

УТВЕРЖДЕНА  
приказом от 01.09.2014 г. №118  
рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании  
педагогического совета  
протокол от 29.08.2014 №1

**ПРОГРАММА**  
**ДЛЯ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**  
**«ФИТНЕС»**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД**

**Авторы:**

**Куливацкая Т.В.- тренер по  
фитнесу  
Безрукова О.П. – заместитель  
директора по УВР**

**ТАМБОВ, 2014**

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Содержание программы.....	4
Программный материал для практических занятий.....	5
Информационное и материально-техническое обеспечение.....	13

## **Пояснительная записка**

Программа по фитнесу составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Типовым Положением «Об образовательном учреждении дополнительного образования детей», Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 24.10.2012 № 325.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по фитнесу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации занятий.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной работы, цель которой: содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Учебный процесс предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую, интегральную и профессиональную подготовку.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации, планированию занятий в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей обучающегося.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: рост показателей физического развития и физической подготовленности обучающихся.

## Содержание программы

### Основные задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие функций организма занимающихся;
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений;
3. Всесторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
4. Специально - двигательная подготовка – развитие умений ощутить и дифференцировать разные параметры движений;
5. Привитие интереса к регулярным занятиям фитнесом.

### Тренировочные нагрузки

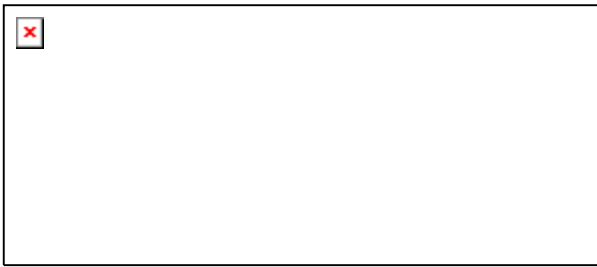
Параметры нагрузок	Нагрузки
Количество тренировок в неделю	2/3
Количество тренировок в день	1
Продолжительность тренировок, мин	45
Количество комбинаций в день	До 4

### Содержание занятий

Содержание занятий	Количество часов (2 раза в неделю)	Количество часов (3 раза в неделю)
Теория	5	8
Общая физическая подготовка	34	45
Специальная физическая подготовка	29	34
Технико-тактическая подготовка	12	30
Интегральная подготовка	5	13
Спортивно-массовые мероприятия и соревнования	3	4
Самостоятельная работа	12	18
Медицинский контроль	2	2
Зачётные требования	2	2
<b>Итого часов</b>	<b>104</b>	<b>156</b>

### Наполняемость групп и объем учебно-тренировочной нагрузки

Минимальная наполняемость групп (чел)	Максимальный количественный состав группы (чел)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки(ч/нед)
3	20	3



## Программный материал для практических занятий

### ТРЕНИРОВКА СПИНЫ С ПОМОЩЬЮ ШВЕЙЦАРСКОГО ШАРА

Работая со швейцарским шаром, вы задействуете несколько групп разных мышц, чтобы сохранить крепость вашей физической формы.

Не выполняйте упражнения на скорость, вы просто начнете подпрыгивать, станет тяжело контролировать движения.

Тренировка спины с помощью швейцарского шара для начинающих.

Используйте следующие упражнения, чтобы укрепить и разработать мышцы спины и верхней части тела. Всегда разогревайтесь и растягивайтесь перед тренировкой, работайте в пределах своих возможностей, используйте эту тренировку, чтобы прогрессировать.

Поставьте цель - выполнить по 2 подхода для максимального количества упражнений (но чтобы чувствовать себя комфортно), в идеале, 10-12 повторов.

Как только вы сможете выполнить 2 полных подхода по 10-12 повторов, вы можете перейти к следующему уровню и новым, отобранным тренировкам.

Помните, что вам нужно использовать шар подходящего размера.

Чем меньше воздуха в шаре, тем легче будет его балансировать.

Используйте следующие простые упражнения для растяжки спины в течение своей тренировки:

1. Сидя, сделайте выдох и нагнитесь вперед, снизу сжимая бедра обеими руками.
2. Оставьте ноги вытянутыми, когда опускаете грудь вниз, к бедрам, держите колени вместе.
3. В этой позиции вы также можете потянуть ромбоидальные мышцы, оттягивая верхнюю часть спины от колен, но, продолжая обхватывать ноги.

#### УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛЕ

Упражнения на фитболе тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия. При выполнении упражнений вы задействуете не только основные мышечные группы, но и большое количество мышц стабилизаторов, которые помогают держать равновесие и баланс.

Размер мяча имеет важное значение. Для того чтобы проверить, подошёл вам размер или нет, вы должны сесть на мяч, выпрямив спину, зафиксировав на нем руки ладонями сзади, ноги поставить на ширине плеч. Стопы должны быть параллельно друг другу. После этого проверьте, образуется ли угол 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой.



## МЫШЦЫ КОРА

### 1. Мостик на мяче

Исходное положение: Сядьте

на фитбол. Переступая ногами вперед, перекатите мяч под плечи и лопатки. Колени согнуты и расположены над лодыжками, ступни на ширине плеч руки на бёдрах, корпус параллельно полу.

Выполнение: Опустите бедра. Затем напрягая мышцы ягодиц и задней поверхности бёдер, поднимайте таз до тех пор, пока тело не образует прямую линию от плеч до коленей. Задержитесь на несколько секунд и снова опустите бедра. Повторите.

Рекомендации: Когда таз поднят, колени должны быть над лодыжками. Лопатки всё время держите плотно прижатыми к фитболу – так вам будет легче сохранять равновесие. Подъём бедер не должен быть резким иначе это приведёт к растяжению мышц поясницы. Не поднимайте бёдра выше коленей, чтобы не испытывать на прочность позвоночник. Не ставьте ноги слишком близко к мячу, в противном случае вы ограничиваете подвижность тела и увеличиваете нагрузку на колени.

Вы можете усложнить упражнение, взяв в руки гантели, либо опираясь только на одну ногу.

### 2. Повороты туловища на мяче

Исходное положение: Зафиксируйте себя на мяче, в положении «мостик», так чтобы мяча касалась только верхняя часть корпуса (лопатки). Стопы плотно стоят на полу на ширине плеч, колени согнуты под прямым углом. Руки выпрямлены над грудью и сцеплены в замок.

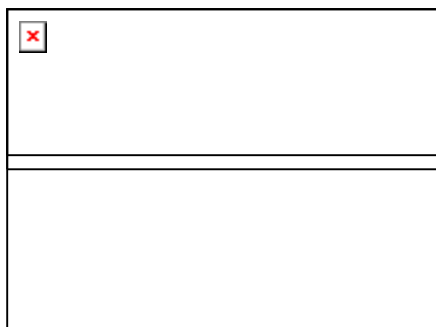
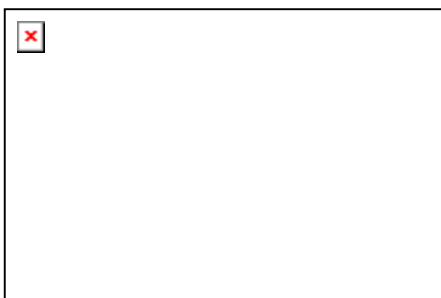
Выполнение: Поворачивайте верхнюю часть корпуса в левую и правую стороны, сохраняя устойчивое положение, удерживая корпус параллельно полу. Следите за тем, чтобы ноги были неподвижны, колени оставались согнутыми под прямым углом, а стопы плотно прижаты к полу. Во время движения, руки остаются выпрямленными перед грудью и сцепленными в замок. Вы можете усложнить это упражнение, взяв в руки дополнительное отягощение.

### 3. Планка на мяче

Исходное положение: Поставьте локти и предплечья на фитбол, так чтобы локти находились строго под плечами, при этом локтевой сустав образует прямой угол. Тело держите прямо, опираясь на предплечья и пальцы стоп.

Выполнение: Медленно вращайте мяч сначала справа-налево, а затем в обратную сторону. Делайте вращение с небольшим радиусом, чтобы удержаться на мяче.

Рекомендации: Очень важно, чтобы поясница не прогибалась. Мышцы пресса и ягодиц, должны находиться в постоянном напряжении, при этом живот должен быть втянут, что обеспечивает правильное положение таза, поджимая копчик внутрь и удерживая корпус прямо. Если техника ломается, остановитесь, отдохните несколько минут, и повторите снова.



#### 4. Планка, ноги на мяче

Исходное положение: Лягте на живот. Поставьте локти и предплечья на пол, так чтобы

локти находились строго под плечами, при этом локтевой сустав образует прямой угол.

Выполнение: Поднимите тело и держите его прямо, опираясь пальцами стоп на фитбол. Очень важно, чтобы поясница не прогибалась. Мышцы пресса и ягодиц, должны находиться в постоянном напряжении, при этом живот должен быть втянут, что обеспечивает правильное положение таза, поджимая копчик внутрь и удерживая корпус прямо. Если техника ломается, остановитесь, отдохните несколько минут, и повторите снова.

#### 5. Ходьба на руках, лёжа на мяче

Исходное положение: Лёжа животом на мяче, руки и ноги касаются пола, голова приподнята, взгляд вперёд.

Выполнение: Перешагиваете руками вперёд, прокатываясь по мячу всем телом до голеней, при этом корпус удерживаете параллельно полу. Затем возвращаетесь в исходное положение.

### МЫШЦЫ ЖИВОТА

#### 1. Скручивания на фитболе

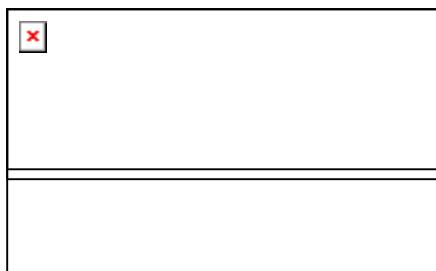
Исходное положение: Лёжа на спине. Фитбол должен оказаться точно под вашей поясницей. Ступни на полу, на ширине плеч, прочно упираются в пол. Колени согнуты под прямым углом. Выгнитесь в пояснице, чтобы ваши плечи оказались ниже грудины. Руки на затылке, поддерживают голову. Кисти не сцеплены и на затылок не давят, локти разведены в стороны.

Выполнение: На выдохе сожмите живот и поднимите верхнюю часть корпуса. В верхней точке дополнительно — до предела — сократите пресс и держите напряжение на счет «раз-два». На вдохе, вернитесь в исходное положение. Делайте упражнение в медленном темпе. Поясница всегда должна опираться на мяч и лежать горизонтально.

Рекомендации: Обязательно выгибайте спину на старте, растягивая пресс - это приводит к более полному сокращению рабочей мышцы. Не рекомендуется использовать дополнительное отягощение.

#### 2. Скручивания для косых мышц на фитболе

Исходное положение: Расположите фитбол возле стены или другой опоры так, чтобы, когда вы на него ляжете боком, ваши ноги опирались в основание стены. Лягте на фитбол боком, на косую мышцу живота или бедро. Ваше тело должно представлять собой одну прямую линию от затылка до стоп. Руки за голову, локти разведены в стороны. Для устойчивости, можете обхватить нижней рукой фитбол.



Выполнение: Поднимите вашу верхнюю часть тела к потолку, скручиваясь, полностью сокращая косые

мышцы пресса в верхней части движения.

Задержитесь на 1-2 секунды. Плавно

опуститесь вниз. Повторите. После завершения

сета, поменяйте сторону. Вы можете усложнить упражнение, взяв в руки гантелю, либо надеть утяжелители на запястье или зафиксировать медбол перед грудью

### 3. Опускания ног в стороны с мячом

Исходное положение: Лежа на спине, ноги подняты вертикально вверх и слегка согнуты в коленях. Ступнями ног обхватите мяч, крепко его удерживая. Руки в стороны, ладонями на полу. Во время выполнения упражнения, лопатки и ладони остаются плотно прижатыми к полу.

Выполнение: Опускаем ноги попеременно в левую и правую стороны, сохраняя исходное положение ног и рук.

### 4. Передача мяча

Исходное положение: Лежа на спине. Руки вытяните за голову, ступнями ног обхватите мяч, крепко его удерживая.

Выполнение: Поднимайте мяч ногами вверх, одновременно поднимая руки навстречу. Взяв фитбол в руки, опустите его за голову, одновременно опуская ноги. Продолжайте передавать фитбол из рук в ноги и обратно. (Для облегчения выполнения упражнения ноги можно сгибать в коленях.)

#### МЫШЦЫ ГРУДИ

##### 1. Отжимания на фитболе

Исходное положение: Упор лёжа, руки на фитболе на ширине плеч так, чтобы пальцы были направлены в стороны, как бы обхватывали мяч. Голову не опускать.

Выполнение: На вдохе медленно согните руки, опустив грудь к мячу, затем на выдохе вернитесь в исходное положение. Сохраняйте естественный прогиб в пояснице в течение всего упражнения.

Варианты: Вы можете выполнять отжимания, уперев фитбол в стену, что упростит упражнение, либо опереться руками о пол, а ноги поставить на мяч. Или вы можете отжиматься, опираясь лишь на одну ногу.

##### 2. Отжимания на двух фитболах

Исходное положение: Расположите два мяча возле стены на некотором расстоянии, либо так, чтобы они слегка касались друг друга. Примите положение упор лёжа, упираясь руками в середину обоих мячей соответственно.





Выполнение: На вдохе медленно согните руки, опустив грудь к мячу, затем на выдохе вернитесь в исходное

положение. Сохраняйте естественный прогиб в пояснице в течение всего упражнения.

### 3. Разведения рук для мышц груди на двух фитболах

Исходное положение: Расположите два мяча на полу так, чтобы они слегка касались друг друга. Поставьте локти и предплечья на оба фитбола соответственно, так чтобы локти находились строго под плечами, при этом локтевой сустав образует прямой угол. Тело держите прямо, опираясь на предплечья и пальцы стоп. Ноги на ширине плеч.

Выполнение: На вдохе медленно разведите руки, опираясь на предплечья и сохраняя прямой угол в локте, и опустите корпус к мячу, затем на выдохе вернитесь в исходное положение. Сохраняйте естественный прогиб в пояснице в течение всего упражнения.

## МЫШЦЫ НОГ

### 1. Приседания с фитболом

Исходное положение: Встаньте спиной к стене, прижав к ней гимнастический мяч (как на фото). Поясница плотно прижата к мячу. Ноги слегка выставлены вперёд на ширине плеч.

Выполнение: Когда вы почувствуете равновесие, напрягите пресс и начинайте приседать вертикально вниз до уровня, пока ноги не станут параллельны полу. Не садитесь глубже, так как этим можно повредить колени. Сфокусируйтесь на поддержании напряжения в ягодицах и бедрах, медленно поднимитесь в начальную позицию.

Рекомендации: Используйте гантели и/или попробуйте выполнять приседания с фитболом, оторвав одну ногу от пола, как на фотографии.

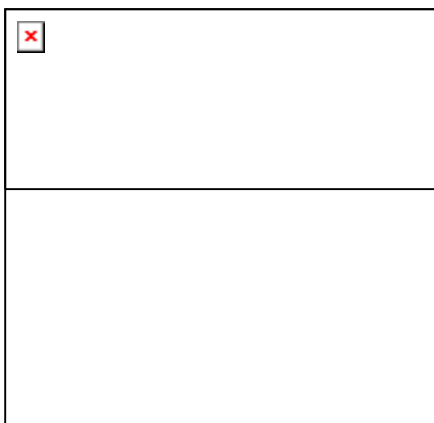
### 2. Мостик на мяче (разгибания ног)

Исходное положение: Сядьте на фитбол. Переступая ногами вперед, перекатите мяч под плечи и лопатки. Колени согнуты и расположены над лодыжками, ступни на ширине плеч руки на бёдрах, корпус параллельно полу.

Выполнение: Опустите бедра. Затем напрягая мышцы ягодиц и задней поверхности бёдер, поднимайте таз до тех пор, пока тело не образует прямую линию от плеч до коленей. Задержитесь на несколько секунд и снова опустите бедра. Повторите.

Рекомендации: Когда таз поднят, колени должны быть над лодыжками.

Лопатки всё время держите плотно прижатыми к фитболу – так вам будет легче сохранять равновесие. Подъём бедер не должен быть резким иначе это приведёт к растяжению мышц поясницы. Не поднимайте бёдра выше коленей, чтобы не испытывать на прочность позвоночник. Не ставьте ноги



слишком близко к мячу, в противном случае вы ограничиваете подвижность тела и увеличите нагрузку на колени. Вы можете усложнить упражнение, взяв

в руки гантели, либо опираясь только на одну ногу.

### 3. Обратный мостик на мяче (сгибания ног)

Исходное положение: Лежа на спине, руки выпрямлены в стороны, ладони направлены вниз и прижаты к полу. Ноги прямые и расположены на фитболе, стопы натянуты на себя (вы должны пятками и икрами опираться на мяч).

Выполнение: Напрягая мышцы брюшного пресса и ягодиц, поднимаем таз, сгибая колени, и подкатываем мяч к себе. Затем не опуская таз на поверхность, откатываем мяч обратно. Подкатывайте мяч, опираясь на него только пятками.

### 4. Выпады с фитболом в руках

Исходное положение: Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки слегка согнуты в локтях и фиксируют фитбол перед грудью.

Выполнение: На вдохе шагните вперед левой ногой около 60 см, правая нога остается сзади на носке. Медленно присаживаетесь, почти до касания колена задней ноги пола. Оба колена сгибаются до прямого угла. В нижней позиции сделайте поворот корпуса с мячом в руках в левую сторону и вернитесь обратно. Затем на выдохе, начните выпрямляться, отталкиваясь от пола правой (задней) ногой и сделайте шаг вперед. Повторите поворот корпуса в нижней позиции, но теперь в правую сторону. Вернитесь в исходное положение. Спина прямая, вперед не наклоняться, взгляд чуть выше горизонтали.

Рекомендации: Делая выпады вперед, передняя нога ставится на пятку. В нижней точке, угол в коленях строго 90 градусов, не позволяйте колену передней ноги выходить за носок во время опускания вниз.

## МЫШЦЫ СПИНЫ

### 1. Гиперэкстензия на фитболе (нижний отдел спины)

Исходное положение: Лежа животом на мяче, ноги выпрямлены, носки ног упираются в пол, руки скрещены за головой, на затылок не давят. Корпус опущен вниз, спина прямая

Выполнение: Из этого положения, удерживая равновесие, медленно поднимите корпус в линию с прямыми ногами. Затем также медленно вернитесь в исходное положение.



Рекомендации: Если вы новичок, ограничивайте амплитуду движения до одной линии с ногами. Затем можно будет поднимать корпус с полной амплитудой, но не выше линии ног. Когда почувствуете, что упражнение дается слишком

легко, возьмите в руки отягощение.

## 2. Укрепление верхнего отдела спины

Исходное положение: Лягте на фитбол грудью, животом и бедрами, ногами упритесь в стену. Сложите руки перед грудью, свободно опустив локти на мяч.

Выполнение: Напрягите пресс и подтяните копчик вперед, чтобы зафиксировать положение корпуса. Затем выпрямите спину и ноги, оторвав от фитбола руки и грудь. Разведите руки в стороны и опустите лопатки. Ладони разверните вперед, большие пальцы рук направлены вверх. Медленным движением разверните кисти большими пальцами вниз, опустите корпус на фитбол и сложите руки перед грудью, ноги не сгибайте.

## Информационное и материально-техническое обеспечение

1. В.И. Дубровский. Спортивная физиология, 2004
2. В.И. Дубровский. Теория и методика фитнес-тренировки, 2006
3. В.И. Дубровский. Основы анатомии и кинезиологии, 2006
4. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека, 2007
5. Н.И.Волков, Э.Н.Несен, А.А.Осипенко, С.Н.Корсун. Биохимия мышечной деятельности, 2011
6. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова, 2005.
7. М.Дж. Алтер. Наука о гибкости, 2004.
8. Р. М. Энока. Основы кинезиологии, 2012.
9. Мак-Комас А. Дж. Скелетные мышцы, 2011.
10. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. Под общей редакцией П.А.Ф.Х. Ренстрема, 2013.
11. Идеальная программа похудения М.М. Гинзбург, 2005 г.
12. Идеальная фигура за 15 минут в день. Лучшая современная программа похудения и обретения стройности, Александр Невский, 2004
13. Аэробика для хорошего самочувствия, Купер К. «Физкультура и спорт», 1989
14. Азбука тренажерного зала для девушек, Осадчук Оксана, 2010
15. Ритмическая гимнастика (230 упражнений), Лисицкая Т. С., «Физкультура и спорт», 1985
16. Пилатес от А до Я Синтия Вейдер, Издательство: «Феникс», 2007
17. Упражнения со скакалкой И.Н. Шарабова, «Советский спорт», 1991
18. Лечебная гимнастика при неврологических проявлениях остеохондроза позвоночника, Петров К.Б.

	4
1. Зеркало	19
2. Мяч гимнастический	1
3. Муз центр	