упражнения. За час нагрузки кикбоксинг сжигает от 350 до 450 килокалорий. Воркаут позволяет не только прокачать мышцы, избавиться от лишних сантиметров, но и оздоровит сердце, а также сделает вас более выносливой.

**Как выполнять:**

* [Поставьте](https://the-challenger.ru/dvizhenie/trenirovki/8-uprazhnenij-iz-kikboksinga-kotorye-mozhno-delat-doma/) ноги на ширине плеч, опустите руки по бокам, причем кулаки подтяните к груди.
* Сделайте правой ногой полувыпад вправо, а правым локтем — удар в сторону. Руку держите параллельно полу. Вернитесь в исходное положение.
* Одновременно сделайте удары левой ногой и рукой в сторону. Контролируйте колени: их необходимо держать прямо.
* Сделайте по 2 подхода на каждую ногу. После 45 секунд выполнения упражнения отдохните 15 секунд.

3. Подъем коленей к груди.



Это упражнение относится к [комплексным](https://www.verywellfit.com/10-minute-low-impact-home-cardio-workout-1231492), значит, [сжигает](https://www.acefitness.org/education-and-resources/professional/expert-articles/5811/5-benefits-of-compound-exercises/) больше калорий. Кроме того, такие упражнения улучшают мышечную координацию, держат в тонусе сердечно-сосудистую систему.

**Как выполнять:**

* Вытяните [руки](https://www.verywellfit.com/10-minute-low-impact-home-cardio-workout-1231492) вверх.
* Поднимите левое колено и одновременно опускайте руки.
* Подтяните колено к груди, одновременно согните руки в локтях и опустите вниз.
* Вернитесь в исходное положение.
* Сделайте по одному подходу в минуту на правую и левую сторону. Старайтесь постепенно увеличивать темп упражнения.

Чтобы это и другие упражнения быстрее принесли желаемый эффект, можно сочетать их с различными [диетами](https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/7-diet-s-dokazannoj-effektivnostyu-kotorye-podaryat-vam-figuru-mechty-1942615/). Правильное питание не только уменьшит количество сантиметров в талии, но и оздоровит организм — вы будете выглядеть гораздо свежее. А наилучшего эффекта и безопасности при выполнении упражнений можно добиться, если хотя бы один раз выполнить их под руководством тренера.

**Дыхательные упражнения:**

1. «Ладошки». Стоя прямо, руки согнуты в локтях, ладони на зрителя. Делая шумные вдохи, сжимаем ладони в кулаки. Выдох при этом неслышный (пассивный), руки разжимаем.
2. «Погончики». Стоя прямо, руки сжаты в кулаки и расположены на уровне пояса. На вдохах руки толкаем вниз, на выдохе возвращаем обратно.
3. «Насос». Ноги на ширине плеч, наклоняемся немного вниз, спина округлена, руки спокойно свисают. Наклоняемся ниже с вдохом, как будто надуваем шину, до пола руками доставать не нужно. С выдохом поднимаемся в исходное положение. Не рекомендуется выполнять при травмах головы, повышенном давлении, образованиях конкрементов (в почках или желчном пузыре).
4. «Кошка». Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у туловища, кисти спокойно свисают. Делайте поворот туловища вправо и одновременно полуприседание, в этот момент должен быть вдох, при этом руки выполняют хватательное движение. При возврате в исходное положение выдох. Затем в обратную сторону.
5. «Обними плечи». Стоя, поднимите руки на уровень груди и согните. Делая вдох, резко обнимание себя за плечи ладонями, старайтесь руки свести максимально. Они должны быть параллельны, но не скрещены, во время упражнения руки не меняйте. Не рекомендуется после инфаркта, при пороках сердца.
6. «Большой маятник». Коллаборация упражнений «Насос» и «Обними плечи». При наклоне вниз делаем вдох, поднимаемся, обнимем себя за плечи. Голову вверх, тоже вдох. Выдохи маленькие межу наклонами. Не рекомендуется при проблемах с позвоночником, особенно травмах.
7. «Повороты головы». Стоя, руки свисают свободно, поворачиваем только голову в сторону – вдох, в другую сторону – тоже вдох. Между вдохами свободный выдох ртом.
8. «Ушки». Стоя, руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении. Наклоняем голову (ухом к плечу), делая вдох, к другому плечу тоже самое. Не забывайте выдыхать.
9. «Маятник головой». Наклоняем голову вниз (в том же исходном положении), делаем вдох, поднимаем и запрокидываем назад. Еще раз вдох. Выдыхаем, когда голова перемещается из одного положения в другое.
10. «Перекаты». Стоя, ставим правую ногу позади, левую впереди. Опираемся на левую ногу, правая стоит на носке. Приседаем на левой ноге, делая вдох, тут же выпрямляем ногу. Затем приседаем на правой, вдох, выпрямляем, левая на носке. Поменяйте ноги и повторите упражнение.
11. «Шаг». Стоя, поднимите левую согнутую ногу до уровня груди. Тяните при этом носок, чуть присядьте при этом на правой, делаем вдох. Примите исходное положение. Тоже самое делаем с правой ноги.

Упражнения в равновесии. Стойки на носках и на носке с открытыми и закрытыми глазами, то же с различными движениями руками и туловища. Передвижение по начерченной линии, гимнастической скамейке, то же в сочетании с движениями руками. Равновесие на одной ноге, другую назад. Подскоки на обеих и одной ноге с движениями руками. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Упражнения для развития гибкости. Наклоны вперед из седа врозь с удержанием позы 10 секунд. Махи прямой ноги вперед, в сторону, назад. Мост из различных исходных положений. Полушпагат на обе ноги. Шпагаты с опорой руками о пол. Складка. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой.

**Практическая часть.**

Помощь в проведении оздоровительно-спортивных мероприятий: проведение разминки.Судейство оздоровительно-спортивных мероприятий.

**Планируемые результаты.**

Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты.

**Занимающийся научится:**

- чётко выполнять элементы подготовки один и в группе, отдельно и в связках.

- выполнять упражнения для мышц рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;

- чётко выполнять базовые шаги и танцевальные отдельно и в связках.

- справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);

- быть самокритичным и критичным;

- тактично выражать своё мнение по отношению к другим;

**Занимающийся получит возможность научиться:**

- базовым шагам физкультурно-спортивных занятий и танцевальным отдельно и в связках;

- правильно определять свою дозировку выполнения того или иного упражнения с предметом, без него и на тренажерах;

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание занимающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;

- социальная адаптация, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации данной программы будет сознательное отношение занимающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

**Предметные результаты**:

- формирование знаний о роли физкультурно-спортивных занятий 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 во время выполнения упражнений;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физкультурно-спортивных занятий;

- 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;

- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, танцевальной-аэробики, функционального тренинга, упражнений с предметами и на тренажёрах;

- 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 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 занимающимися;

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

**Материально-техническое оснащение.**

1.Тренажёры: «Велосипед», «Степ», «Беговая дорожка», скамья для пресса, турник.

2. Гимнастические коврики.

3. Инвентарь: фитболы, гантели, утяжелители, скакалки, обручи, теннисные мячи, резинки.

4. Музыкально сопровождение.

**Оценочное тестирование.**

При посещении данного вида физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо девушкам произвести замеры своего веса, роста и ЧСС в начале занятий, середине и в конце. В дневниках самоконтроля ведут учёт своих весовых и ростовых данных за день, неделю, месяц.

Тесты физической подготовленности по физкультурно-спортивным занятиям под музыкальное сопровождение:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | Качественный показатель  От 0 до 10 баллов |
| 1. | Комплекс упражнений для верхней части тела: пресс, спина, руки, грудь и шея 6 упражнений. | От 0 до 10 баллов |
| 2. | Комплекс упражнений для нижней части тела: ноги, бедра, ягодицы 6 упражнений. | От 0 до 10 баллов |
| 3. | Комплекс упражнений на гибкость (стрейчинг) 6 упражнений. | От 0 до 10 баллов |
| 4. | Комбинированный комплекс на все группы мышц 10 упражнений. | От 0 до 10 баллов |

**Литература:**

1. Стратегия развития физической культуры и спорта No1101-Р от 07.08.2009г.

2.Барчуков И.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. -М.2011.

3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. -М.: Просвещение,1991.

4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. –Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.

5. Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей –М.: Айрис пресс, 2008.

6. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-еизд. –СПб.: Коронапринт., 2003.

7. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. –СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002.

8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. –С.-Петербург: Ривьера, 1995

9. Осик В.И. Валеология. Краснодар, Советская Кубань, 1997. .

10. Общероссийская система мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и

32молодежи. (утверждено Постановлением Правительства РФ от 29.12.2001 No 916).

11. Страновская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. -М.:Новая школа, 1994.

12. Холодов Ж.К.: Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. -М.: Академия 2005

13.Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. –М.: Просвещение, 1990.

14.Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников. –М.: Аркти, 2007