Государственное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Киселевский политехнический техникум»

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УПР

_____ Ветрова Е.П.

подпись

расшифровка подписи

« _____ » _____ 20__ г.

число

месяц

год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Аэробика.

2015 г

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по основам физической культуре (*базовый уровень*) и примерной программы учебной дисциплины физическая культура для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования (Бишаева А.А., 2008).

Программу разработала преподаватель физического воспитания Гончарова Татьяна Анатольевна

Подпись _____ Дата « __ » _____ 201__ г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии по общеобразовательным дисциплинам

« ____ » _____ 201__ г., протокол № ____.

Руководитель цикловой комиссии
по общеобразовательным дисциплинам

_____ (Бакланова Н.В.)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии по общеобразовательным дисциплинам

« ____ » _____ 201__ г., протокол № ____.

Руководитель цикловой комиссии
по общеобразовательным дисциплинам

_____ (_____)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии по общеобразовательным дисциплинам

« ____ » _____ 201__ г., протокол № ____.

Руководитель цикловой комиссии
по общеобразовательным дисциплинам

_____ (_____)

СОДЕРЖАНИЕ:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
3СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА	6
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ АЭРОБИКОЙ	7
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	8
ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ	9
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	10
ПРИЛОЖЕНИЯ	11

Пояснительная записка

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Однако состояние здоровья учащейся молодежи вызывает в последнее время обоснованную тревогу. Причиной является слабый интерес молодежи к занятиям физической культурой, нежелание студенток заниматься теми видами спорта, которые преподаются в учебных заведениях.

Это происходит из-за несоответствия условий учебной и трудовой деятельности физиологическим возможностям организма, стремительное увеличение объемов получаемой информации, нарушения режима питания, хронического эмоционального и интеллектуального напряжения на фоне дефицита двигательной активности. В связи с этим необходимо, чтобы условия обучения в техникуме и образ жизни студентов предупреждали развитие хронической формы заболеваний, способствовали укреплению здоровья.

Комплексной программой по физической культуре в системе среднего профессионального образования предусматривается решение оздоровительных задач, наряду с образовательными и воспитательными. Последние реализуются на основе традиционного подхода к построению учебного процесса - по принципу временного прохождения разделов программы. При этом решение образовательных задач контролируется (контрольные нормативы по разделам программы). А вот контроль над решением оздоровительных задач не предусмотрен. В то же время успешность обучения в учебном заведении, повышение работоспособности, укрепление здоровья студентов, повышение уровня профессионализма во многом зависят от рационального режима работы и отдыха, степени восстановления организма после физических и умственных нагрузок, т.е. здорового образа жизни. И в этом весьма полезными могут оказаться занятия оздоровительной аэробикой.

Учебная программа разработана на основе учебно-методического пособия «Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях» Г.Ф.Зайцева, О.А.Медведева, Москва, «Физкультура и спорт» 2007г.

Курс «Оздоровительная аэробика» общим объемом 150 часов изучается в течение 36 недель. Курс предусматривает 1 год обучения.

В результате успешного овладения курса «Аэробика», обучающиеся должны:

Цель:

Целью настоящего курса является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой, являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных

способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач, направленных:

- на укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

В результате занятий в секции аэробики обучающиеся должны:

Знать/понимать:

- терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- о причинах травматизма на занятиях и правилах его предупреждения;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений, о способах простейшего контроля, над деятельностью этих систем.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия.

СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Раздел I Теоретические сведения.

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физкультуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Ценности физической культуры.

2. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных, социальных и экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Использование средств физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма для обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Физическая культура как средство повышения адаптации организма к различным условиям внешней среды.

3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в укреплении здоровья.

Определение понятия «здоровье»; факторы, влияющие на здоровье. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Сознательное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Влияние здорового образа жизни на составляющие здоровья.

Раздел II Практическая часть.

Шейпинг.

Основы знаний - в процессе занятий. ОФП: танцевально-ритмичные упражнения; упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, для коррекции осанки; упражнения для профилактики и предупреждения плоскостопия; для укрепления мышц и связок стопы. СФП: ударные серии упражнений для мышц: туловища, спины, бедер, голени, стопы, рук и плечевого пояса.

Аэробика.

Основы знаний - в процессе занятий. ОФП: музыкально-ритмичные упражнения, развитие выносливости, координации, силы мышц. СФП – в процессе выполнения разминки и заминки. Основные базовые шаги. Упражнения низко ударные (высокой и низкой интенсивности), высоко ударные (большая амплитуда): подъем коленей, прыжки, бег, подскоки. Движения руками: низкой амплитуды, средней амплитуды, высокой амплитуды. Портерные упражнения.

Фитбол.

Основы знаний – в процессе занятий. ОФП: упражнения направленные на развитие физических качеств. СФП: и.п. на мяче. Базовые упражнения для мышц: рук и плечевого пояса, туловища, брюшного пресса и спины, ног (бедер, голени).

Силовая аэробика.

Основы знаний - в процессе занятий. ОФП: развитие физических качеств, танцевальные упражнения с отягощением. СФП: упражнения для развития силовой выносливости, координации движения. Увеличение силы основных мышечных групп.

Стретчинг.

Основы знаний – в процессе занятий. ОФП: увеличение подвижности основных суставов, эластичности мышц. СФП: повышение возможностей функциональных систем организма. Основные базовые и дополнительные движения.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ АЭРОБИКОЙ.

Основной формой организации образовательного процесса является урок аэробики, который состоит из подготовительной, основной (аэробной) и заключительной части.

В подготовительной части урока(10-20 минут) используются упражнения, обеспечивающие:

- постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
- увеличение температуры тела.
- подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам.
- увеличение подвижности в суставах.

В основной части урока(20-60 минут) необходимо добиться:

- увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»
- повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).
- повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В заключительной части урока(5-10 минут) используются упражнения, позволяющие:

- постепенно снизить обменные процессы в организме.
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к норме.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№	Название темы, Раздел	Количество часов		
		всего	Теоретических	Практически х
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Шейпинг - тренировка	44	4	40
3	«Фитбол»	14	2	12
5	Силовая аэробика	26	2	24
6	Аэробика	36	4	32
9	Стретчинг	28	2	26
	Итого:	150	16	134

Спортивный инвентарь и оборудование

№ п/п	Инвентарь / оборудование	Единица измерения	Количество
1	Коврик гимнастический	шт.	15
2	Эспандер	шт.	15
3	Мяч гимнастический (фитбол)	шт.	15
4	Гантели	шт.	30
5	Палка гимнастическая	шт.	15
6	Скакалка	шт.	15
7	Секундомер	шт.	1
8	Магнитофон	шт.	1

ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ.

Для наблюдения и контроля над динамикой и физической подготовленностью обучающихся рекомендуется проводить диагностику. Основными видами диагностики являются:

- врачебный контроль;
- педагогический контроль;
- самоконтроль.

Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физкультурой и спортом. Он направлен на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок. Основная форма врачебного контроля – врачебное обследование (в начале учебного года).

Педагогический контроль – планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом. Проводится для того, чтобы проверить, насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учебно-тренировочных занятий.

Задачи педагогического контроля:

- оценить эффективность применяемых средств и методов тренировки;
- установить контрольные нормативы, оценивающие физическую подготовленность занимающихся (тестирование в начале и конце учебного года).
- выявить динамику развития спортивных результатов.

Содержание педагогического контроля:

- контроль посещаемости занятий;
- контроль тренировочных нагрузок;
- контроль состояния занимающихся;
- контроль техники выполнения упражнений.

Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями.

Цель самоконтроля - самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений.

Задачи самоконтроля:

- расширить знания о физическом развитии;
- приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки;
- ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля;
- определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой.

Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Основные методики самоконтроля: инструментальные, визуальные.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Ю. И. Евсеев. – Ростов-н/Д: Феникс, 2004. – 384 с.
2. Зайцева, Г. Ф. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях: Учебно-методическое пособие. [Текст] / Г. Ф. Зайцева. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - с.
3. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. [Текст] / Е. С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
4. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений: Учебное пособие. [Текст] / Л. Д. Назаренко. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
5. Попова, Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике: Учебно-методическое пособие [Текст] / Е. Г. Попова. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 72 с.

Тесты на переносимость физической нагрузки:

1. Сердечно-сосудистая система (выносливость) - степ-тест
2. Гибкость (поясничная область) – наклон вперед в положении сидя.
3. Сила (мышцы передней брюшной стенки)- подъем туловища из положения - лежа на спине.
4. Сила (треглавая мышца плеча) – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
5. Интенсивность занятий (формула Корвонена).
Расчет: $220 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое} \times \% \text{ интенсивности нагрузки} + \text{ЧСС в покое} =$
Необходимая целевая ЧСС.
6. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе (менее 50 сек. – слабое; 65 – 75 – среднее; более 80 – хорошее).

Оценка состояния здоровья.

- анкета о состоянии здоровья;
 - медицинская справка о допуске к занятиям;
- Подсчет частоты пульса (определение реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку).
- в покое;
 - при нагрузке;
 - ЧСС восстановления.

Комплексы упражнений.

Шейпинг – тренировка.

Задачи:

- содействовать овладению комплексами физических упражнений, развитию интереса к культуре телосложения и культуре движений;
- улучшение физической внешности и физической, психологической, социальной сторон здоровья девушек.

Разминка (3-5 минут).

Основная часть. 11 упражнений на основные группы мышц.

1. Бедро спереди.

И.п. ноги врозь. Выпад вперед, и.п., поворот сед боком, и.п.

И.п. ноги врозь носки в диагональ. Сед колени смотрят вперед, и.п., наружу, и.п.

Растяжка. Измерение пульса.

2. Бедро сзади.

И.п. стоя на коленях, упор на прямые руки, нога поднята параллельно полу. Захлест голени поочередно внутрь, наружу. И.п. стоя на коленях, упор на прямые руки. Нога поднята и отведена в сторону. Захлест голени, пятка касается ягодицы. Растяжка. Измерение пульса.

3. Бедро внутри.

И.п. лежа на боку упор на предплечье, одна нога согнута, вторая прямая носок на себя. Максимальный мах кверху пятка выше носка.

И.п. упор сзади на предплечье, ноги согнуты в коленях мах врозь вместе.

Растяжка. Измерение пульса.

4. Дополнительное упражнение на мышцы бедра.

5. Бедро сбоку.

И.п. стоя на коленях, упор на прямые руки. Мах в сторону согнутой ногой, опускаем скрестно за голень.

И.п. тоже. Мах в сторону согнутой ногой, сед в сторону.

Растяжка. Измерение пульса.

6-7. Большая ягодичная, средняя ягодичная мышцы.

И.п. стоя на коленях упор на предплечье. Мах прямо, мах внутрь.

И.п. тоже. Мах максимально вверх, опускаем скрестно за голень. Мах вверх, и.п.

И.п. сидя на ягодицах. Шагаем вперед и назад на 4 счета.

Растяжка. Измерение пульса.

8-9. Пресс сверху, снизу (прямая мышца живота).

И.п. лежа на спине, ноги согнутые врозь, стоят на полу, руки вдоль корпуса. Подъем вверх (плечи лопатки) руки перед грудью, и.п.

И.п. тоже. На 2 счета подтягиваем одновременно колени к груди плечи кверху. На 4 счета вертикальные «ножницы».

И.п. то же, руки за головой.

1-таз, плечи лопатки вверх,

2- и.п.

3-плечи вверх, наклон в сторону,

4- и.п.

Растяжка. Измерение пульса.

10. Косые мышцы живота.

И.п. стоя на коленях. Руки вдоль корпуса. Наклон в сторону поочередно.

И.п. тоже, руки за головой. 1-наклон вправо, 2-и.п., 3-потянулись вправо, 4-и.п. Тоже в другую сторону.

Растяжка. Измерение пульса.

11. Дополнительное упражнение на мышцы плеча, голени, спины.

Заминка.

Шейпинг хореография.

Растяжка. Измерение пульса.

Приложение 4

Фитбол.

Задачи:

- стимулирование сердечно-сосудистой системы в целом;
- ликвидация дисбаланса мышечного строения тела;
- улучшение осанки..

Разминка.

Прыжковые упражнения на мяче, с различной работой рук.

Основная часть (11 упражнений).

1. Мышцы ягодицы.

Упор на предплечье, стоя на коленях. Мяч зажат между голенью и ягодицей. Поднимаем ногу с мячом вверх-15-20 повторов.

2. Мышцы задней поверхности бедра.

Лежа на спине, стопы, лодыжки, нижняя часть голени лежат на мяче. Ноги вместе прямые, руки вдоль корпуса. Поднимаем бедра и ягодицы вверх, давя пятками на мяч. Согнуть колени подтянуть к бедрам фитбол при помощи пяток. Вернуться в и.п.-15-20 подъемов.

3. Косые мышцы живота.

Сидя на фитболе, ноги согнуты, стопы прижаты к полу. Прямые руки подняты на уровне груди. Отклонить корпус назад на 45 градусов. Не меняя положения ног, плавно развернуть корпус вправо, затем влево, подводя руки к бедру-20-30 раз.

4. Мышцы пресса (снизу).

Лежа на полу, мяч зажат между икрами. Поднять прямые ноги до угла 45 градусов. Опустить ноги на пол-20-30 повторов.

5. Мышцы пресса (сверху).

Лежа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы упираются в мяч. Оторвав от пола голову, лопатки, плечи, потянуться руками вперед. Откатить мяч вперед, удерживая его пятками. Одновременно заведя руки за голову. Вернуться в и.п.-20-30 повторов.

6. Мышцы спины.

Стоя на коленях перед мячом, лечь на него, подбородок касается мяча. Шея, голова и позвоночник образуют плавную дугу. Медленно поднимаемся вверх голова, спина, таз образуют одну прямую линию-20-30 раз.

7. Приводящие мышцы бедра.

Сидя на мяче, отставить одну ногу в сторону. Задержаться в этом положении 10 секунд. Повторить 15-20 раз.

8. Мышцы груди.

Лежа на мяче, отжимаемся от пола-15-20-раз.

Заминка.

Упражнение на растягивание сидя на мяче. Измерение пульса.

Приложение 5

Стретчинг.

Задачи:

- развитие гибкости путем механического растягивания, с целью увеличения длины и достижения большей эластичности мышц;
- улучшение подвижности суставов, формирование правильной осанки.

Разминка

1. Ходьба на месте, с продвижением (исходное положение рук различно). Спокойное дыхание, плечи развернуты, живот подтянут.

2. Общеразвивающие музыкально-ритмические упражнения.

Основная часть

1. Лечь на спину. Руки вытянуты вдоль туловища за головой, кисти соединены, ладони раскрыты; ноги вместе, носки оттянуты, голени сведены. Потянуться сначала одной рукой, затем другой. Затем поочередно потянуться ногами. Спина не напрягается и не выгибается.

2. Исходное положение, лежа на спине. Ноги располагаются так, чтобы носки, пятки и голени касались друг друга. Носки вытянуть. Руки, опущенные вдоль туловища, вытянуть и, расслабляя, положить их на пол ладонями вниз.

3. Исходное положение, лежа на спине. Ноги вытянуты, при расслаблении пятки должны отклоняться наружу. Предплечья и плечи лежат на полу и образуют прямой угол. Одну кисть положить на другую, на них голову, прижавшись щекой и виском.

4. Исходное положение стоя. Встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, плечами, затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание. Потянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и т.д. Выдохнуть, опуская руки расслабиться.

5. Исходное положение стоя. Руки перед грудью ладонями вверх, локти в стороны. Сделать длинный вдох через нос, задержать дыхание. Медленно вытянуть одну руку над головой, поворачивая кисть. Поднять голову и посмотреть на тыльную сторону кисти. Другую руку опустить вниз, держа кисть горизонтально. С силой вытянуть эту руку вдоль тела вниз. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить, меняя руки.

6. Встать на колени, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены. Сесть между пяток. Сделать вдох и сплести пальцы рук за спиной ладонями вниз. При выдохе плечи поднять вперед, голову опустить как можно ниже, чтобы спина стала круглой. При вдохе, не расцепляя рук, свести лопатки, голову откинуть назад. Сделать выдох, вернуться в исходное положение. Расслабиться, отдохнуть.

7. Сесть на пятки, сделать вдох. Выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер. Руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу. Не меняя положения туловища, потянуть руки на полу вперед. На вдохе вернуться в исходное положение. Расслабиться, отдохнуть.

8. Исходное положение, лежа на спине. Первым и вторым пальцем левой ноги, несколько согнутой в колене, захватить и сжать ахиллово сухожилие правой ногой. Сделать вдох, задержать дыхание. Распрямляя левое колено, с силой потянуть левой ногой правую ногу вниз. Одновременно вытянуть весь правый бок, поднимая и вытягивая за головой правую руку. Голову резко повернуть влево и вверх, выдохнуть через рот. Отдохнуть, повторить с другой ноги.

9. Исходное положение, лежа на спине. Согнуть правую ногу. Сделать вдох, одновременно с силой потянуть левую ногу и правую руку, вытянутую за головой. Некоторое время растягиваться как бы по диагонали. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить с другой стороной тела.

Заминка.

Упражнения на расслабление.

Измерение пульса.

Приложение 6

Оздоровительная аэробика.

Задачи:

- увеличение эффективности работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- увеличение общей силы мышц и выносливости организма, повышение работоспособности.

Разминка

- повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой;
- полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.
- стретчинг: растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.

Основная часть.

Аэробная часть:

Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками; Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками;

Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движения руками. Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.

Упражнения на полу (5 – 10 минут):

В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины;

В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра;

Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях.

Заминка

Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.

Приложение 7

Силовая аэробика.

Задачи:

- приведение мышц в тонус, придавая им силу и рельеф;
- укрепление костной ткани и способствование более активному сжиганию калорий.

Разминка.

Танцевально - ритмические упражнения с гантелями в руках.

Основная часть (6 упражнений).

1. Плие. Встать прямо, руки с гантелями на плечах. Ноги врозь, чуть шире плеч. Втянуть пресс и опустить копчик, расправив грудь и расслабив плечи. Держа корпус вертикально, согнуть колени и опуститься вниз, не напрягая поясницу и не выгибая спину. Распрямить ноги и повторить упражнение (4 подхода по 8 – 12 раз).

2. Односторонняя тяга. Поставить ноги на ширину плеч, колени слегка согнуть, левой рукой взяться за любую опору. Втянуть пресс и наклонить корпус вперед так, чтобы спина была параллельно полу. В правую руку взять гантель и опустить ее вниз, чтобы она находилась точно под плечевым суставом; ладонь развернуть внутрь. Согнуть локоть и подтянуть его вверх и назад, приблизив к туловищу. Распрямить руку, сделать необходимое количество повторов с одной, а потом с другой стороны (4 подхода по 8 – 12 раз).

3. Обратный выпад. Встать так, чтобы скамья находилась справа. Опереться на ее спинку правой рукой, а левую положить на пояс. Напрячь пресс, и поднять левое колено на высоту бедра. Затем сделать левой ногой шаг назад, поставив ее на носок, а пятку подняв. Согнуть обе ноги так, чтобы одно колено находилось точно над лодыжкой, а другая приблизилась к полу. Распрямить ноги, оттолкнувшись левой ногой и вернувшись в исходное положение. Сделать необходимое количество повторов с одной, а затем с другой стороны (4 подхода по 8 – 12 раз).

4. Грудной жим в положении сидя. Взять гантели и сесть на край скамьи, согнув колени так, чтобы они находились прямо над лодыжками, а стопы поставив всей плоскостью на пол. Наклониться назад, облокотившись верхней частью спины и тыльной стороной плеч

на спинку скамьи; пресс напрячь. Вытянуть руки перед собой на высоте подбородка, держа их чуть шире плеч и развернув ладони вниз. Не двигая корпус, согнуть локти так, чтобы они находились на одной линии с плечами. Распрямить руки и повторить упражнение (4 подхода по 8 – 12 раз).

5. «Бабочка» в наклоне. Сесть на край скамьи, колени согнуть, стопами упереться в пол. Положить гантели с внешней стороны обеих ступней. Наклонить корпус вперед, приблизив грудную клетку к коленям, и подобрать гантели, опустив руки вниз, слегка согнув локти и развернув ладони внутрь. Отвести лопатки назад, а затем развести руки в стороны, подняв их на высоту плеч. Вернуться в исходное положение и повторить упражнение (4 подхода по 8 – 12 раз).

6. Перекрестное скручивание. Лечь на спину, пятки положить на скамью, согнув колени под прямым углом. Руки завести за голову, пальцы не переплетать. Втянуть живот, ягодицы не напрягать. Напрячь пресс. Одним движением оторвать голову, шею, плечи от пола и потянуться левым плечом к правому колену; бедра должны остаться неподвижными. Затем снова развернуть корпус прямо и опустить плечи и голову на пол. Повторить упражнение, чередуя повороты вправо и влево (4 подхода по 8 – 12 раз).

Заминка.

Потянуть все работавшие группы мышц, удерживая каждую растяжку в течение 30 секунд.