

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Дворец детского (юношеского) творчества  
(ДДТ «Химмашевец»)

СОГЛАСОВАНО  
Методическим советом  
(протокол № 1 30.08.2024.)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ДДТ «Химмашевец»  
М.М. Симонова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Сила здоровья»**

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст учащихся: 8 – 17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Брагина Екатерина Дмитриевна

педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы .....	7
1.4. Планируемые результаты.....	7
1.5. Основные характеристики по годам обучения .....	8
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	16
2.1. Календарный учебный график.....	19
2.2. Условия реализации программы.....	20
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы .....	21
2.4. Воспитательная работа .....	22
2.6. Список литературы .....	23
Приложение 1 .....	25
Карта оценки способностей и физических качеств учащихся .....	25
Приложение 2 .....	26
Комплекс упражнений на развитие координации со степ платформой: .....	26

## ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Сила здоровья» **физкультурно-спортивной направленности** разработана в соответствии с требованиями в образовании, отраженными в следующих документах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Письмо Министерства образования и науки от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.09.2020 г. № 28 СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. СанПиН 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

7. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

8. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец детского (юношеского) творчества «Химмашевец» от 21.08.2015 № 1497/46/36.

9. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе от 19.08.2022 № 30 Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец детского (юношеского) творчества «Химмашевец».

**Актуальность** программы «Сила здоровья» обусловлена одной из приоритетных социальных задач сегодня - оздоровление населения, в

частности, детей и подростков. Очень важно заинтересовать ребенка оздоровительной физической культурой, показать ее значимость. Одной из таких действенных форм физкультурной деятельности является оздоровительная гимнастика. В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Воспитание и развитие здорового поколения приобретает социальную значимость. Дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию.

**Новизна** программы заключается в интеграции несколько направлений общей физической подготовки, гимнастики и элементов фитнеса в одном учебном курсе с учетом индивидуальных возможностей обучающихся 8-17 лет. При проведении занятий учитывается: уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся, состояние здоровья, пол, особенности психического развития.

**Отличительной особенностью программы** является то, что она адаптирована для обучающихся 8-17 лет, не имеющих специальной спортивной подготовки. Распределение материала основывается на закономерностях развития основных двигательных качеств, динамики физической подготовленности и работоспособности обучающихся, где рекомендации по интенсивности, объему физической нагрузки носят вариативный характер. Данная программа даёт возможность каждому обучающемуся получить навыки в области укрепления здоровья, общей физической подготовки и формирования культуры здорового образа жизни.

**Адресат программы:** программа рассчитана на учащихся 8-17 лет.

**Возрастные особенности:** программа предназначена для обучающихся в возрасте 8-17 лет. Содержание программы разработано с учетом особенностей психофизиологического развития обучающихся данного возраста: стремление к общению со сверстниками, развитие рефлексии, развитие познавательных процессов, целенаправленности восприятия, творческого подхода к решению задач.

Особое внимание при физическом воспитании учащихся данного возраста обращается на начало периода полового созревания (у девочек начинается с 9-11 лет, у мальчиков с 11-13 лет), характеризующее интенсивно протекающими морфологическими и функциональными изменениями в системах организма. Основы здоровья формируются у ребенка именно в школьный период. Функционирование организма детей зависит от режима питания, образа жизни. Большое значение, имеет рациональное сочетание двигательной активности и отдыха.

Младший школьный возраст является периодом формирования ловкости, гибкости и координации двигательного навыка. Активно продолжают развитие высшие психические функции (внимание, память, восприятие, мышление, речь), осуществляя прочную взаимосвязь с двигательными навыками.

Рассматривая подростковый и ранний юношеский возраст можно говорить о том, что данные возрастные периоды – это этап продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Занятия общей физической подготовки и фитнеса оказывают огромное влияние на физическое развитие, тем самым находясь в основе процесса изменений и результата воздействия физического воспитания личности: показателей телосложения, показателей здоровья и показателей развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости). Несмотря на то, что игровая деятельность как ведущий вид отходит на второй план, уступая место общению, мы можем говорить о том, что игра, в том числе в рамках физкультурно-спортивной направленности, способствует удовлетворению основных возрастных потребностей – непосредственному контакту со сверстниками.

На основе возрастных характеристик можно говорить о том, что регулярные тренировки, общая физическая подготовка, соблюдение гигиенических и режимных моментов позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов и систем растущего организма представителей младшего школьного, подросткового и юношеского возраста, а также удовлетворять ведущие потребности каждого возрастного этапа.

Набор учащихся осуществляется в свободной форме. В объединение принимаются обучающиеся без медицинских противопоказаний. Количество учащихся в группе от 15 человек. Группы разновозрастные. В процессе обучения предусмотрено проведение добора учащихся в группы на любой этап обучения. Для вновь поступивших учащихся подбираются задания, позволяющие быстрее приобрести необходимые навыки.

**Объем и срок реализации программы:** 648 часов.

**Срок освоения программы:** 3 года обучения.

**Форма обучения** – очная, в особых случаях применяется дистанционная.

**Режим занятий:** 2 учебных часа 3 раза в неделю.

**Уровень освоения программы:** программа разноуровневая, предполагает стартовый, базовый, продвинутый уровни освоения.

Стартовый (1 год обучения) – используются и реализуются общедоступные и универсальные формы организации материала, минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый (2 год обучения) – используются и реализуются такие формы организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно тематического направления программы.

Продвинутый (3 год обучения) – используются и реализуются такие формы организации материала, которые допускают доступ к сложным и нетривиальным разделам содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержание программы и доступ к предпрофессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Формы обучения:** коллективная, групповая, индивидуально-групповая.

**Виды занятий:** беседа, практическое занятие (тренировка), комбинированное занятие, эстафета, соревнование.

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной общеразвивающей программы: наблюдение, опрос, зачет, сдача контрольных нормативов.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – научить основам техники различных видов двигательной деятельности путем приобщения к здоровому образу жизни на занятиях по ОФП, гимнастике и фитнесу.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

1. Развивать и совершенствовать силу, гибкость, быстроту, выносливость и ловкость.
2. . Формировать навыки здорового образа жизни.

3. -Научить комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью.

4. Формировать ценностного отношения к своему здоровью, представление о полезных и вредных факторах для организма, о принципах здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

1. Формировать умения самостоятельно выполнять, планировать, контролировать и оценивать свою деятельность;

2. Развивать навыки сотрудничества, взаимодействия в группе.

3. Формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.

2. Формировать положительное отношение к своей индивидуальности, уверенность в себе и своих силах.

3. Воспитывать морально-волевые качества личности.

4. Воспитывать волевые, духовно-нравственные качества, основы патриотизма.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебный тематический план**

№ п/п	Раздел	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		1 год	2 год	3 год	
1	Раздел 1. Теоретические сведения	20	12	9	Наблюдение
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)	72	75	78	Наблюдение, зачет
3	Раздел 3. Фитнес-аэробика	72	75	75	Наблюдение, зачет
4	Раздел 4. Гимнастика	45	48	48	Наблюдение, зачет
5	Раздел 5. Промежуточная (итоговая) аттестация	6	6	6	Тест. Сдача контрольных нормативов
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	

### **1.4. Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты:**

1. Развиты и совершенствованы сила, гибкость, быстрота, выносливость и ловкость.

2. . Сформированы навыки здорового образа жизни.

3. Владеют комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью.

4. Сформированы ценностные отношения к своему здоровью, представления о полезных и вредных факторах для организма, о принципах здорового образа жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

1. Сформированы умения самостоятельно выполнять, планировать, контролировать и оценивать свою деятельность;
2. Развиты навыки сотрудничества, взаимодействия в группе.
3. Сформированы умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

#### **Личностные результаты:**

1. Воспитано бережное отношение к собственному здоровью.
2. Сформировано положительное отношение к своей индивидуальности, уверенность в себе и своих силах.
3. Воспитаны морально-волевые качества личности.
4. Воспитаны волевые, духовно-нравственные качества, основы патриотизма.

### **1.5. Основные характеристики по годам обучения**

#### **Учебный тематический план**

#### **1 года обучения**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретические сведения</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
1.1.	Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности	6	5	1	Наблюдение
1.2.	Основы валеологической культуры	2	1	1	Наблюдение
1.3.	Техника выполнения упражнений	8	2	6	Наблюдение
1.4.	Профилактика травм на занятиях по ОФП и фитнесу	4	2	2	Наблюдение, опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	1	1	Наблюдение
2.2.	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	12	12	0	Наблюдение, опрос
2.3.	Комплекс физических упражнений	60	0	60	Наблюдение
<b>3.</b>	<b>Фитнес - аэробика</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	
3.1.	Основы аэробного дыхания	8	2	6	Наблюдение, опрос
3.2.	Аэробные упражнения	8	2	6	Наблюдение
3.3.	Развитие мышечного тонуса организма	10	4	6	Наблюдение
3.4.	Степ-аэробика	46	1	45	Наблюдение
<b>4.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>46</b>	<b>12</b>	<b>34</b>	

4.1	Комплекс упражнений на силу, прыгучесть, быстроту, выносливость,	24	6	18	Наблюдение, опрос
4.2	Акробатика	12	2	10	Наблюдение
4.3	Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах	10	4	6	Наблюдение
5.	<b>Промежуточная (итоговая) аттестация</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	Тест. Контрольные нормативы
<b>Итого:</b>		216	46	170	

## Содержание учебного тематического плана

### 1 год обучения

#### Раздел 1. Теоретические сведения

#### Тема 1.1. Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности.

*Теория:* ознакомление учащихся с целями и задачами предмета, режимом работы, с содержанием предстоящей работы. Организационные вопросы. Безопасность труда и правила личной гигиены. Краткая история возникновения ОФП, гимнастики и фитнеса.

*Практика:* комплекс упражнений для разминки, игры, направленные на знакомство и командосплочение: «Снежный ком», «Поменяйтесь местами те, кто».

#### Тема 1.2. Основы валеологической культуры.

*Теория:* определение понятия «здоровье человека», рассмотрение способов сохранения и укрепления здоровья. Положительное влияние физических упражнений на здоровье. Значение регулярности тренировок. Здоровые привычки в области питания. Питьевой режим. Анатомическая особенность организма.

*Практика:* техника выполнения упражнений, изучаемых во время прохождения курса. Создание календарного плана физических нагрузок (и соблюдение его в течение учебного года) по биологическим ритмам сезонных периодов.

#### Тема 1.3. Техника выполнения упражнений.

*Теория:* знакомство с частями комплексов упражнений по разделам программы, целями и задачами каждой части.

*Практика:* составление таблицы особенностей комплексов упражнений по ОФП, которая будет служить примером в дальнейшей самостоятельной разработке тренировок.

#### Тема 1.4. Профилактика травм на занятиях по ОФП и фитнесу.

*Теория:* методы снижения риска получения травм, факторы, обеспечивающие безопасность занятий (внешние и внутренние). Рекомендации при планировании упражнений, учитывая состояние здоровья

и уровень подготовленности занимающихся. Правила использования ТБ со спортивным оборудованием.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

### **Тема 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Теория:* правила техники безопасности на занятиях ОФП при работе на снарядах, с предметами и без. Предупреждение травматизма.

*Практика:* Комплекс упражнений по кругу на время. Упражнения для ног. Упражнения для туловища.

### **Тема 2.2. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений**

*Теория:* Значение физкультуры для сохранения здоровья. Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера. Основные принципы закаливания.

### **Тема 2.3. Комплекс физических упражнений**

*Практика:* упражнения в ходьбе и беге. Упражнения для плечевого пояса рук. Упражнения для развития выносливости. Упражнения в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения на шведской стенке, упражнения с использованием гимнастической скамьи, комплексы упражнений без предметов.

## **Раздел 3. Фитнес-аэробика.**

### **Тема 3.1. Основы аэробного дыхания.**

*Теория:* дыхание при выполнении физических упражнений. Определение понятия аэробного дыхания, диафрагмальное дыхание, ускоренное аэробное дыхание. Понятие «аэробная производительность» (чем активнее вдыхать кислород, тем мощнее работает сердце). Виды дыхательных тренировок.

*Практика:* упражнения дыхательной гимнастики. Тестирование выносливости и фиксирование в индивидуальных картах.

### **Тема 3.2. Аэробные упражнения.**

*Теория:* история возникновения аэробики. Влияние аэробных упражнений на организм человека. Основные требования при выполнении аэробных упражнений. Отличие аэробных упражнений от других видов тренировки организма. Уровни интенсивности выполнения упражнений.

*Практика:* аэробные упражнения. Запись в индивидуальных картах характеристики изменения выносливости.

### **Тема 3.3. Развитие мышечного тонуса организма.**

*Теория:* типы телосложения. Анатомические особенности организма. Силовые упражнения, их значение и влияние на организм человека.

Изометрические упражнения. Утяжелители и работа с ними. Основные требования, предъявляемые к правильности выполнения упражнений. Изучение необходимой терминологии. Методика обучения движению.

**Практика:** физические упражнения для всех групп мышц организма. Тестирование силы, гибкости, мышечного тонуса и фиксирование результатов в индивидуальные карты.

#### **Тема 3.4. Степ-аэробика.**

**Теория:** знакомство со степ-платформами, техникой эксплуатации. Значение физических упражнений на степ-платформах и их преимущества. Выполнение комплекса упражнений на степ-платформах. Характеристика физических упражнений для различных групп мышц, выполняемых на степ-платформах.

**Практика:** комплекс упражнений на развитие координации со степ платформой. Базовый шаг или бейсик степ. Ви-степ. Тар ур. Ни-ап или колено. Три ни-ап или колено. Шаг-бэк. Step lift. L-step. Ове зе топ. Стрэдл. Стрэдл прыжком. Степ-ап.

### **Раздел 4. Гимнастика**

#### **Тема 4.1. Комплекс упражнений на силу, прыгучесть, быстроту, выносливость.**

**Теория:** гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы - гигиенические процедуры до и после занятий и в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за инвентарем. Режим и рацион питания растущего организма, питьевой режим. Влияние питания на здоровье человека. Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности, как основа безопасности на занятиях.

**Практика:** упражнения для развития силы. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для профилактики нарушения осанки.

#### **Тема 4.2. Акробатика**

**Теория:** акробатика. Техника безопасности на акробатике.

**Практика:** группировка, перекаты, кувырки вперед, кувырки назад, равновесия, стойка на лопатках, стойка с опорой на голове и руках, стойка на руках, мостик из положения лежа, мостик из положения стоя, перекидки, вальсет, переворот боком (колесо).

**Тема 4.3. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах.**

**Теория:** определение понятия «стретчинг». Стретчинг как форма «дыхания» для мышц и соединительных тканей. Обучение правильному выходу их режима тренировки к состоянию физического покоя.

**Практика:** упражнения на растяжение мышц тела в начале и конце тренировки для всех групп мышц организма. Тестирование гибкости и фиксирование результатов в индивидуальных картах.

### Раздел 5. Промежуточная (итоговая) аттестация.

**Теория:** Тест.

**Практика:** контрольные нормативы, самоанализ динамики результатов в течение учебного года.

### Содержание учебного тематического плана

#### 2 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретические сведения</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
1.1.	Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности	6	5	1	Наблюдение
1.2.	Основы валеологической культуры	2	1	1	Наблюдение
1.3.	Техника выполнения упражнений	8	2	6	Наблюдение
1.4	Профилактика травм на занятиях по ОФП и фитнесу	4	2	2	Наблюдение, опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	1	1	Наблюдение
2.2.	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	12	12	0	Наблюдение, опрос
2.3.	Комплекс физических упражнений	60	0	60	Наблюдение
<b>3.</b>	<b>Фитнес - аэробика</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	
3.1.	Основы аэробного дыхания	8	2	6	Наблюдение, опрос
3.2.	Аэробные упражнения	8	2	6	Наблюдение
3.3.	Развитие мышечного тонуса организма	10	4	6	Наблюдение
3.4.	Степ-аэробика	46	1	45	Наблюдение
<b>4.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>46</b>	<b>12</b>	<b>34</b>	
4.1	Комплекс упражнений на силу, прыгучесть, быстроту, выносливость,	24	6	18	Наблюдение, опрос
4.2	Акробатика	12	2	10	Наблюдение
4.3	Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах	10	4	6	Наблюдение
<b>5.</b>	<b>Промежуточная (итоговая) аттестация</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	Тест. Контрольные нормативы
<b>Итого:</b>		216	46	170	

#### Содержание программы

## 2 год обучения

### Раздел 1. Теоретические сведения

#### Тема 1.1. Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности.

*Теория:* ознакомление учащихся с целями и задачами предмета, режимом работы, с содержанием предстоящей работы. Организационные вопросы. Безопасность труда и правила личной гигиены. Краткая история возникновения ОФП, гимнастики и фитнеса.

*Практика:* комплекс упражнений для разминки, игры, направленные на знакомство и командосплочение: «Снежный ком», «Поменяйтесь местами те, кто».

#### Тема 1.2. Основы валеологической культуры.

*Теория:* определение понятия «здоровье человека», рассмотрение способов сохранения и укрепления здоровья. Положительное влияние физических упражнений на здоровье. Значение регулярности тренировок. Здоровые привычки в области питания. Питьевой режим. Анатомическая особенность организма.

*Практика:* техника выполнения упражнений, изучаемых во время прохождения курса. Создание календарного плана физических нагрузок (и соблюдение его в течение учебного года) по биологическим ритмам сезонных периодов.

#### Тема 1.2. Техника выполнения упражнений.

*Теория:* знакомство с частями комплексов упражнений по разделам программы, целями и задачами каждой части.

*Практика:* составление таблицы особенностей комплексов упражнений по ОФП, которая будет служить примером в дальнейшей самостоятельной разработке тренировок.

#### Тема 1.3. Профилактика травм на занятиях по ОФП и фитнесу.

*Теория:* методы снижения риска получения травм, факторы, обеспечивающие безопасность занятий (внешние и внутренние). Рекомендации при планировании упражнений, учитывая состояние здоровья и уровень подготовленности занимающихся. Правила использования ТБ со спортивным оборудованием.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

#### Тема 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

*Теория:* правила техники безопасности на занятиях ОФП при работе на снарядах, с предметами и без. Предупреждение травматизма.

*Практика:* Комплекс упражнений по кругу на время. Упражнения для ног. Упражнения для туловища.

## **Тема 2.2. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений**

*Теория:* правила техники безопасности на занятиях ОФП при работе на снарядах, с предметами и без. Предупреждение травматизма. Значение физкультуры для сохранения здоровья. Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера. Основные принципы закаливания.

### **Тема 2.3. Комплекс физических упражнений**

*Практика:* упражнения в ходьбе и беге. Упражнения для плечевого пояса рук. Упражнения для развития выносливости. Комплекс упражнений по кругу на время. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Упражнения в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения на шведской стенке, упражнения с использованием гимнастической скамьи, комплексы упражнений без предметов.

## **Раздел 3. Фитнес-аэробика.**

### **Тема 3.1. Основы аэробного дыхания.**

*Теория:* дыхание при выполнении физических упражнений. Определение понятия аэробного дыхания, диафрагмальное дыхание, ускоренное аэробное дыхание. Понятие «аэробная производительность» (чем активнее вдыхать кислород, тем мощнее работает сердце). Виды дыхательных тренировок.

*Практика:* упражнения дыхательной гимнастики. Тестирование выносливости и фиксирование в индивидуальных картах.

### **Тема 3.2. Аэробные упражнения.**

*Теория:* история возникновения аэробики. Влияние аэробных упражнений на организм человека. Основные требования при выполнении аэробных упражнений. Отличие аэробных упражнений от других видов тренировки организма. Уровни интенсивности выполнения упражнений.

*Практика:* аэробные упражнения. Запись в индивидуальных картах характерности изменения выносливости.

### **Тема 3.3. Развитие мышечного тонуса организма.**

*Теория:* типы телосложения. Анатомические особенности организма. Силовые упражнения, их значение и влияние на организм человека. Изометрические упражнения. Утяжелители и работа с ними. Основные требования, предъявляемые к правильности выполнения упражнений. Изучение необходимой терминологии. Методика обучения движению.

*Практика:* физические упражнения для всех групп мышц организма. Тестирование силы, гибкости, мышечного тонуса и фиксирование результатов в индивидуальные карты.

### **Тема 3.4. Степ-аэробика.**

**Теория:** знакомство со степ-платформами, техникой эксплуатации. Значение физических упражнений на степ-платформах и их преимущества. Выполнение комплекса упражнений на степ-платформах. Характеристика физических упражнений для различных групп мышц, выполняемых на степ-платформах.

**Практика:** комплекс упражнений на развитие координации со степ платформой. Базовый шаг или бейсик степ. Ви-степ. Тар up. Ни-ап или колено. Три ни-ап или колено. Шаг-бэк. Step lift. L-step. Ове зе топ. Стрэдл. Стрэдл прыжком. Степ-ап.

## **Раздел 4. Гимнастика**

### **Тема 4.1. Комплекс упражнений на силу, прыгучесть, быстроту, выносливость.**

**Теория:** гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы - гигиенические процедуры до и после занятий и в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за инвентарем. Режим и рацион питания растущего организма, питьевой режим. Влияние питания на здоровье человека. Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности, как основа безопасности на занятиях.

**Практика:** упражнения для развития силы. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для профилактики нарушения осанки.

### **Тема 4.2. Акробатика**

**Теория:** акробатика. Техника безопасности на акробатике.

**Практика:** группировка, перекаты, кувырки вперед, кувырки назад, равновесия, стойка на лопатках, стойка с опорой на голове и руках, стойка на руках, мостик из положения лежа, мостик из положения стоя, перекидки, вальсет, переворот боком (колесо).

### **Тема 4.3. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах.**

**Теория:** определение понятия «стретчинг». Стретчинг как форма «дыхания» для мышц и соединительных тканей. Обучение правильному выходу их режима тренировки к состоянию физического покоя.

**Практика:** упражнения на растяжение мышц тела в начале и конце тренировки для всех групп мышц организма. Тестирование гибкости и фиксирование результатов в индивидуальных картах.

## **Раздел 5. Промежуточная (итоговая) аттестация.**

**Теория:** Тест.

**Практика:** контрольные нормативы, самоанализ динамики результатов в течение учебного года.

### Содержание учебного тематического плана 3 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретические сведения</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
1.1.	Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности	6	5	1	Наблюдение
1.2.	Основы валеологической культуры	2	1	1	Наблюдение
1.3.	Техника выполнения упражнений	8	2	6	Наблюдение
1.4.	Профилактика травм на занятиях по ОФП и фитнесу	4	2	2	Наблюдение, опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	1	1	Наблюдение
2.2.	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	12	12	0	Наблюдение, опрос
2.3.	Комплекс физических упражнений	60	0	60	Наблюдение
<b>3.</b>	<b>Фитнес - аэробика</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	
3.1.	Основы аэробного дыхания	8	2	6	Наблюдение, опрос
3.2.	Аэробные упражнения	8	2	6	Наблюдение
3.3.	Развитие мышечного тонуса организма	10	4	6	Наблюдение
3.4.	Степ-аэробика	46	1	45	Наблюдение
<b>4.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>46</b>	<b>12</b>	<b>34</b>	
4.1.	Комплекс упражнений на силу, прыгучесть, быстроту, выносливость,	24	6	18	Наблюдение, опрос
4.2.	Акробатика	12	2	10	Наблюдение
4.3.	Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах	10	4	6	Наблюдение
<b>5.</b>	<b>Промежуточная (итоговая) аттестация</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	Тест. Контрольные нормативы
<b>Итого:</b>		216	46	170	

### Содержание программы 3 год обучения

**Тема 1.1. Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности.**

**Теория:** ознакомление учащихся с целями и задачами предмета, режимом работы, с содержанием предстоящей работы. Организационные вопросы. Безопасность труда и правила личной гигиены. Краткая история возникновения ОФП, гимнастики и фитнеса.

**Практика:** комплекс упражнений для разминки, игры, направленные на знакомство и командосплочение: «Снежный ком», «Поменяйтесь местами

те, кто».

### **Тема 1.2. Основы валеологической культуры.**

*Теория:* определение понятия «здоровье человека», рассмотрение способов сохранения и укрепления здоровья. Положительное влияние физических упражнений на здоровье. Значение регулярности тренировок. Здоровые привычки в области питания. Питьевой режим. Анатомическая особенность организма.

*Практика:* техника выполнения упражнений, изучаемых во время прохождения курса. Создание календарного плана физических нагрузок (и соблюдение его в течение учебного года) по биологическим ритмам сезонных периодов.

### **Тема 1.2. Техника выполнения упражнений.**

*Теория:* знакомство с частями комплексов упражнений по разделам программы, целями и задачами каждой части.

*Практика:* составление таблицы особенностей комплексов упражнений по ОФП, которая будет служить примером в дальнейшей самостоятельной разработке тренировок.

### **Тема 1.3. Профилактика травм на занятиях по ОФП и фитнесу.**

*Теория:* методы снижения риска получения травм, факторы, обеспечивающие безопасность занятий (внешние и внутренние). Рекомендации при планировании упражнений, учитывая состояние здоровья и уровень подготовленности занимающихся. Правила использования ТБ со спортивным оборудованием.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

### **Тема 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Теория:* правила техники безопасности на занятиях ОФП при работе на снарядах, с предметами и без. Предупреждение травматизма.

*Практика:* Комплекс упражнений по кругу на время. Упражнения для ног. Упражнения для туловища.

### **Тема 2.2. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений**

*Теория:* правила техники безопасности на занятиях ОФП при работе на снарядах, с предметами и без. Предупреждение травматизма. Значение физкультуры для сохранения здоровья. Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера. Основные принципы закаливания.

### **Тема 2.3. Комплекс физических упражнений**

*Практика:* упражнения в ходьбе и беге. Упражнения для плечевого пояса рук. Упражнения для развития выносливости. Комплекс упражнений

по кругу на время. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Упражнения в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения на шведской стенке, упражнения с использованием гимнастической скамьи, комплексы упражнений без предметов.

### **Раздел 3. Фитнес-аэробика.**

#### **Тема 3.1. Основы аэробного дыхания.**

*Теория:* дыхание при выполнении физических упражнений. Определение понятия аэробного дыхания, диафрагмальное дыхание, ускоренное аэробное дыхание. Понятие «аэробная производительность» (чем активнее вдыхать кислород, тем мощнее работает сердце). Виды дыхательных тренировок.

*Практика:* упражнения дыхательной гимнастики. Тестирование выносливости и фиксирование в индивидуальных картах.

#### **Тема 3.2. Аэробные упражнения.**

*Теория:* история возникновения аэробики. Влияние аэробных упражнений на организм человека. Основные требования при выполнении аэробных упражнений. Отличие аэробных упражнений от других видов тренировки организма. Уровни интенсивности выполнения упражнений.

*Практика:* аэробные упражнения. Запись в индивидуальных картах характеристики изменения выносливости.

#### **Тема 3.3. Развитие мышечного тонуса организма.**

*Теория:* типы телосложения. Анатомические особенности организма. Силовые упражнения, их значение и влияние на организм человека. Изометрические упражнения. Утяжелители и работа с ними. Основные требования, предъявляемые к правильности выполнения упражнений. Изучение необходимой терминологии. Методика обучения движению.

*Практика:* физические упражнения для всех групп мышц организма. Тестирование силы, гибкости, мышечного тонуса и фиксирование результатов в индивидуальные карты.

#### **Тема 3.4. Степ-аэробика.**

*Теория:* знакомство со степ-платформами, техникой эксплуатации. Значение физических упражнений на степ-платформах и их преимущества. Выполнение комплекса упражнений на степ-платформах. Характеристика физических упражнений для различных групп мышц, выполняемых на степ-платформах.

*Практика:* комплекс упражнений на развитие координации со степ платформой. Базовый шаг или бейсик степ. Ви-степ. Тар up. Ни-ап или колено. Три ни-ап или колено. Шаг-бэк. Step lift. L-step. Ове зе топ. Стрэдл. Стрэдл прыжком. Степ-ап.

## Раздел 4. Гимнастика

### Тема 4.1. Комплекс упражнений на силу, прыгучесть, быстроту, выносливость.

**Теория:** гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы - гигиенические процедуры до и после занятий и в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за инвентарем. Режим и рацион питания растущего организма, питьевой режим. Влияние питания на здоровье человека. Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности, как основа безопасности на занятиях.

**Практика:** упражнения для развития силы. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для профилактики нарушения осанки.

### Тема 4.2. Акробатика

**Теория:** акробатика. Техника безопасности на акробатике.

**Практика:** группировка, перекаты, кувырки вперед, кувырки назад, равновесия, стойка на лопатках, стойка с опорой на голове и руках, стойка на руках, мостик из положения лежа, мостик из положения стоя, перекидки, вальсет, переворот боком (колесо).

### Тема 4.3. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах.

**Теория:** определение понятия «стретчинг». Стретчинг как форма «дыхания» для мышц и соединительных тканей. Обучение правильному выходу их режима тренировки к состоянию физического покоя.

**Практика:** упражнения на растяжение мышц тела в начале и конце тренировки для всех групп мышц организма. Тестирование гибкости и фиксирование результатов в индивидуальных картах.

## Раздел 5. Промежуточная (итоговая) аттестация.

**Теория:** Тест.

**Практика:** контрольные нормативы, самоанализ динамики результатов в течение учебного года.

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 2.1. Календарный учебный график

Период обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 полугодие	15 сентября	30 декабря	15	96	3 раза в неделю по 2

2 полугодие	9 января	31 мая	21	120	часа
-------------	----------	--------	----	-----	------

## 2.2. Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный зал для занятий по ОФП, гимнастические скамейки, спортивный инвентарь: коврики, маты, мячи, палки, гантели, скакалки; кегли, секундомер, демонстрационный и раздаточный материал в соответствии с изучаемой темой.

**Информационно-справочные материалы:** инструкции, схемы выполнения комплексов упражнений по общей физической подготовке; памятки для учащихся и родителей при выполнении упражнений, тематические фото, видеорефераты открытых занятий.

– **аудиовизуальные материалы:** систематизированная картотека аудиозаписей и видеозаписей для сопровождения занятий.

– **дидактические материалы:** раздаточный материал, упражнения и творческие задания.

**Кадровое обеспечение:** Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется педагогами дополнительного образования, что закрепляется Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### Формы проведения занятий и педагогические технологии

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, команд, демонстраций иллюстраций, плакатов, таблиц и др. Практические занятия проводятся в виде: учебных тренировок, выполнения упражнений, подвижных и спортивных игр, эстафет, сдачи контрольных нормативов.

Педагоги, реализующие данную программу, используют следующие педагогические технологии:

*Здоровьесберегающие технологии* – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, двигательным навыкам на основе учета индивидуального развития каждого ребенка.

*Технологии личностно-ориентированного обучения*

В центре внимания – личность ребенка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ребенка.

*Технология сотрудничества* – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

*Игровые технологии* - в основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности детей и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

### **2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

В процессе освоения программы используются диагностические методы, позволяющие определить достижения учащимися планируемых результатов: педагогическое наблюдение, фронтальная беседа, сдача нормативов. В учебном процессе для отслеживания результатов освоения программы используются следующие **виды контроля**:

**текущий контроль:** в конце каждого тематического раздела планируется итоговое занятие в форме устного опроса, сдачи нормативов, эстафеты или соревнования;

**итоговый контроль:** защита творческого проекта.

Отслеживание динамики физического развития и практических умений, осуществляется путём наблюдения за самостоятельной работой учащихся и их самооценки.

Для определения уровня физической подготовки и практических умений учащихся используется метод оценки. Оценка уровня развития физических качеств учащихся (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости) осуществляется на основе наблюдения за их спортивно-игровой, творческой деятельностью в процессе выполнения заданий, а также анализа результатов выполнения этих заданий.

Наблюдение за работой учащихся по выполнению заданий и анализ их результатов были организованы на основе применения блочной структуры физических качеств и соответствующей системой критериев их оценки. С помощью этой модели и принятых в ней критериев оценивается степень развития физических качеств и практических умений учащихся при выполнении задания. В процессе наблюдения за выполнением заданий и анализа их результатов выставляются оценки. Проявление физических качеств личности оценивается по бальной шкале от 0 до 10, что

соответствует следующим уровням: от 0 до 2 баллов – низкий уровень, от 3 до 6 баллов – средний уровень, от 7 до 10 – высокий уровень. Таким образом каждое из измеряемых физических качеств учащегося получает оценки, из которых затем будет выведена средняя. Результаты освоения программы определяются по трем уровням: высокий, средний, низкий.

#### **Оценочные материалы:**

1. Карта оценки способностей и физических качеств учащихся (Приложение 1).

### **2.4. Воспитательная работа**

На начальном этапе работы с детьми и подростками важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, образного мышления. Огромную роль играет мотивация учащихся на достижение определенного результата. С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания детей принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устный выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив – важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение спортивных и тематических праздников, дней здоровья и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности педагога - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для детей волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение учебно-тренировочных занятий. Занятия должны начинаться с построения, учета посещаемости и всегда в одно и тоже время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

#### **Работа с родителями**

В детском спортивном объединении большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: «День открытых дверей», где родители с детьми знакомятся с работой детского объединения; родительские собрания; консультации по питанию, режиму дня, гигиене и закаливанию ребят, рекомендации по педагогике; беседы об успехах и

неудачах детей. Родители привлекаются к организации и проведению различных мероприятий, проводятся совместные занятия, тематические праздники и т.д. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей что служит эмоциональной и духовной близости.

**Воспитательная работа:** воспитательная работа регламентируется в соответствии с планом воспитательной работы МАУ ДО ДДТ «Химмашевец».

## 2.6. Список литературы

### Литература для педагога:

1. Ефименко Н.Н. «Театр физического развития» - М., 2019 г.
2. Иваницкий А.В., Матов ВВ. «Ритмическая гимнастика на ТВ». - М.: «Советский спорт», 1921 г.
3. Карпей Э. «Энциклопедия фитнеса» - М., «Фаир пресс», 2020 г
4. Крукшенок Р. «Бодишейпинг» - М., 2019 г.
5. Лопанова, Е.В., Рабочих Т.Б. «Организация педагогического процесса в учреждениях дополнительного образования» - Омск, 2019 г.
6. Мьякинченко Е.Б. «Аэробика. Теория и методика проведения занятий» - Москва; «Спортпресс», 2022 г.
7. Остин Д. «Пилатес для вас», Минск, 2021 г.
8. Ронсар Н. «Как победить целлюлит» - М., 2019 г.
9. Русалов В.М. «Биологические основы индивидуально-психологических различий» - М., 2020 г.
10. Чайдлере Г. «Бодифлекс» - Минск, 2019г.
11. Шебеко В.Н. «Физическое воспитание. Практикум» - М., 2021 г.
12. «Энциклопедия идеальной фигуры» - М., Издательство ЭксмоПресс, 2020 г.

### Литература для учащихся, родителей (законных представителей):

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2018.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2016
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2018.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 2017.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ГЦ Сфера», 2018.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 2017.

7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2018.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2016.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2018.

## Приложение 1

**Карта оценки способностей и физических качеств учащихся**  
**ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

1. Дата заполнения (число, месяц, год) \_\_\_\_\_
2. Возраст \_\_\_\_\_
3. Группа \_\_\_\_\_

<i>Способности и качества личности</i>	<i>Оценка (по 10-бал. шк.) от 1 до 10</i>			
	<i>Порядковый номер учащегося, соответствующий номеру в журнале</i>			
	1	2	3	...
1.Сила				
2.Выносливость				
3.Быстрота				
4.Ловкость				
5.Гибкость				
6.Мотивационно-творческая активность				
<b>Усредненная оценка</b>				
<b>Итоговый показатель</b>				

**Уровни оценивания**

<b>В – высокий</b>	<b>(7-10 баллов)</b>	Знает уверенно / Умение сформировано
<b>С – средний</b>	<b>(3-6 балла)</b>	Знает частично / Умение сформировано частично
<b>Н – низкий</b>	<b>(0-2 балл)</b>	Знание отсутствует / Умение не сформировано

## Приложение 2

### Комплекс упражнений на развитие координации со степ платформой:

1. Базовый шаг или бейсик степ. Выполнить 4 подхода на 8 счётов.

Встаньте перед платформой, шагните полной стопой правой ноги на нее, перенесите вес на правую ногу, приставьте к ней левую, опустите правую ногу на землю, приставьте левую. Это шаг справа. Шаг слева выполняется в зеркальном отображении.

2. Ви-степ. Выполнить 4 подхода на 8 счётов.

Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V.

3. Тар ап. Выполните 8 раз на каждую ногу. Выполнять попеременно.

Выполните шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, второй ногой касаемся платформы рядом с первой ногой, вторую ногу возвращаем на пол, первую ногу ставим на пол рядом со второй.

4. Ни-ап или колено. Выполнить 8 раз на каждую ногу. Выполнять попеременно.

Шагните правой ногой на угол степа, левую согните в колене и приведите как можно ближе к талии. Совершайте балансирующие движения руками, чтобы обеспечить устойчивость. Этот шаг может повторяться, например «три колена». Он часто используется, чтобы сменить направление движения или работающую ногу.

5. Три ни-ап или колено. Выполнить 2 раза на каждую ногу. Выполнять попеременно.

Выполняется, как (ни-ап или колено) с выполнением три раза подряд.

6. Шаг-бэк. Выполните 4 раза на каждую ногу. Выполнять попеременно.

Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим кзади, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

7. Step lift. Выполните 8 раз на каждую ногу. Выполнять попеременно.

Выполните шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, прямой второй ногой делаем мах вперед (front), в сторону (side) или назад (back), соответственно, вторую ногу возвращаем на пол, первую ногу ставим на пол рядом со второй.

8.L-step. Выполните 4 раза на каждую ногу. Выполнять попеременно.

Выполните шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колене, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй.

9.Ове зе топ . Шаг через платформу. Выполните 4 раза на каждую сторону. Выполнять на одну ногу, затем на другую.

Развернитесь лицом к узкой части платформы. Шагните в центр правой ногой, приставьте к ней левую, теперь сделайте шаг правой ногой и сойдите с платформы (по другую сторону), приставьте левую на полупальцы к левой ноге.

10.Стрэдл. Выполнить 8 раз.

Развернитесь лицом к узкой части платформы. Шагните в центр правой ногой, приставьте к ней левую, теперь опустите поочередно правую и левую ноги с широких сторон степа на пол. Платформа окажется между ног. Затем выполните движение в обратном порядке.

11.Стрэдл прыжком. Выполнить 4 раза.

Развернитесь лицом к узкой части платформы. Запрыгните в центр двумя ногами, теперь прыжком ноги врозь расположите стопы с широких сторон степа на полу. Платформа окажется между ног. Затем выполните движение в обратном порядке.

12.Степ-ап. Выполнить 4 подхода на 8 счётов.

С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве заключительного упражнения в связке. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. Следите, чтобы пятка не свисала со степа, а таз не перекашивался.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739270

Владелец Симонова Мария Михайловна

Действителен с 17.12.2024 по 17.12.2025