Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Кафедра теории и методики физической культуры

А.М. Парфенова

Фитнес

Методические рекомендации
для студентов очной формы обучения
по специальностям
49.02.01 – физическая культура

Екатеринбург
2016

Рецензенты:

Допущено к изданию решением методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № от 2016

Парфенова А.М. Фитнес. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов обучающихся по направлениюю подготовки 49.03.01 «Физическая культура» - Екатеринбург: Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2016. – 20 с.

© Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» 2016.
© Парфенова А.М., 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение …….4

Примерная программа учебной дисциплины …….8

Краткий курс лекций……11

Примерные практические занятия ……11

Вопросы к зачету ……..26

Требования к зачету ……26

Список рекомендуемой литературы ……27

ВВЕДЕНИЕ

Целью дисциплины является изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки специалистов в сфере туризма, ознакомление студентов с основами построения и методике проведения основных видов фитнес программ; привитие профессионально-педагогических навыков и умений в области оздоровительной физической культуры, для туристских, лечебных, реабилитационных и санаторно-курортных комплексов.

Задачи дисциплины:

- оценивать физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям тем или иным видом физкультурно-спортивной деятельности;
- определять цели и задачи учебного и тренировочного процессов;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки;
- определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида;
- оценивать эффективность используемых средств и методов в учебном и тренировочном процессе;
- с помощью систем тестов осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием общей и специальной работоспособности занимающихся и вносить коррективы в тренировочный процесс;
- обучать двигательным действиям;
- контролировать эффективность техники физкультурно-спортивных движений, разрабатывать и использовать приемы ее совершенствования;
- использовать компьютерную технику, компьютерные программы для планирования учебного и тренировочного процессов, учета выполняемых тренировочных нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, корректировки тренировочного процесса, решения других практических задач;
- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, к здоровому образу жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС):

Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	способностью к интеллектуальному, культурному, нравственному, физическому и профессиональному саморазвитию и самосовершенствованию.
ОК 4.	владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения, умеет логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь.
ОК 6.	способностью работать в коллективе, руководить людьми и подчиняться.
ОК 8.	стремлением к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; может критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения, способен к бесконфликтной профессиональной деятельности в туристской индустрии.
ОК 14.	владением основами законодательства о физической культуре и спорте, методами и средствами физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
ПК 1.2.	Проводить учебно-тренировочные занятия.
ПК 1.4.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
ПК 1.5.	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
ПК 2.4.	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно - спортивных мероприятий и занятий
ПК 2.5.	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом
ПК 2.6.	Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно - финансовую), обеспечивающую организацию и проведение

	физкультурно - спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом
ПК 3.3.	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- сущность и значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;
- анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды;
- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере туризма;
- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся;
- методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся;
- факторы и причины травматизма, заболеваний функциональных нарушений;

Уметь:

- определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;
- определять общие и конкретные задачи и цели в сфере двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;
- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;
- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных,

морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности;

- подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;
- использовать методы педагогической и психологической диагностики;
- использовать педагогические, медико-биологические методы контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивации у населения для занятий избранным видом спорта;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования;

Владеть:

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- техническими элементами фитнес программ, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- способами нормирования и контроля нагрузок;
- методами и средствами сбора, обобщения и использования информации.

Дисциплина «Фитнес» относится к профессиональной подготовке и является частью профессионального модуля ПМ.0.2 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп» (МДК.02.01«Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой спортивной тренировки»)

Занятия проводятся в практической форме, а также в форме лекционных занятий и предполагают самостоятельную работу учащихся. Дисциплина «Фитнес» изучается на четвертом курсе. Максимальная учебная нагрузка составляет 24 часа, из них 24 часа – аудиторная нагрузка. Итоговый контроль – зачет.

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Структура курса дисциплины «Фитнес» включает 8 тем, которые дают представление об основных направлениях фитнес занятий в различных возрастных и нозологических группах в профессиональной педагогической сфере.

		Фитнес
Тема 1.1 Введение в предмет	**Содержание**	
	1	Основные понятия и определения дисциплины «Фитнес». Аэробика как вид фитнеса. История возникновения и развития оздоровительной аэробики.
	2	Основные направления оздоровительной аэробики. Цели и задачи.
	3	Показания и противопоказания к различным видам аэробика.
	4	Роль инструктора в пропаганде здорового образа жизни и создании здорового общества.
Тема 1.2. Классическая (оздоровительная) аэробика	**Практические занятия**	
	1	Особенности проведения занятий по аэробике. Способы дозирование нагрузки. Команды инструктора. Безопасность тренировки. Составные части занятия. Основные аэробные шаги.
	2	Методика проведения занятий оздоровительной аэробикой. Отработка техники выполнения аэробных шагов.
	3	Методика составления и разбора аэробных связок. Метод сокращения. Отработка техники выполнения аэробных шагов.
	4	Линейный метод составления и разучивания комбинаций. Отработка и совершенствование техники выполнения аэробных шагов.
	5	Танцевальная аэробика (классическая аэробика в стиле latina, джаз-модерна . Методика проведения занятия.
Тема 1.3. Step-аэробика	**Практические занятия**	
	1	Организация и проведение занятий по Step-аэробике. Техника безопасности. Основные элементы Step-аэробики.
	2	Методика проведения занятий Step-аэробикой. Составление и разучивание комбинаций.Отработка и совершенствование техники выполнения аэробных шагов.
	3	Step-interval, как одно из направлений занятий с использованием step–платформы. (Step-interval- тренировка разного уровня интенсивности включающая чередование элементов step-аэробики и силового тренинга)
Тема 1.4. Фитбол-аэробика	**Практические занятия**	
	1	Организация и проведение занятий по Фитбол-аэробикаи. Техника безопасности. Показания и противопоказания к занятию Фитбол-аэробикой.
	2	Методика проведения занятий фитбол-аэробикой. Составление и разучивание комбинаций. Отработка и совершенствование техники выполнения аэробных упражнений.
Тема 1.5. Функциональный тренинг	**Содержание**	
	1	Понятие функционального тренинга. Особенности тренировки. Принципы функциональной тренировки. Составление прогрессий. Мышечные цепи (поезда).

	Практические занятия	
	1	Основные упражнения, техника выполнения.
	2	Принцип составления занятия. Совершенствование техники выполнения упражнений.
Тема 1.6. Pilates	**Содержание**	
	1	Система упражнений Pilates. История развития. Показания и противопоказания к системе упражнений Pilates. Особенности методики, основные принципы.
	Практические занятия	
	1	Организация и проведение занятий по системе Pilates. Основные упражнения, техника выполнения. Программы для начинающих и подготовленных занимающихся.
	2	Pilates на мяче. Основные упражнения, совершенствование техники выполнения.
	3	Pilates для беременных.
Тема 1.7. Хатха-йога	**Содержание**	
	1	Основные понятия и определения Хатха-йоги. История развития. Влияние йоги на организм занимающихся. Значение Асанов. Место йоги в спортивной тренировки.
	Практические занятия	
	1	Методика проведения занятия по Хатха-йоге. Изучение техники выполнения Асанов.
	2	Совершенствование техники выполнения Асанов.
	3	Составление программы для занятия Хатха-йогой. Совершенствование техники выполнения Асанов.

КРАТКИЙ КУРС ЛЕКЦИЙ

Тема 1. Введение в предмет

Основные понятия и определения дисциплины «Фитнес». Аэробика как вид фитнеса. История возникновения и развития оздоровительной аэробики: Античная концепция здоровья; Оздоровительные системы Востока; Оздоровительные системы в Европе в XIX–XX вв.; Оздоровительная физическая культура в Америке; Первые системы аэробики и их эволюция. Аэробика в 80-х гг. XX в.; Аэробика в 90-х гг. XX в; Фитнес на современном этапе; Групповые программы фитнеса.

Основные направления оздоровительной аэробики. Цели и задачи. Показания и противопоказания к различным видам аэробика. Роль инструктора в пропаганде здорового образа жизни и создании здорового общества.

Тема 5. Функциональный тренинг

Понятие функционального тренинга. Особенности тренировки. Принципы функциональной тренировки. Составление прогрессий. Мышечные цепи (поезда). Расчёт нагрузки. Противопоказания.

Тема 6. Pilates

Значение пилатеса. Преимущества. Основные принципы: "реберное" дыхание; концентрация; центр; точность и контроль; плавность; изоляция, расслабление. Подходы к структуре тренировочных программ. Частота и продолжительность тренировок.

Тема 7. Хатха-йога

Направления йоги. Модули хатха-йоги: асаны (позы); пранаямы (дыхательные упражнения); концентрация внимания; медитация (расслабление, релаксация). Классификация асан: по типу воздействия, по назначению.

ПРИМЕРНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 2

Практическая №1-2. Классическая (оздоровительная) аэробика

Базовые шаги в классической аэробике

Все шаги в классической аэробике выполняются в такт музыки на 2 или 4 счета. Связки шагов на 8 (8 счетов – это музыкальная фраза), 16 или 32 счета (32 счета – это музыкальный квадрат).

Базовые движения в аэробике являются фундаментом для построения более сложных хореографических композиций. Аэробика может различаться по степени интенсивности выполнения упражнений, а также по ударной нагрузке на суставы.

В аэробике существует 2 типа шагов:

Шаги, которые не меняют лидирующую ногу. Лидирующей называется нога, с которой вы начинаете движение. Сколько бы вы не делали шагов из этой группы, начинать каждый следующий шаг вы будете с той же самой ноги.

Шаги, которые меняют ногу. Каждый следующий шаг вы будете начинать с другой ноги.

Все шаги выполняются на 2 или 4 счета (такта музыки).

Шаги без смены лидирующей ноги

В скобках указано количество счетов, на которое выполняется данный шаг.

March (4)

Это простой шаг на месте. Выполняется на 4 счета.

шаг одной ногой на месте

шаг другой ногой на месте

шаг первой ногой на месте

шаг второй ногой на месте

Mambo (4)

Этот шаг является вариацией шага «march», с выносом лидирующей ноги сначала вперед, потом назад.

шаг одной вперед

шаг второй ногой на месте

шаг первой ногой назад

шаг второй ногой на месте

Шаг «mambo» может выполняться также в диагональном направлении. В этом случае:

шаг одной вперед по диагонали (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо)

шаг второй ногой на месте

шаг первой ногой назад (так как на первый счет мы развернули корпус диагонально, этот шаг просто делаем назад, он автоматически получится в диагональ)

шаг второй ногой на месте

V-step (4)

Этот шаг назван так из-за схожести рисунка, который мы вышагиваем по полу, с латинской буквой «V».

шаг одной ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой – вперед влево)

шаг второй ногой вперед в другую сторону

возвращаем первую ногу на место

шаг вторую ногу на место

Cross (4)

Это самый сложный для новичков шаг без смены ноги. Он называется «cross» потому, что подразумевает перекрещивание ног.

шаг одной вперед накрест (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо, корпус при этом смотрит прямо, в отличие от шага «mambo-диагональ», ноги получаются перекрещены)

шаг второй ногой отступаем в сторону (правой – вправо, левой – влево)

возвращаем первую ногу на исходную позицию

подставляем вторую ногу к первой

Шаги со сменой лидирующей ноги

Step-touch (2) *

Это обычный приставной шаг. Шаги на два счета, как правило (не всегда), делаются минимум по два. Т.е. шаг в одну сторону и шаг в другую сторону.

шаг одной ногой в сторону

вторую ногу приставить к первой (следующий шаг начинаем с этой же ноги и шагаем в другую сторону)

На второй шаг идем с той ноги, которой закончили предыдущий шаг.

Double Step-touch (2+2)

Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги).

шаг одной ногой в сторону

вторую ногу приставить к первой

еще шаг первой ногой в ту же сторону

вторую ногу приставить к первой

Step-tap (2) *

Это так называемый шаг-касание.

шаг одной ногой в сторону
второй ногой коснуться пола перед первой ногой

Chasse (2)
Еще один вариант приставного шага. У этого шага так называемый «ломанный» ритм. Нужно сделать три движения на два счета. Раз – это один счет, «и-два» — это второй счет, на который нужно выполнить два более быстрых движения.
шаг одной ногой в сторону
приставить вторую ногу к первой и сделать шаг первой ногой на месте

Step-lift (2) *
front
back
side
Шаг, при котором в определенном направлении выносится прямая нога (делается мах ногой).
шаг одной ногой в сторону
второй ногой делаем мах в нужную сторону (front — вперед, side – в сторону, back – назад)

Step-kick (2) *
Название шага переводится дословно как «пинок».
шаг одной ногой в сторону
вторую ногу разгибаем в колене вперед перед первой (делаем пинок)

Step-curl (2) *
Этот шаг представляет собой захлест.
шаг одной ногой в сторону
вторую ногу сгибаем назад в колене (делаем захлест)

Step-plie (2) *
Иными словами – приседание.
шаг одной ногой в сторону
вторую ногу выпрямляем, не отрывая от пола, одновременно приседаем на первой ноге
Step-lunge (2) *
шаг одной ногой вперед, перенос веса на эту ногу

носком второй ноги касаемся пола сзади

Step-knee (2) *

шаг одной ногой в сторону

вторую ногу сгибаем в колене

Knee-up (4)

Вариация шага «knee» на 4 счета.

шаг одной ногой вперед (или вперед в противоположную сторону: если шагаем правой, то вперед влево, если левой, то вперед вправо)

вторую ногу сгибаем в колене

возвращаем вторую ногу в исходное положение

возвращаем первую ногу в исходное положение

Grape-wine (4)

Шаг с поэтичным названием «виноградное вино». Выполняется на основе шага «double step-touch» (двойной приставной шаг).

шаг одной ногой в сторону

вторую ногу ставим накрест сзади от первой

первой ногой еще один шаг в сторону

вторую ногу подставляем к первой ноге

Repeat

Это не какой-то конкретный шаг, а команда, призывающая повторить один шаг несколько раз. Так, например, фраза «Repeat 2 knee» означает, что надо два раза сделать шаг «knee» в одну сторону два раза. В раскладке на счет это будет выглядеть следующим образом:

шаг одной ногой в сторону

вторую ногу сгибаем в колене

вторую ногу возвращаем в исходное положение

вторую ногу сгибаем в колене

* – эти шаги имеют так называемые «обратные шаги». Поясню, что это означает. Все шаги отмеченные звездочкой в раскладке на движения представляют собой сначала шаг одной ногой, а потом какой либо действие другой ногой. Так, например, «step-kick» это «шаг-пинок». В случае обратных шагов эти действия меняются местами. Т.е. сначала делается «пинок», а потом «шаг». Называются обратные шаги соответственно: «kick-step, curl-step, и т.д.». Обратные шаги используются тренерами нечасто, но тем не менее, забывать об их существовании не стоит. Количество счетов, на которое выполняется обратный шаг точно такое же, как у прямого шага.

Практическая №3. Step-аэробика

Шаги без смены лидирующей ноги (в скобках указано на сколько счетов выполняется шаг).

Basic step (4)

Это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее.

шаг одной ногой прямо на степ-платформу

шаг другой ногой прямо на степ-платформу

шаг первой ногой со степ-платформы

шаг второй ногой со степ-платформы

V-step (4)

Практически полный аналог соответствующего шага в классической аэробике.

шаг одной ногой на угол степ-платформы (если идем с левой ноги – то на левый угол, с правой – на правый)

шаг одной ногой на противоположный угол степ-платформы

шаг первой ногой со степ-платформы

шаг второй ногой со степ-платформы

Over the top или Over (4)

Название этого шага переводится как «через» или «через верх». В ходе его выполнения мы переходим через платформу на другую сторону.

шаг одной ногой боком на степ-платформу.

шаг второй ногой на степ-платформу и одновременный поворот спиной вперед

шаг первой ногой со степ-платформы назад

шаг второй ногой со степ-платформы назад

Straddle (8)

Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

шаг одной ногой боком на степ-платформу

шаг другой ногой на степ-платформу (стоим лицом к короткому краю платформы)

одну ногу спускаем со степ-платформы с одной стороны

вторую ногу спускаем со степ-платформы с другой стороны

возвращаем первую ногу на степ-платформу

возвращаем вторую ногу на степ-платформу

спускаемся с платформы первой ногой (мы должны спуститься в тоже место, откуда начали движение)

спускаемся с платформы второй ногой (приставляем ее к первой)

Turn step (4)

Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок.

шаг одной ногой на степ-платформу

шаг другой ногой на степ-платформу и поворот спиной к короткому краю платформы (с какой ноги начинаем движение, к противоположному краю становимся спиной)

спускаемся одной ногой с платформы с короткого края

спускаемся другой ногой с платформы с короткого края

Шаги со сменой лидирующей ноги (В отличие от предыдущего набора движений — здесь мы начинаем каждый раз с другой ноги).

Tap up (4)

Этот шаг очень похож на шаг step-touch в классической аэробике, только первый шаг нужно сделать на степ-платформу, коснуться второй ногой платформы рядом с первой и спуститься.

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

Knee up (4)

Базовый шаг, с которого начинается разучивание большинства шагов и связок в степ-аэробике.

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

вторую ногу возвращаем на пол

первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step kick (4)

шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

второй ногой делаем пинок в воздухе

вторую ногу возвращаем на пол

первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step curl (4)

шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

второй ногой делаем захлест
вторую ногу возвращаем на пол
первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step lift (4)

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

L-step (8)

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

Обратных шагов, в отличие от классической аэробики, степ-аэробика не подразумевает.

Перечисленные выше шаги в степ-аэробике считаются базовыми. На их основании инструкторами разработано огромное множество других, более разнообразных в выполнении шагов. Любые шаги в степ-аэробике можно модифицировать, выполнять с поворотами или подскоками, а также добавлять движения руками.

Практическая №4. Фитбол-аэробика

Классификация упражнений (фитбол-аэробика)

Большое количество и разнообразие упражнений на фитболах требует их упорядочения



В фитбол-аэробике можно использовать следующие базовые шаги, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений на мяче:

- March - марш (шаги на месте)
- Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх
- Lunge - выпад
- Kick - выброс ноги вперед
- Jack (jamping jack) - прыжки ноги врозь-вместе
- V-step.

Практическая № 5. Функциональный тренинг

Практическая № 6-7. Pilates

Базовая программа пилатес.

Упражнение	Уровень сложности	Количество повторений	Примечания

«Волна»	Базовый	10	
Скручивание	Базовый	10	
Подъем согнутых ног лежа на спине	Базовый	По 5 раз каждой ногой	Последовательно
Повороты таза лежа на спине	Базовый	По 5 раз в каждую сторону	Попеременно
Подъем ног лежа на боку	Базовый	По 10 раз в каждую сторону	Последовательно
Разгибание спины лежа на животе	Базовый	10	
Круги ногами	Базовый	По 5 раз каждой ногой	Попеременно
«Сотня»	Средний	10 дыхательных циклов	Воспользуйтесь модификацией
Перекаты на спине	Базовый	10	
Растяжка спины	Базовый	5	
Мостик на плечах	Средний	По 5 раз каждой ногой	Воспользуйтесь модификацией. Последовательно
Растяжка одной ноги	Базовый	По 5 раз каждой ногой	Попеременно
«Пила»	Средний	По 5 раз в каждую сторону	Попеременно
Повороты корпуса сидя	Средний	По 5 раз в каждую сторону	Попеременно
Махи ногами лежа на боку	Базовый	По 10 раз каждой ногой	Последовательно
«Удар пяткой»	Средний	По 10 раз каждой ногой	Попеременно
«Потягивающаяся кошка»	Базовый	5	
Подъем ног из упора лежа	Средний	По 5 раз каждой ногой	Попеременно
«Плавание»	Средний	10 дыхательных циклов	
«Тюлень»	Средний	10	Воспользуйтесь модификацией

Программа средней сложности

Упражнение	Уровень сложности	Количество повторений	Примечания
«Волна»	Базовый	10	
Скручивание	Базовый	10	
Подъем согнутых ног лежа на спине	Базовый	По 5 раз каждой ногой	Последовательно
Повороты таза лежа на спине	Базовый	По 5 раз в каждую сторону	Попеременно
Подъем ног лежа на боку	Базовый	10	Выполните оба упражнения лежа на одном боку, а затем поменяйте стороны
Сведение ног лежа на	Базовый	10	

боку			
Скручивание с поворотам и корпуса	Базовый	По 5 раз в каждую сторону	Попеременно
Разгибание спины лежа на животе	Базовый	10	
Круги ногами	Базовый	По 5 раз каждой ногой	Попеременно
«Сотня»	Средний	10 дыхательных циклов	Воспользуйтесь модификацией
Скручивание с наклоном вперед	Средний	10	
Растяжка спины	Базовый	5	
Перекаты на спине	Базовый	10	
Мостик на плечах	Средний	По 5 раз каждой ногой	Последовательно
Растяжка одной ноги	Базовый	По 5 раз каждой ногой	Попеременно
Растяжка двух ног	Средний	10	
«Кресло-качалка»	Средний	5	
«Пила»	Средний	По 5 раз в каждую сторону	Попеременно
Повороты корпуса сидя	Средний	По 5 раз в каждую сторону	Попеременно
Перекаты с прямыми ногами	Повышенный	6	Воспользуйтесь модификацией
«Удар пяткой»	Средний	По 10 раз каждой ногой	Попеременно
Махи ногами лежа на боку	Базовый	По 10 раз каждой ногой	Последовательно
«Двойной удар»	Средний	6	
«Потягивающаяся кошка»	Базовый	5	
Подъем ног из упора лежа	Средний	По 5 раз каждой ногой	Попеременно
«Плавание»	Средний	10 дыхательных циклов	
Махи ногами стоя на колене	Средний	По 5 раз каждой ногой	Последовательно
«Крест-накрест»	Средний	По 5 раз в каждую сторону	Попеременно
Подъем ног из упора сзади	Повышенный	По 5 раз каждой ногой	Воспользуйтесь модификацией. Попеременно
«Тюлень»	Средний	10	

Программа повышенной сложности

Упражнение	Уровень сложности	Количество повторений	Примечания
«Волна»	Базовый	10	
Скручивание	Базовый	10	

Повороты таза лежа на спине	Базовый	По 5 раз в каждую сторону	Попеременно
Скручивание с поворотами корпуса	Базовый	По 5 раз в каждую сторону	Попеременно
Подъем ног лежа на боку	Базовый	10	Выполните оба упражнения лежа
Сведение ног лежа на боку	Базовый	10	на одном боку, а затем поменяйте стороны
Разгибание спины лежа на животе	Базовый	10	
Круги ногами	Базовый	По 5 раз каждой ногой	Попеременно
«Сотня»	Средний	10 дыхательных циклов	Воспользуйтесь модификацией
Скручивание с наклоном вперед	Средний	10	
Перекаты на спине	Базовый	10	
Растяжка спины	Базовый	5	
«Кресло-качалка»	Средний	5	
Мостик на плечах	Средний	По 5 раз каждой ногой	Последовательно
Растяжка задней поверхности бедра	Средний	По 5 раз каждой ногой	Попеременно
Растяжка двух ног	Средний	10	
«Пила»	Средний	По 5 раз в каждую сторону	Попеременно
Повороты корпуса сидя	Средний	По 5 раз в каждую сторону	Попеременно
Перекаты с прямыми ногами	Повышенный	6	
«Контролируемый баланс»	Повышенный	По 3 раза каждой ногой	Попеременно
«Удар пяткой»	Средний	По 10 раз каждой ногой	Попеременно
«Двойной удар»	Средний	6	
«Потягивающаяся кошка»	Базовый	5	
«Ножницы»	Повышенный	По 5 раз каждой ногой	Попеременно
«Велосипед»	Повышенный	По 5 раз каждой ногой	Попеременно
«Крест-накрест»	Средний	По 5 раз в каждую сторону	Попеременно
«Штопор»	Повышенный	По 3 раза в каждую сторону	Попеременно
«Складной нож»	Повышенный	5	
Повороты таза с прямыми руками	Повышенный	По 3 раза в каждую сторону	Попеременно

Упражнение	Уровень	Количество	Примечания

	сложности	повторений	
Подъем ног из упора лежа	Средний	По 5 раз каждой ногой	Попеременно
Отжимания	Повышенный	5	
«Плавание»	Средний	10 дыхательных циклов	
Махи ногами стоя на колене	Средний	По 5 раз каждой ногой	Выполните оба упражнения лежа на одном боку, а затем поменяйте стороны
Боковые сгибания позвоночника с опорой на одну руку	Повышенный	По 5 раз в каждую сторону	
«Крепкий орешек»	Повышенный	5	
Подъем ног из упора сзади	Повышенный	По 5 раз каждой ногой	Попеременно
«Бумеранг»	Повышенный	По 3 раза каждой ногой	Попеременно
«Краб»	Повышенный	6	
Перекаты на животе	Повышенный	10	
«Тюлень»	Средний	10	

Практическая №8-9. Хатха-йога

1. Асана Тарудасана (переплетение рук) Стоим прямо, руки опущены. Поднимаем одну ногу и переплетаем вокруг другой (пальцы на икроножной мышце), концентрируясь на равновесии. Поднимаем руки на уровень груди и переплетаем; ладони «смотрят» друг на друга. Стоим в позе около 20 сек, дышим спокойно. После короткого отдыха меняем ноги.

2. Асана Падангуштхасана (поза «руки к ногам») Стоим прямо, руки свободно опущены вдоль тела, ноги параллельно, стопы на небольшом расстоянии (около 15 см). Наклоняемся медленно вперед, стараясь не прогибаться в спине. Обхватываем руками ноги, стараемся дотянуться лбом до коленей и полностью прижаться к ногам. Остаемся в этой позиции от 5 до 30 сек.

3. Асана Врикшасана (поза дерева) Исходная позиция, как в предыдущем пункте. Поднимаем одну ногу, сгибая ее в колене и прижимая стопу к бедру противоположной прямой ноги. Для начала можно помогать себе рукой. Следите за равновесием. Поднимаем руки на уровень груди, соединяем ладони и плавно перемещаем их наверх. Задерживаемся в асане 5-20 сек, затем меняем ноги.

4. Асана Вирабхадрасана (поза воина) Стоим также, как и в предыдущих позах. Одновременно поднимаем ногу назад, а тело вперед, добиваясь прямой линии. Плавно выносим руки перед собой, ладони складываем вместе. Сохраняем равновесие около 30 сек. Выполняем еще раз, заменив ноги.

5. Асана Ардха мукха падмасана (половинный полулотос)

Сидим на ягодицах, ноги вытянуты перед собой, спина прямая. Подтягиваем одну ногу к себе, помогая себе руками (держим за лодыжку), и кладем на противоположное бедро (колено согнуто, подошва «смотрит» вверх). Потихоньку надавливаем на согнутое бедро, стараясь прижать его к полу, не напрягая при этом плечи. Сидим так порядка 30 сек. Меняем ноги.

6. Асана Ардха матсиендрасана (половинное скручивание позвоночника)

Сидим, как в предыдущем упражнении. Подтягиваем к себе одну ногу, согнув колено (пятка около промежности). Ставим стопу другой ноги, сгибая ее в колене, за колено противоположной. Закручиваем тело в пояснице и ставим руку за спиной на ладонь, стараясь посмотреть назад. Не забудьте про спину: она должна оставаться вертикально. Остайтесь в такой позе, пока можете сохранять расслабление. После «раскручиваемся» в обратном порядке. Повторяем в другую сторону.

7. Асана Ваджрасана («алмазная» поза) Снова садимся, как и раньше. Подтягиваем сначала одну ногу к себе, сгибая и укладывая под бедро, затем другую. Пальцы ног соединены, пятки – чуть в стороны, ягодицы – между пятками. Руки кладем на колени, плечи опущены, спина, шея и затылок – одна линия. Сидим в позе не менее 30 сек.

8. Асана Гомукхасана (поза «коровьей головы») Выполняем асану из пункта 7. Поднимаем одну руку над головой, сгибаем ее в локте и тянем ладонь к середине лопаток. Противоположную руку опускаем, сгибаем в локте и снизу также тянем к лопаткам. Стремимся соединить руки, сцепляя пальцы, как на рисунке. Застываем так 10-20 сек. Выполняем асану еще раз, меняя последовательность рук.

9. Асана Уштрасана (поза верблюда) Из «алмазной» позы встаем на колени, чуть раздвигая их (колени под плечами). Беремся пальцами рук за пятки, выталкивая бедра вперед и прогибаясь в спине. Грудь направлена вверх, голову запрокидываем назад, руки прямые. Сохраняем позицию, пока не почувствуем напряжение в теле (приблизительно полминуты). Опускаемся в исходное положение и отдыхаем.

10. Асана Сиддхасана («совершенная» поза) Исходное положение, как в асане 5. Подтягиваем поочередно к себе каждую ногу (пятки к промежности), стараемся колени прижать к полу. Спина прямая, плечи опущены, шею не напрягаем. Расслабляемся 30 сек, сохраняя спину, шею, затылок на одной линии. Плавно выходим из позиции.

11. Асана Накрасана (поза крокодила) Исходное положении – лежим на животе, ладони прижаты к полу под плечами, упираемся в пол пальцами ног.

Поднимаемся, напрягая руки. Точки опоры – ладони и пальцы ног, руки не сгибаем. Голова, шея, спина, ноги, пятки – прямая линия. Задерживаемся на несколько секунд и опускаемся на живот.

12. Асана Дханурасана (поза лука) Лежим, как в предыдущей позиции (ноги немного разведены в стороны). Сгибаем ноги в коленях, захватываем лодыжки пальцами одноименных рук. Начинаем плавно выгибаться, начиная с головы (затем шея, грудь, бедра) и тянемся вверх. Со временем вы сможете опираться только на живот. Остаемся в таком положении от 5 сек до полуминуты. Кстати, эта асана усиливает половую функцию.

13. Асана Махамудра (поза «великая пустота») Сидим с ровной спиной на ягодицах, ноги вытянуты, прямые, немного разведены. Подтягиваем одну ногу, как в асане Ардха мукха падмасана, только подошву подтягиваем к внутренней части бедра, а не кладем на него, колено – на полу. Тянемся к вытянутой ноге (спину и ногу не сгибаем), стараясь полностью лечь на нее, пальцы сцепляем на подошве, расслабляемся на полминуты.

14. Асана Пашимонтханасана (поза растягивания спины) Исходное положение, как в упражнении 5. Сохраняя ноги прямыми тянемся вперед, стремясь схватить руками подошвы и положить лоб на колени. Следите при этом, чтобы спина оставалась прямой, и не было «горба». Тянемся в таком положении 10-20 сек. Вы должны ощущать приятное растяжение в мышцах, но никакой резкой боли!

15. Асана Супта упавиштха конасана (наклон из положения сидя с широко разведенными ногами) Сидим на ягодицах, держим спину прямо, ноги разведены широко в стороны (угол более 90 градусов), мыски «смотрят» вверх, пятки на полу, колени не сгибаем. Наклоняемся вперед, сохраняя спину прямой и стараемся взяться руками за пальцы ног, смотрим вперед. Со временем вы сможете лечь грудью на пол, но не сразу. Остаемся в этой асане 30 сек.

16. Асана Шашангасана (поза зайца) Из асаны Ваджрасана тянемся руками вперед, а лоб кладем на пол, округляя позвоночник. Расслабляемся 30 сек.

17. Асана Шавасана (поза трупа) Ложимся на спину, руки и ноги – в стороны. Полностью расслабляемся, мысленно проверяя каждую мышцу. «Отключаем» все мысли и лежим абсолютно без движения.

18. Тадасана или поза горы. – Встаньте ровно, стопы поставьте вместе, руки вытяните вдоль тела. Тело должно быть прямым, , но не напряженным. Ощутите каждую клетку тела, представьте, как будто ваши стопы укрепляются в земле как корни. Дыхание должно быть свободным.

19. Урдхва-хастасана. Из предыдущей позы на вдохе нужно поднять руки над головой, при этом сложив ладони вместе. Тянитесь вверх с ощущением что позвоночник растягивается. Взгляд должен быть вперед или вверх. Дыхание должно быть свободным. В этом положении побудьте несколько секунд, а затем опустите руки одновременно с выдохом. Повторите три раза.

20. Пада-хастасана (уттанасана). Из предыдущей позы сделайте наклон вперед, и не сгибая ног дотроньтесь руками до пола, при этом расслабив спину.

Важным при выполнении упражнений сохранять ровное, правильное дыхание – это добавляет целительного эффекта занятиям

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ

1. История возникновения оздоровительной аэробики.
2. Понятие фитнес и история его становления.
3. Рациональное питание.
4. Преимущества оздоровительной танцевальной аэробики.
5. Особенности проведения занятий на фитболах.
6. Формы проведения и организация занятий аква-аэробикой.
7. Преимущества степ-аэробики.
8. Возможности использования степ-платформ в фитнесе.
9. Пилатес и история его возникновения.
10. Калланетик и история его возникновения.
11. Детский фитнес.
12. Методика проведения занятий в тренажерном зале.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Стретчинг и его применение в системах спортивной тренировки.
2. Структура занятий оздоровительной аэробикой.
3. Виды аэробики.
4. Основные виды растяжки .
5. Основные принципы занятий аэробикой, требования к тренировке.
6. Программа Степ-аэробики.
7. Базовые шаги аэробики. Методы определения интенсивности тренировки.
8. Способы регулирования нагрузки на занятиях стэп-аэробики.
9. Противопоказанные упражнения при занятиях аэробикой
10. Понятие «Фитнес».

11. Правильная осанка при занятиях аэробикой и ее значение.

12. Платформа Степ-Рибок, ее характеристики.

13. Задачи, продолжительность и основное содержание подготовительной части

комплекса оздоровительной аэробики.

14. .Задачи, продолжительность и основное содержание основной части комплекса базовой аэробики

15. Задачи, продолжительность и основное содержание заключительной части комплекса базовой аэробики

16. Степ-тренировка, интенсивность упражнений.

17. Методика составления комплекса урока аэробики.

18. Сущность и значение системы «Хат-ха йоги» как основа занятий фитнес-йоги.

19. Виды контроля физической нагрузки при занятиях оздоровительной аэробики.

20. Базовые шаги степ-аэробики.

21. Признаки утомления при занятиях оздоровительной аэробикой

22. Гигиенические требования к проведению занятий аэробикой

23. Подбор музыки для занятий аэробикой

24. Каланетик – основная философия занятий.

25. Составление программы упражнений для основной части занятий силовым фитнесом.

26. Каланетик – отличительная особенность тренировки. Содержание комплекса, методика обучения.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.Ивлиев М.П. и др. «Аэробика. Теория и методика проведения занятий», Лисицкая Т., Сиднева Л.

2.«Аэробика. Теория и методика», Лисицкая Т.С., Беляева И.М.

3.«Аэробика. Хореография и дизайн урока», Академия фитнеса «Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе», Руненко С.Д.

4.«Фитнес. Мифы, иллюзии, реальность», Керони С, Рэнкен Э. 5.«Формирование тела», Делавье Ф. «Анатомия силовых упражнений», Весткотт В, Рэмсден С. «Специализированная силовая тренировка» и др.