



Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»

Принято Педагогическим
Советом от « 15 » августа 2018 г.
ПРОТОКОЛ № 3

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 35
15 августа 2018 г.
Директора МАУДО ДЮСШ «Олимп»
А.Ю. Дмитриева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ФИТНЕС – MIXS»**

Составители:
Родионова Л.М.
Бушуева О.Н.
Фоминых К.С.

г. Берёзовский
2018 г.

Пояснительная записка.

Данная программа по «Фитнес - Микс» предназначена для занятий девушек и женщин.

Занятия ФИТНЕС - МИКС проводятся под музыку. Музыка используется как фактор 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.

Разработка данной программы шла с учётом возрастных особенностей занимающихся, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

Современный человек, как никогда прежде, старается уделить внимание своему внешнему виду и здоровью. В наше время, когда пришла пора деловых и энергичных людей, занятия физической культурой стали частью имиджа человека. На смену монотонным физическими упражнениям пришли новые способы поддержания спортивной формы.

ФИТНЕС - МИКС является эффективным средством физической подготовки.

Отличительной особенностью является то, что фитнес воздействует на тело комплексно, деликатно корректирует форму ног и развивает все группы мышц. Тело становится более стройным, пластичным, гибким и выносливым. Весьма важно, что такая аэробика достаточно эффективна для тех групп мышц, которые очень трудно задействовать: ягодич, задней части бедра и приводящих мышц бедра.

Аэробика доступна практически всем. Работа не сложна, а движения просты и интересны. В одной группе могут заниматься люди с разным уровнем подготовки, физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

Музыка как фактор обучения. Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на занимающихся аэробикой в процессе обучения упражнениям за счет изменения темпа и ритма музыкального сопровождения. Правильная методика применения музыки способствует быстрому усвоению двигательного навыка.

Целью программы является совершенствование физического развития и повышение их функциональных возможностей с помощью специальных комплексов упражнений, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья.

Рабочий процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям фитнесом, целостном развитии физических и психических качеств, морально-волевых качеств, социализации и адаптации к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

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

- Образовательных;
- Оздоровительных;
- Воспитательных.

Отличительной особенностью занятий по данной программе является акцент на решение **следующих задач**:

- Укрепление здоровья;
- Воспитание правильной осанки;
- Гармоничное развитие основных мышечных групп;
- Профилактика заболеваний;
- Развитие и совершенствование как основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия;
- Повышение работоспособности и двигательной активности;
- Развитие музыкальности, чувства ритма;
- Улучшение психического состояния, снятие стрессов;
- Повышение интереса к занятиям физической культурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом
- Развитие музыкальности, чувства ритма.
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений.
- Обогащение двигательного опыта с помощью физических упражнений и приемами фитнеса.
- Ликвидация жировых отложений.
- Укрепление мышц и суставно-связочного аппарата.
- Воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной деятельности.

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Общепризнанной формой проведения занятий по «Фитнес - Микс» является урок, и в нём традиционно выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

«Фитнес - Микс» включает в себя:

- Гигиена правильного питания;
- Осанка и её конструктивные компоненты;
- Элементы аэробики;
- Совершенствование техники упражнений;
- Упражнения «Фитнес - Микс»;
- Обучение составлению комплексов. Подбор музыки;
- Разновидности и направления в «Фитнес – Микс»:
- YOGA;
- ФИТБОЛ;
- STEP BY STEP;
- ТАЙ-БО;
- Упражнения КАЛЛАНЕТИК;
- Гантели;
- Боди-бар;
- Bosu;
- Упражнения на растяжку мышц.

Структура занятий по «Фитнес – Микс»:

1 часть: Вводная (Подготовка позвоночника, дыхательные упражнения)

2 часть: Разминка (Танцевальная, жиросжигающая, прыжковая и кардио-азминка)

3 часть: Аэробная (Разучивание танцевальных связок и их совершенствование)

4 часть: Силовая (Комплекс упражнений, оказывающий максимальное влияние на мышцы верхнего плечевого пояса, живота, бедра и ягодицы)

5 часть: Заключительная (Элементы «Пилатеса», «Стрейчинга»)

Противопоказания

Так как «Фитнес – Микс» подразумевает быстрые, интенсивные комплексные танцевальные движения, следовательно, не всем людям можно заниматься им. Под категорию запрета входят тот человек, который обладает следующими заболеваниями, а именно:

- сердечно-сосудистые болезни, такие как аритмия, стенокардия и многие другие;
- болезни суставов ног;
- заболевания позвоночника, особенно в области поясничного отдела;
- варикозное расширение вен.

Тренеры - преподаватели:

тренер-преподаватель первой квалификационной категории, «Мастер спорта России» **Бушуева Ольга Николаевна;**

тренер-преподаватель первой квалификационной категории, «Мастер спорта России» **Родионова Людмила Михайловна;**

тренер-преподаватель первой квалификационной категории, «Мастер спорта России» **Фоминых Кристина Станиславовна;**

тренер-преподаватель первой квалификационной категории, **Пасынкова Людмила Михайловна**

Методические рекомендации

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений и связок, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и делать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии девушкам предлагаются элементарные комплексы упражнений «Фитнес – Микс», объясняется их польза, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые, затем соединяются в последствии в музыкальные композиции. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

В уроках аэробно-силовой направленности используются прыжки со скалкой, отжимания, упражнения с отягощениями.

Каждое занятие начинается с разминки. Кардионагрузку можно выполнить с помощью:

- Степп платформы;

- Bosu.

Результат кардионагрузки заключается в разминке всех мышц, укреплении и развитии выносливости сердечной мышцы. При правильной работе на этих тренажерах сжигается очень много калорий.

Кардионагрузка для новичков лучше всего 25 минут, этого будет вполне достаточно. (Пить во время тренировки либо вообще не нужно, либо каждые 5 минут).

Рекомендуем, заниматься в среднем 3 раза в неделю, т.к. мышцы после тренировки растут и восстанавливаются в течение 48 часов. И на каждой тренировке мы задействуем разные группы мышц (исключение – пресс).

1 день.
Ноги, пресс, плечи

Ноги:

- И.П.– одна нога на степе, боком. Ноги широко, гантели в руках, руки вверх.

1-2 –глубокий присед, гантели к плечам.

3-4- И.П.

3 подхода по 15 раз

- Выпады с гантелями на степ-платформу– 3 подхода по 20 раз на каждую ногу
- И.П.- Ноги на ширине плеч, параллельны друг другу. Гантели в руках, руки вниз.

1-2- присед, спина прямая

3-4 – И.П.

3 подхода по 15 раз

Пресс:

- Подъем ног лежа на спине– 3 подхода по 15 раз
- Скручивания на полу – 3 подхода по 20-25 раз
- Подъем туловища– 3 подхода по 20 раз

Плечи:

- Подъемы гантелей вперед на прямых руках – 3 подхода по 15 раз
- Подъемы гантелей в стороны на прямых руках – 3 подхода по 15 раз
- Отвод гантелей сидя в наклоне назад – 3 подхода по 20 раз

2 день.

Спина, трицепс, пресс

Спина:

- Наклон вперед, боди-бар на плечах. – 3 подхода по 15 раз
- Становая- 3 подхода по 15 раз
- Наклон держим, спина прямая- 3 подхода по 15 раз

Трицепс:

- Разгибание рук с гантелей из-за головы - 3 подхода по 15 раз
- Отжимания от пола – 3 подхода до упора (сколько сможете, желательно 10-15 раз минимум)
- Разгибание рук с гантелями лежа из-за головы – 3 подхода по 10 раз

Пресс:

- «Березка» (поднятие и опускание ног) – 3 подхода по 20 раз.
- Косые мышцы (скручивания к каждой ноге отдельно) – 3 подхода по 20 раз к каждой ноге.

3 день.

Бицепс, грудь, пресс

Бицепс:

- «Молоток» с гантелями – 3 подхода по 10 раз
- Подъем гантелей прямо – 3 подхода по 15 раз
- Подъем штанги прямо – 3 подхода по 10 раз

Грудь:

- упражнение «Бабочка» - 3 подхода по 10 раз
- упражнение Жим гантелей лежа от груди – 3 подхода по 10 раз
- упражнение Жим штанги лежа от груди – 3 подхода по 10 раз
ВАЖНО! Если вам тяжело выполнять Жим штанги, убавьте вес и обязательно попросите кого-нибудь подстраховать вас!

Пресс:

- Пресс на римском стуле – 3 подхода по 20 раз
- Подъем ног лежа – 3 подхода по 15 раз

Важно помнить, что не нужно брать слишком большой вес. Если вы возьмете маленький вес, но сделаете больше повторений, это будет гораздо эффективнее. Впоследствии можно увеличивать количество повторений и подходов. После этих упражнений так же нужна небольшая завершающая кардионагрузка (буквально 10-15 минут для восстановления организм)

Фитнес программы разработаны специально для девушек, учтены особенности женского организма, уровень сил и выносливости.

С последующей тотальной потерей здоровья, что не может не отразиться на внешнем виде и психоэмоциональном состоянии личности. Организм человека - сложно организованная система, сбой какой-либо ее части неминуемо ведет к утрате устойчивости к вызовам внешней среды.

Здоровый человек – это успешный человек. Успешный во всем. И соответственно: здоровая девушка или женщина, самодостаточна, красива, желаемая, любима.

Фитнес, как система, достаточно многогранен и универсален, всякий найдет в нем что-то важное и нужное для себя. При этом будут учтены начальные возможности человека, возраст, пол, образ жизни. С учетом этого, разработаны и применяются спортивные, оздоровительные, лечебные *фитнес программы*. Последовательное применение и сочетание таких программ гарантирует достижение поставленных целей.

Говоря о доступности и прикладном значении фитнеса необходимо отметить, что одним из его массовых направлений является силовой фитнес. Как наиболее успешный способ поддержания приличной физической формы в каком угодно возрасте.

Но не только оздоровлением и улучшением физической формы интересен фитнес, как система.

Внутри этой системы наработаны методики воздействия на различные мышечные группы тела, что позволяет осознанно и целенаправленно выстраивать или исправлять: осанку, походку, манеру держаться, внешность человека в целом. Эти же методики способствуют исправлению или устранению дефектов телосложения и комплекции.

Для всякой девушки или женщины, квалифицированные медработники и тренеры из множества **фитнес программ для женщин и девушек** подберут ту, которая более всего отвечает состоянию здоровья и намерениям данного человека. О разнообразии и богатстве фитнеса

свидетельствует перечень предлагаемых программ и рекомендаций по их применению.

Обобщая изложенное, можно уверенно утверждать - Фитнес это не только спорт, но и мода. Мода на здоровье и красоту, успешность и благополучие. Фитнес - это образ жизни!

Упражнения

1. Кардионагрузка – прыжки с отрыванием ног от пола. Исходное положение – широкая стойка ноги врозь. Приседаем, опускаем руки на пол, отталкиваемся и подпрыгиваем вверх. Затем опускаемся вниз и повторяем прыжок. Во время прыжка – выдох, опускаясь вниз – вдох.
2. Отжимания – те, кому сложно на прямых ногах, выполняют отжимания стоя на коленях.
3. Тренируем ягодичные мышцы – стали на четвереньки, поднимаем согнутую ногу наверх. При этом стоит обратить внимание на поясницу – она не должна прогибаться, и на носочки – их следует натянуть на себя. Повторяем на вторую ногу.
4. Качаем пресс – садимся на пол, руками упираемся об пол, ноги согнуты. Ноги отрываем от пола, и одновременно откидывая спину назад, выпрямляем ноги. Сгибая ноги, подтягиваем и грудную клетку к коленям.
5. Приседания для внутренней поверхности бедер – на плечи кладем отягощение в 15 кг. Ноги в широкой стойке, носочки смотрят врозь, ягодичные прижимаем внутрь. Приседая, максимально разводим ноги в сторону.
6. Данная фитнес программа для девушек относится к категории интервальных тренировок. Каждое упражнение мы выполняем по 30 секунд, затем следует 10 секунд отдыха между упражнениями.
7. Все упражнения повторяем по три блока, а между блоками перерыв составляет 1 минуту.

С помощью тренировок занимающиеся научатся подтягивать внутреннюю поверхность бедер, накачают пресс, укрепите спину, снимите напряжение с позвоночника, которое является последствием сидячего образа жизни.

Заключение

В заключение работы можно сказать, что «фитнес-микс» пользуется популярностью у жителей г.Березовского.

Это эмоциональная, зрелищная и интересная аэробика, которая покоряет своими зажигательными танцами в стиле латина, стрит-джаз, салса и т.д., а также разнообразием силовых упражнений. С каждым годом интерес к «фитнес-микс» постоянно увеличивается.

Занятия «фитнес-микс» укрепляют веру в собственные силы, придают уверенность в себе. Они также, направлены на воспитание и поддержание умения в необходимый момент мобилизовать все свои силы, а стандартные движения выполнять с минимальным усилием, напрягая только необходимые группы мышц, т.е. умение экономно и свободно двигаться, рационально расходовать силы в профессиональной деятельности и в быту.

Занятия «фитнес-микс» положительно влияют на физическую подготовленность занимающихся, на работоспособность; силовую подготовленность - силу мышц брюшного пресса, плечевого пояса, мышц бедра; гибкость и развитие координационных способностей. Каждый занимающийся получает заряд энергии и бодрости, а также море позитивных эмоций, с энтузиазмом осваивая новые программы по «фитнес-микс».

СПИСОК ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

1. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005.
2. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. – М.: Федеральное агентство по физ. культ. и спорту, Федерация аэробики России, 2007. – 53 с.
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-танс». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.
5. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
6. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – М.: АКАДЕМИЯ, 2001. – 444с.
7. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.