

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества Приморского района

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол 09/2021

от 31.08.2021 года

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБУДО ДДТ

Э.В.Голянич

Приказ № 126

от 31.08 2021 года



Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«Фитнес-аэробика»

Общекультурного уровня

Возраст учащихся: от 18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Большакова Марина Леонидовна
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2021

Рабочая программа (общекультурный уровень, 1 год обучения).

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности. Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, в том числе танцевальный уклон, и нацелена на развитие силовых, творческих и индивидуальных способностей людей, которые выявляются посредством занятий фитнесом.

Уровень освоения: **общекультурный.**

Цель программы: Приобщение людей к здоровому образу жизни, формирование понимания необходимости систематических занятий спортом и танцами для укрепления здоровья учащихся. Раскрытие и развитие индивидуальных способностей в каждом человеке, повышение самооценки и улучшение качества жизни.

Задачи:

Обучающие:

- освоить различные направления форматов фитнеса: силовые, интервальные тренировки, stretching, pilates и др., посредством определенных теоретических знаний и практические умений;
- научить людей двигаться под музыку, передавая ее динамические и ритмические нюансы;

Развивающие:

- развить чувство внимания, целеустремленности, работоспособности и выносливости;
- развить интерес к спорту как образу жизни;

- развить у людей интерес к танцу как виду искусства;
- развить хореографические способности и силовые качества, т.е. умение владеть своим телом.
- выработать у обучающихся способность творчески создавать свой «образ» танца в соответствии со своими индивидуальными качествами;

Воспитательные:

- воспитать гармонично развитую, спортивную и творчески активную личность.
- приобщить человека к здоровому образу жизни.

Условия набора и реализации программы:

Возраст людей, участвующих в реализации данной программы – от 18 лет. Срок реализации программы – 1 год обучения. Продолжительность образовательного процесса составляет 2 академических часа 1 раз в неделю.

При наборе в группы - принимаются люди от 18 лет с любой физической подготовкой, ограничениями являются заболевания сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, заниматься можно после консультации с врачом. Занятия проводятся в традиционной форме в виде репетиции.

Планируемые результаты освоения данной программы:

Личностные результаты:

1. систематические занятия фитнесом помогут естественному развитию организма человека (улучшится опорно-двигательный аппарат и осанка, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы людей, увеличится жизненная ёмкость лёгких) тем самым повысив физическую и интеллектуальную работоспособность в жизни.
2. выработать у учащихся чувство энергетической наполненности, помогающей им преодолевать сложные жизненные ситуации;

Метапредметные результаты:

1. приобщить людей к систематическим занятиям фитнесом;
2. развить выраженное желание и сформировать умения самостоятельного образовательного, творческого и духовного развития;
3. укрепить здоровье и развить физическую выносливость.

Предметные результаты:

1. сформировать практические умения и навыки;
2. дать определенные теоретические знания;
3. привить потребность заботиться о своем здоровье;
4. научить лучше прочувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях;
5. научить самостоятельно пользоваться полученными теоретическими знаниями и практическими навыками.

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения (группа №1)

№	Месяц	Число	Дата по факту	Количество часов	Тема занятий	Форма контроля
1	октябрь	02.10.2021		2	Вводное занятие – первичный инструктаж, знакомство. Танцевальное направление Clubdance	входной
2	октябрь	09.10.2021		2	Силовые тренировки	текущий
3	октябрь	16.10.2021		2	Танцевальное направление Body Ballet	текущий
4	октябрь	23.10.2021		2	Силовые тренировки	текущий
5	октябрь	30.10.2021		2	Stretching (растяжка)	текущий
6	ноябрь	06.11.2021		2	Интервальные тренировки	текущий
7	ноябрь	13.11.2021		2	Stretching (растяжка)	текущий
8	ноябрь	20.11.2021		2	Танцевальное направление Club dance	текущий
9	ноябрь	27.11.2021		2	Силовые тренировки	текущий
10	декабрь	04.12.2021		2	Основы Pilates	текущий
11	декабрь	11.12.2021		2	Танцевальное направление Zumba	текущий
12	декабрь	18.12.2021		2	Интервальные тренировки	текущий
13	декабрь	25.12.2021		2	Stretching (растяжка).	текущий
14	январь	15.01.2022		2	Вторичный инструктаж. Танцевальное направление Clubdance	текущий

15	январь	22.01.2022		2	Stretching (растяжка)	текущий
16	январь	29.01.2022		2	Основы Pilates	текущий
17	февраль	05.02.2022		2	Танцевальное направление Body Ballet	текущий
18	февраль	12.02.2022		2	Силовые тренировки	текущий
19	февраль	19.02.2022		2	Stretching (растяжка)	текущий
20	февраль	26.02.2022		2	Силовые тренировки	текущий
21	март	05.03.2022		2	Интервальные тренировки	текущий
22	март	12.03.2022		2	Танцевальное направление Zumba	текущий
23	март	19.03.2022		2	Stretching (растяжка)	текущий
24	март	26.03.2022		2	Силовые тренировки	текущий
25	апрель	02.04.2022		2	Основы Pilates	текущий
26	апрель	09.04.2022		2	Танцевальное направление Clubdance	текущий
27	апрель	16.04.2022		2	Stretching (растяжка)	текущий
28	апрель	23.04.2022		2	Интервальные тренировки	текущий
29	апрель	30.04.2022		2	Танцевальное направление Zumba	текущий
30	май	14.05.2022		2	Stretching (растяжка)	текущий
31	май	21.05.2022		2	Силовые тренировки.	текущий
32	май	28.05.2022		2	Обобщающее занятие	итоговый

Содержание программы

№	Тема занятий	
Занятие №1	Вводное занятие, первичный инструктаж. Танцевальное направление Clubdance	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомство с людьми, приветствие - основные правила поведения в зале - правила техники безопасности. - что такое фитнес, какие спортивные и танцевальные направления будем изучать, для чего нужны систематические занятия <p>Танцевальное направление Clubdance Описание данного танцевального направления. Clubdance – включает в себя множество движений из различных стилей таких как Wacking (движение руками), Go-go (свободный стиль, объединяющий Waaking, Vogue (позировка) с элементами стрипа), RnB (разные техники, в тч Hip-hop, с манерой показать себя) и др. В основном мы делаем акцент на базу современного танца - формат танца для танцпола, подходящий под музыку разных жанров. Задача- научить людей слышать музыку, координировать движения и комбинировать их между собой, танцуя телом и душой, чтобы добиться красоты и легкости в импровизации танца. Разучивание основных (базовых) движений данного направления.</p> <p>Практика: прослушать инструктаж. Выполнить заданные упражнения.</p>
Занятие №2	Силовые тренировки.	<p>Теория: терминология и цель разучиваемых упражнений. Техника выполнения упражнений. Проработка и укрепление всего мышечного корсета, создание рельефа тела, сжигание жирового компонента. Музыкальный темп 126 ударов в минуту.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приседания-работа на мышцы ног и ягодиц. 4/4,4/2,2/4,1/4,4/1- стопы на ширине таза, прямая спина- на вдохе сгибаем колени, опускаем таз вниз-на выдохе в исходное положение; - Выпады- с правой, левой ноги-колени находятся над пяткой, прямая спина, техника выполнения и дыхание как в приседаниях; - Приседания с широкой постановкой ног- стопы шире таза, носки развернуты в диагональ, прямая спина- на вдохе сгибаем колени, опускаем таз вниз-на выдохе в исходное положение; - Становая тяга с эспандером-на мышцы спины-; - Тяга широким хватом с эспандером- прямая спина, сводим лопатки; - Проработка мышц плеч с эспандером;

		<ul style="list-style-type: none"> - Отжимания-упражнение на мышцы груди; - Проработка бицепса и трицепса с эспандером; - Проработка мышц пресса на коврах-лежа на спине, колени согнуты отрываем лопатки на выдохе и скручиваемся, комбинированные скручивания, поднятие ног- дыхание: всегда выдох на усилии, вдох на возвращении в исходное положение <p>Практика: выполнить все заданные упражнения.</p>
Занятие №3	Танцевальное направление Bodyballet	<p>Теория: описание данного танцевального направления.</p> <p>BodyBallet - это облегченная хореография, состоящая из изучения основ, прежде всего, именно классической хореографии, поэтому много времени и внимания уделяется работе у станка. Основа боди-балета - упрощенные балетные упражнения на растяжку мышц. Они развивают гибкость суставов и позвоночника. А главный плюс этого вида фитнеса, по мнению специалистов, - возможность научиться искусству владения собственным телом. Невероятная грациозность движений, захватывающая дух, никого не оставит равнодушным! В основе боди-балета лежат классические балетные позиции рук и ног. Многие упражнения способствуют укреплению мышц стопы. Боди-балет научит следить за всем телом - за положением головы, шеи, плеч, корпуса, рук, ног, бедер. Выворотность стоп и бедер, правильная постановка корпуса, красивые позиции рук, грациозная «посадка» головы, знание (и практическое, и теоретическое) основных танцевальных па - от простых батманов до прыжков актуальны в любых танцах. А еще занятия боди-балетом очень полезны для дыхательной системы и координации движения. разучивание базовых движений данного танцевального направления.</p> <p>Практика: выполнить заданные упражнения.</p>
Занятие №4	Силовые тренировки.	<p>Теория: Терминология и цель разучиваемых упражнений. Техника выполнения упражнений. Проработка и укрепление всего мышечного корсета, создание рельефа тела, сжигание жирового компонента. Музыкальный темп 126 ударов в минуту.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приседания-работа на мышцы ног и ягодиц. 4/4,4/2,2/4,1/4,4/1- стопы на ширине таза, прямая спина- на вдохе сгибаем колени, опускаем таз вниз-на выдохе в исходное положение; - Выпады- с правой, левой ноги-колени находятся над пяткой, прямая спина, техника выполнения и дыхание как в приседаниях; - Приседания с широкой постановкой ног- стопы шире таза, носки развернуты в диагональ, прямая

		<p>спина- на вдохе сгибаем колени, опускаем таз вниз-на выдохе в исходное положение;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Становая тяга с эспандером-на мышцы спины-; - Тяга широким хватом с эспандером- прямая спина, сводим лопатки; - Проработка мышц плеч с эспандером; - Отжимания-упражнение на мышцы груди; - Проработка бицепса и трицепса с эспандером; - Проработка мышц пресса на коврах-лежа на спине, колени согнуты отрываем лопатки на выдохе и скручиваемся, комбинированные скручивания, поднятие ног- дыхание: всегда выдох на усилии, вдох на возвращении в исходное положение <p>Практика: выполнить все заданные упражнения.</p>
Занятие №5	Stretching(растяжка)	<p>Теория: для чего нужна нам растяжка. Почему так важно тянуться систематически. На какие группы мышц будем выполнять упражнения. Несмотря на все силовые, аэробные занятия, после них необходимо растягивать мышцы, которые были включены в работу. Это комплексы упражнений на растягивание мышц, благодаря которым повышается гибкость тела, а суставы приобретают большую подвижность. К мышцам во время растягивания поступает больше крови, за счет чего они расслабляются и становятся эластичнее, быстрее восстанавливаются после тренировки; суставы приобретают большую подвижность, в результате увеличивается гибкость. Сосредоточенное, глубокое дыхание благотворно влияет на головной мозг, особенно после напряженного дня, помогая расслабиться и снять стресс. Работаем с положения стоя, растягивая мышцы шеи, руки, спины, ног и ягодиц, затем уходим в партер и продолжаем растяжку на коврах. Все упражнения на растяжку выполняются на выдохе и расслаблении.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Для мышц рук: упражнения руки в замок, тянем в стороны, выполняем медленно. - Для мышц шеи: наклоны вперед-назад, в стороны, так же медленно. - Для мышц груди: руки сзади в замок, либо с прямыми руками тянемся большими пальцами рук назад. <p>Так же есть упражнения включающие в себя не изолированную растяжку на одну группу мышц, а объединяющие в себя растяжку нескольких мышечных групп, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «складочка» для растяжения мышц спины, задней поверхности бедра: сидя на ковре с прямыми ногами, сгибаем корпус в тазобедренном суставе и на выдохе с прямой спиной тянемся к ногам. Так же возможно выполнение упражнения стоя.

		<p>- Полушпагаты, шпагаты –для мышц ног. Сидя на ковре одна нога согнута в колене-вторая прямая, наклон к согнутой ноге. Затем выпрямляем и повторяем наклон уже к прямой ноге, меняем ноги (правая/левая-повтор).</p> <p>- Для мышц живота – прогиб назад стоя/на коленях, выполняем медленно и др.</p> <p>Практика: выполнить заданные упражнения.</p>
Занятие №6	Интервальные тренировки.	<p>Теория: что из себя представляют интервальные тренировки, их цели, задачи. Включают в себя сжигание калорий, укрепление мышечной ткани и повышение выносливости организма. Чередую периоды с высокой нагрузкой и низкоинтенсивную тренировку, организм попеременно изменяет течение метаболического процесса, за счет чего процессы обмена веществ в организме постепенно ускоряются. Музыкальный темп 135-140 ударов в минуту. В данном формате занятий мы чередуем аэробную и силовую нагрузку (5-5). В аэробной части используем упражнения из аэробики, кросс фита, тайбо, табата и функционального тренинга: аэро, прыжки, берпи, импровизационные упражнения для удержания пульса в зоне жиросжигания, темп высокий. В силовой части проработка мышечных групп: ноги-плечи, спина-грудь, бицепс-трицепс, пресс. Используем упражнения: приседания, выпады, тяга, сгибание, разгибание. Темп 1/1,2/2,2/4,2/1 и др. Техника выполнения описана в силовой части.</p> <p>Практика: выполнить заданные упражнения.</p>
Занятие №7	Stretching(растяжка)	<p>Теория: растяжка на все группы мышц. Работаем с положения стоя, растягивая мышцы шеи, руки, спины, ног и ягодиц, затем уходим в партер и продолжаем растяжку на коврах. Все упражнения на растяжку выполняются на выдохе и расслаблении.</p> <p>-Для мышц рук: упражнения руки в замок, тянем в стороны, выполняем медленно.</p> <p>- Для мышц шеи: наклоны вперед-назад, в стороны, так же медленно.</p> <p>- Для мышц груди: руки сзади в замок, либо с прямыми руками тянемся большими пальцами рук назад.</p> <p>Так же есть упражнения включающие в себя не изолированную растяжку на одну группу мышц, а объединяющие в себя растяжку нескольких мышечных групп, например:</p> <p>- «складочка» для растяжения мышц спины, задней поверхности бедра: сидя на ковре с прямыми ногами, сгибаем корпус в тазобедренном суставе и на выдохе с прямой спиной тянемся к ногам. Так же возможно</p>

		<p>выполнение упражнения стоя.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полушпагаты, шпагаты –для мышц ног. Сидя на ковре одна нога согнута в колене-вторая прямая, наклон к согнутой ноге. Затем выпрямляем и повторяем наклон уже к прямой ноге, меняем ноги (правая/левая-повтор). - Для мышц живота – прогиб назад стоя/на коленях, выполняем медленно и др. <p>Практика: выполнить заданные упражнения.</p>
Занятие №8	Танцевальное направление Clubdance	<p>Теория: описание данного танцевального направления.</p> <p>Clubdance – включает в себя множество движений из различных стилей таких как Wacking (движение руками), Go-go (свободный стиль, объединяющий Waacking, Vogue (позировка) с элементами стрипа), RnB (разные техники, в тч Hip-hop, с манерой показать себя) и др. В основном мы делаем акцент на базу современного танца - формат танца для танцпола, подходящий под музыку разных жанров. Задача- научить людей слышать музыку, координировать движения и комбинировать их между собой, танцуя телом и душой, чтобы добиться красоты и легкости в импровизации танца. Разучивание основных (базовых) движений данного направления.</p> <p>Практика: выполнить заданные упражнения.</p>
Занятие №9	Силовые тренировки.	<p>Теория: терминология и цель разучиваемых упражнений. Техника выполнения упражнений. Проработка и укрепление всего мышечного корсета, создание рельефа тела, сжигание жирового компонента. Музыкальный темп 126 ударов в минуту.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приседания-работа на мышцы ног и ягодиц. 4/4,4/2,2/4,1/4,4/1- стопы на ширине таза, прямая спина- на вдохе сгибаем колени, опускаем таз вниз-на выдохе в исходное положение; - Выпады- с правой, левой ноги-колени находятся над пяткой, прямая спина, техника выполнения и дыхание как в приседаниях; - Приседания с широкой постановкой ног- стопы шире таза, носки развернуты в диагональ, прямая спина- на вдохе сгибаем колени, опускаем таз вниз-на выдохе в исходное положение; - Становая тяга с эспандером-на мышцы спины-; - Тяга широким хватом с эспандером- прямая спина, сводим лопатки; - Проработка мышц плеч с эспандером; - Отжимания-упражнение на мышцы груди; - Проработка бицепса и трицепса с эспандером; - Проработка мышц пресса на коврах-лежа на спине,

		<p>колени согнуты отрываем лопатки на выдохе и скручиваемся, комбинированные скручивания, поднятие ног- дыхание: всегда выдох на усилии, вдох на возвращении в исходное положение</p> <p>Практика: выполнить все заданные упражнения.</p>
Занятие №10	Основы Pilates	<p>Теория: 1. Упражнение «Сотня». Это упражнение поможет укрепить мышцы брюшного пресса (центра силы) за счет того, что они находятся в постоянном напряжении. Упражнение называется «сотня», потому что во время выполнения упражнения необходимо выполнить именно 100 покачиваний руками. Упражнение выполняется, лежа на коврике, колени согнуты, стопы прижаты к полу. Руки вытянуты вдоль туловища и чуть приподняты над полом параллельно брюшному прессу. Из такого положения нужно выполнять энергичные покачивания руками небольшой амплитуды вверх-вниз. Выполнять следует по 5 полных покачиваний на вдохе и по 5 полных покачиваний на выдохе, пока не сосчитаете до 100. Затем медленно опускаем голову (если она была приподнята), колени и руки.</p> <p>2. Упражнение «Планка». Данное упражнение системы «Пилатес» поможет укрепить мышцы живота и плечевого пояса. Исходная позиция такая же, как при выполнении отжиманий. Руки согнуты в локтях. Удерживаем тело в таком положении в течение 10 секунд.</p> <p>3. Упражнение «Растягивание одной ноги». Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, растягивает спину и ноги. Лежа на спине, вдохните, на выдохе нужно согнуть ноги в коленях и подтянуть колени к груди. Вдохнуть и осторожно захватить верх правого колена обеими руками. Выдохнуть, выпрямив левую ногу вверх, как можно ближе к вертикальному положению. Вдохнуть и вернуть левое колено к груди. Повторить то же самое с другой ногой.</p> <p>4. Упражнение «Плие на носках» (плие – специальная техника - Ноги на ширине плеч или пятки вместе). Носки в сторону на 45°. Колени чуть согнуты. Втянуть живот, сжать ягодичы. Вытолкнуть таз вперед и остаться в этой позиции. Спина прямая. Необходимо встать рядом с балетным станком, одной рукой возьмитесь за него, другую руку положите на талию. Пятки вместе, носки врозь (при отсутствии балетного станка, можно использовать спинку стула). На вдохе разверните плечи, напрягите ягодичы, втяните живот, грудь подайте вперед, спина прямая. Поднимайтесь на носки и приседайте как балетная танцовщица, колени врозь. В середине дистанции задержите движение на 1-2 секунды. Опуститесь до</p>

		<p>конца, до момента, когда уже физически невозможно держать спину прямой и корпус сам наклоняется вперед. Из нижней позиции начинайте подъем, в середине движения опять пауза, затем опять приседание.</p> <p>5. Упражнение «Плавание». Цель выполнения данного упражнения: укрепление мышц ног и спины. Лежа на животе, необходимо вытянуть руки вперед. Затем растянуть тело по всей длине. Отрываем от пола ноги и руки, тянемся ими вверх. Сведенные лопатки стараемся тянуть вниз. Начинаем смену рук и ног, как будто плаваете. Держим руки и ноги в напряжении и выполняем выдохи и вдохи на 5 ударов.</p> <p>Практика: выполнить заданные упражнения.</p>
Занятие №11	Танцевальное направление Zumba	<p>Теория: повторять все танцевальные комбинации латино-американских танцев, хип-хоп, рэгги, сальса показываемые педагогом.</p> <p>Практика: выполнить заданные упражнения.</p>
Занятие №12	Интервальные тренировки.	<p>Теория: чередуем периоды с высокой нагрузкой и низкоинтенсивную тренировку, организм попеременно изменяет течение метаболического процесса, за счет чего процессы обмена веществ в организме постепенно ускоряются. Высокий музыкальный темп 135-140 ударов в минуту.</p> <p>В данном формате занятий мы чередуем аэробную и силовую нагрузку (5-5).</p> <p>В аэробной части используем упражнения из:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аэробики(разучивание комбинаций аэро/степа), - кросс фита, - тайбо, <p>- табата и функционального тренинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки (в том числе берпи), - импровизационные упражнения для удержания пульса в зоне жиросжигания. <p>В силовой части проработка мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ноги-плечи, - спина-грудь, - бицепс-трицепс, - пресс. Используем упражнения: приседания, выпады, тяга, сгибание, разгибание. Темп 1/1,2/2,2/4,2/1 и др. Техника выполнения описана в силовой части. <p>Практика: выполнить все заданные упражнения.</p>
Занятие №13	Stretching(растяжка)	<p>Теория: растяжка на все группы мышц. Работаем с положения стоя, растягивая мышцы шеи, руки, спины, ног и ягодиц, затем уходим в партер и продолжаем растяжку на коврах. Все упражнения на растяжку выполняются на выдохе и расслаблении.</p>

		<p>-Для мышц рук: упражнения руки в замок, тянем в стороны, выполняем медленно.</p> <p>- Для мышц шеи: наклоны вперед-назад, в стороны, так же медленно.</p> <p>- Для мышц груди: руки сзади в замок, либо с прямыми руками тянемся большими пальцами рук назад.</p> <p>Так же есть упражнения включающие в себя не изолированную растяжку на одну группу мышц, а объединяющие в себя растяжку нескольких мышечных групп, например:</p> <p>- «складочка» для растяжения мышц спины, задней поверхности бедра: сидя на ковре с прямыми ногами, сгибаем корпус в тазобедренном суставе и на выдохе с прямой спиной тянемся к ногам. Так же возможно выполнение упражнения стоя.</p> <p>- Полушпагаты, шпагаты –для мышц ног. Сидя на ковре одна нога согнута в колене-вторая прямая, наклон к согнутой ноге. Затем выпрямляем и повторяем наклон уже к прямой ноге, меняем ноги (правая/левая-повтор).</p> <p>- Для мышц живота – прогиб назад стоя/на коленях, выполняем медленно и др.</p> <p>Практика: выполнить все заданные упражнения.</p>
Занятие №14	Вторичный инструктаж. Танцевальное направление Clubdance	<p>Теория: вторичный инструктаж по технике безопасности.</p> <p><i>Танцевальное направление Clubdance</i></p> <p>Разучивание основных (базовых) движений данного направления: Wacking (движение руками), Go-go, RnB и др.</p> <p>Практика: выполнить все заданные упражнения.</p>
Занятие №15	Stretching(растяжка)	<p>Теория: растяжка на все группы мышц. Работаем с положения стоя, растягивая мышцы шеи, руки, спины, ног и ягодиц, затем уходим в партер и продолжаем растяжку на коврах. Все упражнения на растяжку выполняются на выдохе и расслаблении.</p> <p>-Для мышц рук: упражнения руки в замок, тянем в стороны, выполняем медленно.</p> <p>- Для мышц шеи: наклоны вперед-назад, в стороны, так же медленно.</p> <p>- Для мышц груди: руки сзади в замок, либо с прямыми руками тянемся большими пальцами рук назад.</p> <p>Так же есть упражнения включающие в себя не изолированную растяжку на одну группу мышц, а объединяющие в себя растяжку нескольких мышечных групп, например:</p> <p>- «складочка» для растяжения мышц спины, задней поверхности бедра: сидя на ковре с прямыми ногами, сгибаем корпус в тазобедренном суставе и на выдохе</p>

		<p>с прямой спиной тянемся к ногам. Так же возможно выполнение упражнения стоя.</p> <p>- Полушпагаты, шпагаты –для мышц ног. Сидя на ковре одна нога согнута в колене-вторая прямая, наклон к согнутой ноге. Затем выпрямляем и повторяем наклон уже к прямой ноге, меняем ноги (правая/левая-повтор).</p> <p>- Для мышц живота – прогиб назад стоя/на коленях, выполняем медленно и др.</p> <p>Практика: выполнить все заданные упражнения.</p>
Занятие №16	Основы Pilates	<p>Теория: К этому моменту времени уже освоили базовые упражнения системы Pilates. Выполнение упражнений с комментариями педагога для соблюдения правильной техники.</p> <p>1.Упражнение «Сотня». Это упражнение поможет укрепить мышцы брюшного пресса (центра силы) за счет того, что они находятся в постоянном напряжении. Упражнение называется «сотня», потому что во время выполнения упражнения необходимо выполнить именно 100 покачиваний руками. Упражнение выполняется, лежа на коврике, колени согнуты, стопы прижаты к полу. Руки вытянуты вдоль туловища и чуть приподняты над полом параллельно брюшному прессу. Из такого положения нужно выполнять энергичные покачивания руками небольшой амплитуды вверх-вниз. Выполнять следует по 5 полных покачиваний на вдохе и по 5 полных покачиваний на выдохе, пока не сосчитаете до 100. Затем медленно опускаем голову (если она была приподнята), колени и руки.</p> <p>2.Упражнение «Планка». Данное упражнение системы «Пилатес» поможет укрепить мышцы живота и плечевого пояса. Исходная позиция такая же, как при выполнении отжиманий. Руки согнуты в локтях. Удерживаем тело в таком положении в течение 10 секунд.</p> <p>3. Упражнение «Растягивание одной ноги». Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, растягивает спину и ноги. Лежа на спине, вдохните, на выдохе нужно согнуть ноги в коленях и подтянуть колени к груди. Вдохнуть и осторожно захватить верх правого колена обеими руками. Выдохнуть, выпрямив левую ногу вверх, как можно ближе к вертикальному положению. Вдохнуть и вернуть левое колено к груди. Повторить то же самое с другой ногой.</p> <p>4.Упражнение «Плие на носках» (плие – специальная техника - Ноги на ширине плеч или пятки вместе). Носки в сторону на 45°. Колени чуть согнуты. Втянуть живот, сжать ягодичцы. Вытолкнуть таз вперед и остаться в этой позиции. Спина прямая.</p>

		<p>Необходимо встать рядом с балетным станком, одной рукой возьмитесь за него, другую руку положите на талию. Пятки вместе, носки врозь (при отсутствии балетного станка, можно использовать спинку стула). На вдохе разверните плечи, напрягите ягодичцы, втяните живот, грудь подайте вперед, спина прямая. Поднимайтесь на носки и приседайте как балетная танцовщица, колени врозь. В середине дистанции задержите движение на 1-2 секунды. Опуститесь до конца, до момента, когда уже физически невозможно держать спину прямой и корпус сам наклоняется вперед. Из нижней позиции начинайте подъем, в середине движения опять пауза, затем опять приседание.</p> <p>5.Упражнение «Плавание». Цель выполнения данного упражнения: укрепление мышц ног и спины. Лежа на животе, необходимо вытянуть руки вперед. Затем растянуть тело по всей длине. Отрываем от пола ноги и руки, тянемся ими вверх. Сведенные лопатки стараемся тянуть вниз. Начинаем смену рук и ног, как будто плаваете. Держим руки и ноги в напряжении и выполняем выдохи и вдохи на 5 ударов.</p> <p>Практика: выполнить все заданные упражнения.</p>
Занятие №17	Танцевальное направление Body Ballet	<p>Теория: изучение позиций рук и ног в классическом танце, постановка корпуса, прыжки (allegro), упражнения на координацию и укрепление мышечного корсета с использованием станка, затем на середине зала и по диагонали, упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.</p> <p>Практика: выполнить все заданные упражнения.</p>
Занятие №18	Силовые тренировки.	<p>Теория: выполнение упражнений по принципу <i>BodySculpt</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приседания-работа на мышцы ног и ягодич. - Проработка мышц плеч с эспандером; - Выпады- с правой, левой ноги; - Проработка мышц плеч с эспандером; - Приседания с широкой постановкой ног; - Проработка мышц плеч с эспандером; - Становая тяга с эспандером-на мышцы спины-; - Отжимания от станка-упражнение на мышцы груди; - Тяга широким хватом с эспандером- прямая спина, сводим лопатки; - Отжимания от пола-упражнение на мышцы груди; - Проработка бицепса и трицепса с эспандером; - Проработка мышц пресса на коврах. <p>Практика: выполнить все заданные упражнения.</p>
Занятие №19	Stretching(растяжка)	<p>Теория: растяжка на все группы мышц. Работаем с положения стоя, растягивая мышцы шеи, руки,</p>

		<p>спины, ног и ягодиц, затем уходим в партер и продолжаем растяжку на коврах. Все упражнения на растяжку выполняются на выдохе и расслаблении.</p> <p>-Для мышц рук: упражнения руки в замок, тянем в стороны, выполняем медленно.</p> <p>- Для мышц шеи: наклоны вперед-назад, в стороны, так же медленно.</p> <p>- Для мышц груди: руки сзади в замок, либо с прямыми руками тянемся большими пальцами рук назад.</p> <p>Так же есть упражнения включающие в себя не изолированную растяжку на одну группу мышц, а объединяющие в себя растяжку нескольких мышечных групп, например:</p> <p>- «складочка» для растяжения мышц спины, задней поверхности бедра: сидя на ковре с прямыми ногами, сгибаем корпус в тазобедренном суставе и на выдохе с прямой спиной тянемся к ногам. Так же возможно выполнение упражнения стоя.</p> <p>- Полушпагаты, шпагаты –для мышц ног. Сидя на ковре одна нога согнута в колене-вторая прямая, наклон к согнутой ноге. Затем выпрямляем и повторяем наклон уже к прямой ноге, меняем ноги (правая/левая-повтор).</p> <p>- Для мышц живота – прогиб назад стоя/на коленях, выполняем медленно и др.</p> <p>Практика: выполнить все заданные упражнения.</p>
Занятие №20	Силовые тренировки	<p>Теория: Круговая тренировка, включающая в себя разминку, основную часть и заминку (как и любая тренировка). Работаем по 1 минуте на каждую группу мышц с переходом по станциям. Музыкальный темп 126 ударов в минуту.</p> <p>- Приседания-работа на мышцы ног и ягодиц (или выпады)</p> <p>- Становая тяга с эспандером-на мышцы спины (или от станка)</p> <p>- Отжимания от пола-упражнение на мышцы груди (или от станка)</p> <p>- Проработка мышц плеч с эспандером;</p> <p>- Проработка бицепса и трицепса с эспандером;</p> <p>- Проработка мышц пресса на коврах;</p> <p>Повтор круга с изменениями упражнений.</p> <p>Практика: выполнить все заданные упражнения.</p>
Занятие №21	Интервальные тренировки.	<p>Теория: чередуем периоды с высокой нагрузкой и низкоинтенсивную тренировку, организм попеременно изменяет течение метаболического процесса, за счет чего процессы обмена веществ в организме постепенно ускоряются. Высокий музыкальный темп 135-140 ударов в минуту.</p> <p>В данном формате занятий мы чередуем аэробную и</p>

		<p>силовую нагрузку (5-5).</p> <p>В аэробной части используем упражнения из:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аэробики(разучивание комбинаций аэро/степа), - кросс фита, - тайбо, - табата и функционального тренинга: - прыжки (в том числе берпи), - импровизационные упражнения для удержания пульса в зоне жиросжигания. <p>В силовой части проработка мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ноги-плечи, - спина-грудь, - бицепс-трицепс, - пресс. Используем упражнения: приседания, выпады, тяга, сгибание, разгибание. Темп 1/1,2/2,2/4,2/1 и др. Техника выполнения описана в силовой части. <p>Практика: выполнить все заданные упражнения.</p>
Занятие №22	Танцевальное направление Zumba	<p>Теория: повторять все танцевальные комбинации латино-американских танцев, хип-хоп, рэгги, показываемые педагогом.</p> <p>Практика: выполнить все заданные упражнения.</p>
Занятие №23	Stretching(растяжка)	<p>Теория: растяжка на все группы мышц. Работаем с положения стоя, растягивая мышцы шеи, руки, спины, ног и ягодиц, затем уходим в партер и продолжаем растяжку на коврах. Все упражнения на растяжку выполняются на выдохе и расслаблении.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Для мышц рук: упражнения руки в замок, тянем в стороны, выполняем медленно. - Для мышц шеи: наклоны вперед-назад, в стороны, так же медленно. - Для мышц груди: руки сзади в замок, либо с прямыми руками тянемся большими пальцами рук назад. <p>Так же есть упражнения включающие в себя не изолированную растяжку на одну группу мышц, а объединяющие в себя растяжку нескольких мышечных групп, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «складочка» для растяжения мышц спины, задней поверхности бедра: сидя на ковре с прямыми ногами, сгибаем корпус в тазобедренном суставе и на выдохе с прямой спиной тянемся к ногам. Так же возможно выполнение упражнения стоя. - Полушпагаты, шпагаты –для мышц ног. Сидя на ковре одна нога согнута в колене-вторая прямая, наклон к согнутой ноге. Затем выпрямляем и повторяем наклон уже к прямой ноге, меняем ноги (правая/левая-повтор). - Для мышц живота – прогиб назад стоя/на коленях,

		<p>выполняем медленно и др.</p> <p>Практика: выполнить все заданные упражнения.</p>
Занятие №24	Силовые тренировки.	<p>Теория: выполнение упражнений по принципу <i>BodySculpt</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приседания-работа на мышцы ног и ягодиц. - Проработка мышц плеч с эспандером; - Выпады- с правой, левой ноги; - Проработка мышц плеч с эспандером; - Приседания с широкой постановкой ног; - Проработка мышц плеч с эспандером; - Становая тяга с эспандером-на мышцы спины-; - Отжимания от станка-упражнение на мышцы груди; - Тяга широким хватом с эспандером- прямая спина, сводим лопатки; - Отжимания от пола-упражнение на мышцы груди; - Проработка бицепса и трицепса с эспандером; - Проработка мышц пресса на коврах <p>Практика: выполнить все заданные упражнения.</p>
Занятие №25	Основы Pilates	<p>Теория: выполнение упражнений на проработку поверхностных и глубоких мышц кора, упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>1.Упражнение «Сотня». Это упражнение поможет укрепить мышцы брюшного пресса (центра силы) за счет того, что они находятся в постоянном напряжении. Упражнение называется «сотня», потому что во время выполнения упражнения необходимо выполнить именно 100 покачиваний руками. Упражнение выполняется, лежа на коврике, колени согнуты, стопы прижаты к полу. Руки вытянуты вдоль туловища и чуть приподняты над полом параллельно брюшному прессу. Из такого положения нужно выполнять энергичные покачивания руками небольшой амплитуды вверх-вниз. Выполнять следует по 5 полных покачиваний на вдохе и по 5 полных покачиваний на выдохе, пока не сосчитаете до 100. Затем медленно опускаем голову (если она была приподнята), колени и руки.</p> <p>2.Упражнение «Планка». Данное упражнение системы «Пилатес» поможет укрепить мышцы живота и плечевого пояса. Исходная позиция такая же, как при выполнении отжиманий. Руки согнуты в локтях. Удерживаем тело в таком положении в течение 10 секунд.</p> <p>3. Упражнение «Растягивание одной ноги». Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, растягивает спину и ноги. Лежа на спине, вдохните, на выдохе нужно согнуть ноги в коленях и подтянуть колени к груди. Вдохнуть и осторожно захватить верх правого колена обеими руками. Выдохнуть,</p>

		<p>выпрямив левую ногу вверх, как можно ближе к вертикальному положению. Вдохнуть и вернуть левое колено к груди. Повторить то же самое с другой ногой.</p> <p>4.Упражнение «Плие на носках» (плие – специальная техника - Ноги на ширине плеч или пятки вместе). Носки в сторону на 45°. Колени чуть согнуты. Втянуть живот, сжать ягодицы. Вытолкнуть таз вперед и остаться в этой позиции. Спина прямая. Необходимо встать рядом с балетным станком, одной рукой возьмитесь за него, другую руку положите на талию. Пятки вместе, носки врозь (при отсутствии балетного станка, можно использовать спинку стула). На вдохе разверните плечи, напрягите ягодицы, втяните живот, грудь подайте вперед, спина прямая. Поднимайтесь на носки и приседайте как балетная танцовщица, колени врозь. В середине дистанции задержите движение на 1-2 секунды. Опуститесь до конца, до момента, когда уже физически невозможно держать спину прямой и корпус сам наклоняется вперед. Из нижней позиции начинайте подъем, в середине движения опять пауза, затем опять приседание.</p> <p>5.Упражнение «Плавание». Цель выполнения данного упражнения: укрепление мышц ног и спины. Лёжа на животе, необходимо вытянуть руки вперед. Затем растянуть тело по всей длине. Отрываем от пола ноги и руки, тянемся ими вверх. Сведенные лопатки стараемся тянуть вниз. Начинаем смену рук и ног, как будто плаваете. Держим руки и ноги в напряжении и выполняем выдохи и вдохи на 5 ударов.</p> <p>Практика: выполнить все заданные упражнения.</p>
Занятие №26	Танцевальное направление Clubdance	<p>Теория: разучивание танцевальных связок данного направления с использованием Wacking, Go-go, RnB и др.</p> <p>Практика: выполнить все заданные упражнения.</p>
Занятие №27	Stretching(растяжка)	<p>Теория: растяжка на все группы мышц. Работаем с положения стоя, растягивая мышцы шеи, руки, спины, ног и ягодиц, затем уходим в партер и продолжаем растяжку на коврах. Все упражнения на растяжку выполняются на выдохе и расслаблении.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Для мышц рук: упражнения руки в замок, тянем в стороны, выполняем медленно. - Для мышц шеи: наклоны вперед-назад, в стороны, так же медленно. - Для мышц груди: руки сзади в замок, либо с прямыми руками тянемся большими пальцами рук назад.

		<p>Так же есть упражнения включающие в себя не изолированную растяжку на одну группу мышц, а объединяющие в себя растяжку нескольких мышечных групп, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «складочка» для растяжения мышц спины, задней поверхности бедра: сидя на ковре с прямыми ногами, сгибаем корпус в тазобедренном суставе и на выдохе с прямой спиной тянемся к ногам. Так же возможно выполнение упражнения стоя. - Полушпагаты, шпагаты –для мышц ног. Сидя на ковре одна нога согнута в колене-вторая прямая, наклон к согнутой ноге. Затем выпрямляем и повторяем наклон уже к прямой ноге, меняем ноги (правая/левая-повтор). - Для мышц живота – прогиб назад стоя/на коленях, выполняем медленно и др. <p>Практика: выполнить все заданные упражнения.</p>
Занятие №28	Интервальные тренировки.	<p>Теория: чередуем периоды с высокой нагрузкой и низкоинтенсивную тренировку, организм попеременно изменяет течение метаболического процесса, за счет чего процессы обмена веществ в организме постепенно ускоряются. Высокий музыкальный темп 135-140 ударов в минуту.</p> <p>В данном формате занятий мы чередуем аэробную и силовую нагрузку (5-5).</p> <p>В аэробной части используем упражнения из:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аэробики(разучивание комбинаций аэро/степа), - кросс фита, - тайбо, - табата и функционального тренинга: - прыжки (в том числе берпи), - импровизационные упражнения для удержания пульса в зоне жиросжигания. <p>В силовой части проработка мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ноги-плечи, - спина-грудь, - бицепс-трицепс, - пресс. Используем упражнения: приседания, выпады, тяга, сгибание, разгибание. Темп 1/1,2/2,2/4,2/1 и др. Техника выполнения описана в силовой части. <p>Практика: выполнить все заданные упражнения.</p>
Занятие №29	Танцевальное направление Zumba	<p>Теория: повторять все танцевальные комбинации латино-американских танцев, хип-хоп, рэгги, сальса показываемые педагогом.</p> <p>Практика: выполнить все заданные упражнения.</p>
Занятие №30	Stretching(растяжка)	<p>Теория: растяжка на все группы мышц. Работаем с положения стоя, растягивая мышцы шеи, руки, спины, ног и ягодиц, затем уходим в партер и</p>

		<p>продолжаем растяжку на коврах. Все упражнения на растяжку выполняются на выдохе и расслаблении.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Для мышц рук: упражнения руки в замок, тянем в стороны, выполняем медленно. - Для мышц шеи: наклоны вперед-назад, в стороны, так же медленно. - Для мышц груди: руки сзади в замок, либо с прямыми руками тянемся большими пальцами рук назад. <p>Так же есть упражнения включающие в себя не изолированную растяжку на одну группу мышц, а объединяющие в себя растяжку нескольких мышечных групп, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «складочка» для растяжения мышц спины, задней поверхности бедра: сидя на ковре с прямыми ногами, сгибаем корпус в тазобедренном суставе и на выдохе с прямой спиной тянемся к ногам. Так же возможно выполнение упражнения стоя. - Полушпагаты, шпагаты –для мышц ног. Сидя на ковре одна нога согнута в колене-вторая прямая, наклон к согнутой ноге. Затем выпрямляем и повторяем наклон уже к прямой ноге, меняем ноги (правая/левая-повтор). - Для мышц живота – прогиб назад стоя/на коленях, выполняем медленно и др. <p>Практика: выполнить все заданные упражнения.</p>
Занятие №31	Силовые тренировки.	<p>Теория: терминология и цель разучиваемых упражнений. Техника выполнения упражнений. Проработка и укрепление всего мышечного корсета, создание рельефа тела, сжигание жирового компонента. Круговая тренировка, включающая в себя разминку, основную часть и заминку (как и любая тренировка). Работаем по 1 минуте на каждую группу мышц с переходом по станциям. Музыкальный темп 126 ударов в минуту.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приседания-работа на мышцы ног и ягодиц (или выпады) - Становая тяга с эспандером-на мышцы спины (или от станка) - Отжимания от пола-упражнение на мышцы груди (или от станка) - Проработка мышц плеч с эспандером; - Проработка бицепса и трицепса с эспандером; - Проработка мышц пресса на коврах; <p>Повтор круга с изменениями упражнений.</p> <p>Практика: выполнить все заданные упражнения.</p>
Занятие №32	Обобщающее занятие	<p>Теория: на данном занятии обучающиеся показывают свои достигнутые результаты по окончании освоения программы, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения из силовых и интервальных

		<p>тренировок, правильность выполнения упражнений, замеры пульса в определенной зоне жиросжигания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинации из изученных танцевальных направлений; - упражнения из Pilates; - в конце занятия - заминка: упражнения из Stretching. <p>Практика: выполнить все изученные упражнения и показать свою любимую танцевальную связку из какого-нибудь танцевального направления.</p>
--	--	---