Приложение № 10

**АСАНЫ ЙОГИ.**

**Асана 1 — УттхитаТриконасана или поза Вытянутого треугольника.**

[](https://heaclub.ru/tim/0db84408a9ac4ed911a8d0b4178973a1/poza-treugolnika.jpg)Это одна из самых основных Асан йоги, которая благоприятно влияет на каждую клеточку организма и может показаться не совсем простой. Но пара практик и все пойдет легче:

• Начните с определения комфортного расстояния между стоп

• Разверните левую стопу вперед, следите чтобы пятка крепко прижималась к полу

• Руку вытяните вперед и тянитесь вверх

• Дышите глубоко и задержитесь в этой позе на 30 секунд.

**Асана 2 — АдхоМукхаШванасана или поза Собаки.**

Эта Асана готовит тело к другим более сложным упражнениям, в которых требуется прогиб спины.

Асана является симметричной и тут внимательно следите за правильным распределением нагрузки. Мышцы пресса напряжены, чувствуйте как ваши мышцы спины растягиваются.

• Ноги стоят на ширине плеч

• Старайтесь при прогибе спины распределить нагрузку не только на плечи, но и на ноги

• Для этого ноги пятками плотно прижимайте к полу, а руки тяните вперед

• Плечи не придвигайте близко к голове

• Дышите правильно и замрите в такой позе на 30 секунд

**Асана 3 — Вирабхадранасана II или поза Воина**

Эта асана также для уровня сложности — начинающий. Повышает выносливость тела, силу мышц и гибкость.

• Встаньте в предыдущую позу собаки и подняв колено к носу шагните одной ногой вперед. Поставьте стопу между рук

• Прижмите пятку передней стопы к полу, а заднюю слегка разверните в сторону

• Вытяните руки в стороны и напрягите их в таком положении

• Держите вытянутую ногу согнутой в колене под прямым углом

**Асана 4 — Врикшасана или поза Дерева.**



Для начала эту асану лучше выполнять у стены. Не каждому удается удержать равновесие с первого раза. Сильнее давите стопой на бедро и тогда удерживать баланс будет легче.

• Встаньте ровно и вторую ногу согните в колене и обоприте стопу к внутренней части бедра второй ноги Руки тяните вверх, напрягая их Дышите равномерно и задержитесь на 1 минуту

•

**Асана 5 — Марджариасана или поза Кошки.**

• Станьте на четвереньки, ноги на ширине бедер

• Кисти рук на одной линии с плечами

• Прогибайте спину и головой смотрим вверх

• Выгибайте спину и голова смотрит вниз

• На каждом вдохе прогиб, на выдохе выгибайтесь

**Асана 6 — Уттанасана или Сильный наклон вперед.**

Эта асана пригодится в любое время дня и ночи, если у вас схватило спину. Освоив ее вы сможете применить при первых симптомах боли и спина получит облегчение за считанные минуты без мазей и массажа.

• Делайте глубокий вдох и поднимайте руки вверх

• Тяните позвоночник ввысь

• С выдохом наклонитесь вперед и обхватите руками за голени ног

• Дышите и растягивайте мышцы спины

**Асана 7 — Баласана или поза Ребенка.**

Этой позой необходимо завершить комплекс упражнений. Она позволит расслабить все мышцы. А значит упражнения пойдут на пользу.

Встаньте на колени и опустите ягодицы на пятки

• Колени разверните пошире, а голову опустите на пол

• Тянитесь руками вперед при этом расслабляя все тело Дышите глубоко и можете задержаться в этой позе на 5 мину

**КОМПЛЕКС РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ:**

Подъемы на полупальцы. Повторить 16 раз в медленном, 16 раз в быстром темпе.

1. И.п.: руки к плечам, предплечья вниз. При опускании рук небольшой щелчок пальцами в такт музыки. Повторить 8 раз
2. То же, но с полуприседом на обеих ногах. Повторить 8-16 раз.

То же, но с поворотом туловища и отведением рук назад - книзу.

Повторить 8-16 раз.

1. Небольшие подскоки на двух ногах, руки внизу, расслаблены.

Повторить 16-32 раза.

1. И.п.: стойка ноги врозь. Поднимание плеч. Повторить 4 раза.
2. И.п.: то же. Поочередное поднимание плеч (правое, левое).Повторить 8 раз.
3. То же, что в упражнении 1,но с подъемом. Повторить 4 раза.

8. То же, что в упражнении 2, но с приседом на обеих ногах.

9. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны - книзу. Скрестные махи  
перед телом. Руки прямые, пальцы вытянуты. Повторить 16-32 раза.

10. То же, что в упражнении 5, но с постепенным подниманием рук  
вперед, вверх и опусканием вперед. Повторить 2-4 раза.

11. И.п.: стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Скрестные  
 махи согнутыми руками. Повторить 16-32 раза.

12. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые  
движения в плечевых суставах. Повторить 16-32 раза.

13. И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, полуприсед на обеих ногах, руки согнуты, кисти сжаты в кулаках. Разгибание-сгибание рук в стороны, вверх. Повторить 4-8 раз.

14. И.п.: стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движение грудной клетки  
 вправо-влево. Повторить 16-24 раза.

15. И.п.: стойка ноги врозь, руки на голове, локти в стороны.

Движения таза вправо- влево. Повторить 8-16 раз.

16. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо,  
 налево. Повторить 8-16 раз.

1. И.п.: то же. Движения таза вправо, вперед, влево, назад (прогнуться в поясничном отделе позвоночника). Повторить 4-8 раз.
2. И.п.: стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед прогнувшись (спина прямая). Повторить 8-16
3. И.п.: ноги чуть шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, ноги прямые, сгибая ноги. Повторить 8-16 раз.
4. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с наклоном туловища вперед. То же влево. Повторить 4-8 раз.
5. И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, руки в стороны. Наклоны в стороны (пружинить) по 4 раза в каждую (повторить 2 раза) по 2 раза(повторить 4 раза), по одному разу (выполнить 8 раз).
6. Бег, сгибая ноги вперед с различными движениями рук.
7. Бег, сгибая ноги назад (захлест).

24 – 25. Скачки на двух с поворотами таза направо, налево Скачки на двух с поворотами таза направо, и приседанием (твист»).

26– 27. Скачки на одной ноге с маховыми движениями другой вперед,

28- 29. Ходьба на месте пружинящим шагом.

30 И. п.- сед. Сгибание-разгибание ног. Повторить 2-4 раза.

31. И. п.: сед согнув ноги. Разгибание ног вперед. Повторить 8-16 раз.

32. И. п.: упор лежа сзади на предплечья. Махи вперед согнутой, затем  
прямой ногой. Повторить 8 раз каждой ногой.

33. И.п.: лежа на боку. Махи в сторону согнутой и прямой ногой.  
Повторить 8 раз.

34. И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону. Сгибание -  
разгибание стопы. Повторить 8 раз.

35. И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону, стопа на себя.  
Опускание ноги вперед до касания пола, подъема ноги в сторону. Повторить 8-16 раз.

36. И.п.: лежа на левом боку с упором на предплечье.

Поднимание правой ноги в сторону (слегка согнута в колене).

37. И.п.: то же. Поднимание ноги в сторону. Повторить 4-8 раз.

38. То же, что в 5-9 упражнениях, но на другом боку. Движения выполняются левой ногой.

39. И.п.: сед по-турецки. Повороты головы направо, налево. Повторить 4-8 раз

40. И.п.: то же. Круговые движения головой вправо, влево с небольшим наклоном туловища.

41. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. «Улитка» - приподнять  
голову, грудной отдел позвоночника, руки вперед. Повторять до явного утомления.

42. И.п.: упор на коленях. Выгибание, прогибание спины с  
последующим отжиманием от пола. Повторить 4-8 раз.

43. В седе по-турецки пружинящие наклоны вперед. Повторить 8-16 раз.

Заключительная часть.

44. И.п.: стойка ноги врозь. Поднять плечи вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 4-8 раз.

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**Тема 1.** **Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по фитнес - аэробике. Анатомические основы знаний. Мышечный аппарат человека. Осанка, факторы влияющие на характер изменения осанки. Физиологические основы знаний. Техника измерения пульса. Профилактика и оказание неотложной помощи. Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм.

**Тема 2.** Диагностика. Предварительное тестирование физической подготовленности. Антропометрические измерения.

**Тема 3-6.** Упражнения на развитие правильной осанки

Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпуса

**Тема 7-10.** Ритмическая гимнастика

Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики. Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно – сосудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и. самовнушения - на центральную нервную систему.

Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии -выносливость, танцевальные -пластичность и т. д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения.

В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность.

**Комплекс ритмической гимнастики:** Подъемы на полупальцы. Повторить 16 раз в медленном, 16 раз в быстром темпе.

1. И.п.: руки к плечам, предплечья вниз. При опускании рук небольшой щелчок пальцами в такт музыки. Повторить 8 раз
2. То же, но с полуприседом на обеих ногах. Повторить 8-16 раз.

То же, но с поворотом туловища и отведением рук назад - книзу.

Повторить 8-16 раз.

1. Небольшие подскоки на двух ногах, руки внизу, расслаблены.

Повторить 16-32 раза.

1. И.п.: стойка ноги врозь. Поднимание плеч. Повторить 4 раза.
2. И.п.: то же. Поочередное поднимание плеч (правое, левое).Повторить 8 раз.
3. То же, что в упражнении 1,но с подъемом. Повторить 4 раза.

8. То же, что в упражнении 2, но с приседом на обеих ногах.

9. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны - книзу. Скрестные махи  
перед телом. Руки прямые, пальцы вытянуты. Повторить 16-32 раза.

10. То же, что в упражнении 5, но с постепенным подниманием рук  
вперед, вверх и опусканием вперед. Повторить 2-4 раза.

11. И.п.: стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Скрестные  
 махи согнутыми руками. Повторить 16-32 раза.

12. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые  
движения в плечевых суставах. Повторить 16-32 раза.

13. И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, полуприсед на обеих ногах, руки согнуты, кисти сжаты в кулаках. Разгибание-сгибание рук в стороны, вверх. Повторить 4-8 раз.

14. И.п.: стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движение грудной клетки  
 вправо-влево. Повторить 16-24 раза.

15. И.п.: стойка ноги врозь, руки на голове, локти в стороны.

Движения таза вправо- влево. Повторить 8-16 раз.

16. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо,  
 налево. Повторить 8-16 раз.

1. И.п.: то же. Движения таза вправо, вперед, влево, назад (прогнуться в поясничном отделе позвоночника). Повторить 4-8 раз.
2. И.п.: стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед прогнувшись (спина прямая). Повторить 8-16
3. И.п.: ноги чуть шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, ноги прямые, сгибая ноги. Повторить 8-16 раз.
4. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с наклоном туловища вперед. То же влево. Повторить 4-8 раз.
5. И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, руки в стороны. Наклоны в стороны (пружинить) по 4 раза в каждую (повторить 2 раза) по 2 раза(повторить 4 раза), по одному разу (выполнить 8 раз).
6. Бег, сгибая ноги вперед с различными движениями рук.
7. Бег, сгибая ноги назад (захлест).

24 – 25. Скачки на двух с поворотами таза направо, налево Скачки на двух с поворотами таза направо, и приседанием (твист»).

26– 27. Скачки на одной ноге с маховыми движениями другой вперед,

28- 29. Ходьба на месте пружинящим шагом.

30 И. п.- сед. Сгибание-разгибание ног. Повторить 2-4 раза.

31. И. п.: сед согнув ноги. Разгибание ног вперед. Повторить 8-16 раз.

32. И. п.: упор лежа сзади на предплечья. Махи вперед согнутой, затем  
прямой ногой. Повторить 8 раз каждой ногой.

33. И.п.: лежа на боку. Махи в сторону согнутой и прямой ногой.  
Повторить 8 раз.

34. И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону. Сгибание -  
разгибание стопы. Повторить 8 раз.

35. И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону, стопа на себя.  
Опускание ноги вперед до касания пола, подъема ноги в сторону. Повторить 8-16 раз.

36. И.п.: лежа на левом боку с упором на предплечье.

Поднимание правой ноги в сторону (слегка согнута в колене).

37. И.п.: то же. Поднимание ноги в сторону. Повторить 4-8 раз.

38. То же, что в 5-9 упражнениях, но на другом боку. Движения выполняются левой ногой.

39. И.п.: сед по-турецки. Повороты головы направо, налево. Повторить 4-8 раз

40. И.п.: то же. Круговые движения головой вправо, влево с небольшим наклоном туловища.

41. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. «Улитка» - приподнять  
голову, грудной отдел позвоночника, руки вперед. Повторять до явного утомления.

42. И.п.: упор на коленях. Выгибание, прогибание спины с  
последующим отжиманием от пола. Повторить 4-8 раз.

43. В седе по-турецки пружинящие наклоны вперед. Повторить 8-16 раз.

Заключительная часть.

44. И.п.: стойка ноги врозь. Поднять плечи вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 4-8 раз.

**Тема 11-13.** Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)

Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в подготовительной части урока:

- растягивание мышц задней поверхности голени;

- растягивание мышц передней поверхности бедра;

- растягивание мышц задней поверхности бедра

- растягивание мышц внутренней поверхности бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины

- для растягивания мышц живота;

- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;

- для растягивания задней поверхности голени (поколенных сухожилий)

- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;

- для мышц боковой части туловища;

- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);

- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;

- для подвижности лучезапястного сустава;

- для растягивания трицепса;

- для растягивания бицепса;

- для мышц шеи.

**Тема 14-16**. Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса

Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений.

**Тема 17-19**. Скипинг. Упражнения со скакалкой

Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой.

1. Подскоки и прыжки на двух ногах (с вращением скакалки вперед, разновидности подскоков на двух ногах, скачки вправо-влево без промежуточного подскока, «твист», подскоки ноги врозь, вместе, скачки ноги врозь, правая, левая впереди, скачки с вращением скрещенной скакалки, прыжки толчком двух ног, прыжки с поворотом)
2. Скачки с ноги на ногу ( с небольшим сгибанием ног назад, скачки с выносом ноги на пятку, скачки, сгибая ноги назад и касаясь каждый раз носком пола сзади, скачки с выставлением ноги в сторону на носок, скачки с отведением одной ноги вперед, затем назад, скачки со сменой ног и выполнения каждый раз движения «кик» вперед или в сторону).
3. Скачки с двух ног на одну( кик-скачек, канкан)
4. Скачки на одной ноге.
5. Вращение скакалки под ногами.
6. Упражнения в парах.
7. Упражнения с длинной скакалкой.

**Приложение №**

**Степ-аэробика**

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.

1. Базовый шаг (BasicStep). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться ви.п. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги

2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике.

3. Приставной шаг (TapUp, TapDown) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.

4.Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (TapUp). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой. То же с другой ноги.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (TapDown). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела.Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (StepTap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п. То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

7.Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Kneeup). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

8.Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (LiftFront), в

сторону (Side), назад (Back).

9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (LegCurl).

10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (StraddleUp). Изи.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

12. То же, что в упр. 11, но выполняется изо.с. на платформе (StraddleDown).

13. Шаг с поворотом (TurnStep). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя, боком к платформе (продольно), шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую.То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (CornertoCorner).

16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).

17. Шаги через платформу скрестным шагом.

18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.

Подход при выполнении: сверху.

Варианты:

- повторное выполнение с одной ноги;

- выполнение со сменой ноги.

19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.

20. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 HopTurn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги с другой трети платформы.

Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).

Варианты:

из и.п. – стоя по диагонали с края платформы;с поворотом на 180° с различным подходом (HopTurn).

23. A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

24. То же, что в упр. 23, но с подскоком:

А. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы шагом.

B. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет, сойти с платформы шагами.

C. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Doubleleap).

D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

25. Прыжки. Выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги или с одной ноги с приземлением на две ноги на платформу.

Примерные положения и движения руками

1. Руки на пояс.
2. Сгибание – разгибание рук в локтевых суставах.
3. Сгибание – разгибание рук во фронтальной плоскости («гребля»).
4. Сведение – разведение рук.
5. Сгибание – разгибание рук в стороны.
6. Руки на пояс, удар рукой в диагональномположениии.

**Тема 30-32Танцевальная аэробика**

Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина.

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;

2. Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением напрпвления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;

3. Скачки вперед – назад- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;

4. «Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);

5. «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;

6. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;

7. «Кик» - махи вперед, в сторону, назад;

8. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;

9. Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;

10. Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;

11. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;

12. Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле. Овладение принципом контраста, используя элементы в положении стоя, прыжки в сочетании с партерными элементами. Ознакомление с партерными упражнениями, характерными стилю фанданс и хип-хоп.

**Тема 33-34.Шейпинг с гантелями**

**Комплекс упражнений №1**

1. И.п.: основная стойка гантели к плечам 1,2.гантели вперед 3,4 - гантели в стороны 5,6-гантели вверх 7.8-и.п.

2. И.п. -основная стойка гантели на пояс,1-2- движения головой по кругу

гантели перед грудью3-4 – в другую сторону.

3. И.п.- гантели перед грудью

рывки руками в стороны

4.И.п.- о.с., гантели вперёд. Приседания.

5.И.п.-то же, наклоны в стороны гантели вверх

6. И.п. - ш.с. прыжки.

7. И.п.- ходьба с восстановлением дыхания.

8. И.п. – о.с., круговые движения туловища

9 – 10 И.п. - то же, наклоны

11. И.п.- то же, выпады вперед, гантели в стороны

12.И.п. -стойка ноги врозь, махи ногой с выпадами

13-14. Прыжки, ходьба

15- 20- Упражнения в седе

21- 30- Упражнения в положении лежа.

**Комплекс упражнений №2**

И.п.: основная стойка гантели к плечам 1,2. - гантели вперед 3,4 - гантели в стороны 5,6 - гантели вверх 7.8-и.п

И.п.- о.с., гантели перед грудью.рывки согнутыми руками в стороны – назад.

И.п – ш.с., гантели вверх. Круговые движения туловищем в право и в лево.

И.п. – то же . Наклоны вперёд.

И.п. – то же с поворотами вправо и влево.

И.п. – узкая стойка. Приседания, гантели вперёд.

И.п. – то же. Приседания и наклоны.

И.п. – стоя у опоры. Махи согнутыми ногами, гантели на колене.

То же прямыми ногами.

И.п. – упор стоя у опоры. Переминания с ноги на ногу.

Прыжки на двух. Ходьба.

– 15 упражнения сидя. Наклоны, на пресс, спину.

16.И.п. – сед ноги врозь. Глубокие наклоны вперёд, гантели за головой.

17. И.п. – выпад правой вперёд, гантели на колене. Пружинистые покачивания с переходом на другую ногу.

18. И.п. – полушпагат. Наклоны назад, гантели вверх.

19. И.п. – опускание в шпагат с помощью партнёра.

20.Вис на перекладине – растяжка позвоночника. 30сек. – 2 минуты (максимум).

21 – 25 упражнения на силовых тренажёрах.

**Тема 35-36**. **Стретчинг с элементами йоги**

Ознакомление с основнымиасанами йоги

- *в положении стоя* (поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого треугольника, поза воина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги вместе, руки параллельно полу, наклон вперед прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад, поза «орла», поза «силы»);

- *в положении сидя*( «легкая» поза – сед со скрещенными ногами, поза «лотоса», поза «героя», поза «головы коровы», поза «горы», поза «посоха», в седе с прямыми ногами наклон вперёд, прогнувшись с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклон вперед, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой согнутой назад.

- *в положении лежа* (поза «рыбы», поза с поднятыми ногами, коленная поза, лежа на спине с согнутыми назад ногами, поза «кобры», поза «лука»);

с поворотом туловища – скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, в положении седа ноги врозь, олна нога согнута, повороты туловища выполняются в седе в стороны согнутой ноги, правая согнута, поворот направо);

- в положении упоров («собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа).

Ознакомление с релаксацией и медитацией.

Итоговое занятие. Диагностика в конце года.

Приложение №

**Комплекс упражнений по Стрельниковой в картинках**

Всего за 8 минут в день постепенно можно вылечиться от заболеваний, которые долгое время лишали человека нормальной и полноценной жизни и требовали серьезной лекарственной терапии (или, как минимум, значительно улучшить свое состояние здоровья). Ниже мы опишем все упражнения, однако нагляднее и понятнее технику выполнения лучше посмотреть на видео. Можно посмотреть и гимнастику Стрельниковой в картинках.

Ни в коем случае нельзя самостоятельно отменять врачебные назначения и отказываться от препаратов, которые предписаны для лечения. Также с лечащим врачом следует обсудить возможность применения метода Стрельниковой.

Помним: вдыхать нужно сильно, резко, через нос, а выдыхать ртом, произвольно. Частота движений составляет 100-120 в минуту, продолжительность занятия – полчаса. Движения (упражнения) со 2 по 10 делают в 12 подходов по 8 вдохов (итого 96).

Такой простой комплекс – это настоящая кладезь здоровья для терпеливых и настойчивых. Будем рады услышать ваши отзывы о дыхании Стрельниковой в комментариях к статье и результаты, которых удалось добиться при том или ином заболевании.

|  |
| --- |
| <http://zdravotvet.ru/wp-content/uploads/2016/12/kfljirb-1.jpg>**1. Ладошки**  [http://zdravotvet.ru/wp-content/uploads/2016/12/Gjujyxbrb-2-300x240.jpg](http://zdravotvet.ru/wp-content/uploads/2016/12/Gjujyxbrb-2.jpg)Стать прямо, руки согнуть в локтях и поставить их ладонями вверх. Сделать 4 ритмичных вдоха, сжимая ладошки в кулак. Опустить руки, отдохнуть 4 секунды. Свободно выдохнуть ртом. Сделать 24 подхода. |
| **2. Погончики**  [http://zdravotvet.ru/wp-content/uploads/2016/12/yfcjc-3-300x240.jpg](http://zdravotvet.ru/wp-content/uploads/2016/12/yfcjc-3.jpg)Стать прямо, руки сжать в кулаки и прижать к животу. На вдохе толкать кулаки вниз, напрягая плечи. Затем возвратить руки назад и расслабить их на выдохе. 8 вдохов – затем 4 секунды отдыха. |
| **3. Насос**  Стать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Сделать наклон вперед и тянуть руки к полу, но не доставать его. Вдох одновременно с наклоном, а выдохнуть нужно при выпрямлении, но выпрямляться следует не до конца. Наклоняться 100 раз в течение 1 минуты. |
| [http://zdravotvet.ru/wp-content/uploads/2016/12/rjirf-4-300x240.jpg](http://zdravotvet.ru/wp-content/uploads/2016/12/rjirf-4.jpg)**4. Кошка**  [http://zdravotvet.ru/wp-content/uploads/2016/12/jybvfybt-gktx-5-300x240.jpg](http://zdravotvet.ru/wp-content/uploads/2016/12/jybvfybt-gktx-5.jpg)Стать прямо, ноги уже плеч. Немного присесть, повернуться вправо и выполнить резкий вдох. Вернуться в первоначальное положение. Повторить движение влево. Руки при этом выполняют хватающие движения. Спину держать прямо, поворачиваться в талии. |
| **5. Обнимание плеч**  [http://zdravotvet.ru/wp-content/uploads/2016/12/jkmijq-vfznybr-6-300x240.jpg](http://zdravotvet.ru/wp-content/uploads/2016/12/jkmijq-vfznybr-6.jpg)В положении стоя согнуть руки в локтях и поднять их на уровень плеч. Выполнить резкий вдох, обнимая себя за плечи, но не скрещивая руки. Если тяжело, делать по 4 движения. |
| **6. Большой маятник**  Стать прямо, ноги поставить уже плеч. Наклониться вперед, потянуть руки к полу, выполняя при этом вдох. Затем вернуться назад, обнять руками плечи и снова вдыхать. |
| [http://zdravotvet.ru/wp-content/uploads/2016/12/gjdjhjns-ujkjdjq-7-300x240.jpg](http://zdravotvet.ru/wp-content/uploads/2016/12/gjdjhjns-ujkjdjq-7.jpg)**7. Повороты головой**  [http://zdravotvet.ru/wp-content/uploads/2016/12/eirb-yfrkjys-ujkjds-8-300x240.jpg](http://zdravotvet.ru/wp-content/uploads/2016/12/eirb-yfrkjys-ujkjds-8.jpg)Стать прямо, ноги уже плеч. Повернуть голову вправо – вдох, повернуть голову влево – вдох. Выдохи между вдохами. |
| **8. Ушки**  Стать прямо, ноги уже плеч. Наклонить голову вправо, коснуться ухом плеча, вдохнуть, голову влево – вдохнуть. Выдохи между вдохами. |
| [http://zdravotvet.ru/wp-content/uploads/2016/12/vfznybr-ujkjdjq-9-300x240.jpg](http://zdravotvet.ru/wp-content/uploads/2016/12/vfznybr-ujkjdjq-9.jpg)**9. Маятник головой**  [http://zdravotvet.ru/wp-content/uploads/2016/12/gthtrfns-10-300x240.jpg](http://zdravotvet.ru/wp-content/uploads/2016/12/gthtrfns-10.jpg)Стать прямо, ноги поставить уже плеч. Наклонить голову вперед и посмотреть в пол, вдохнуть. Назад, гладя вверх, снова вдохнуть. Выдохи между вдохами. |
| **10. Перекаты**  Стать прямо, левую ногу поставить вперед, а правую отвести назад. Перенести вес тела на левую ногу, а правую согнуть и поставить на носок. Присесть на левой ноге одновременно с сильным вдохом. Выпрямить ногу и перенести вес на правую ногу. Присесть на правой ноге, вдохнув. |
| [http://zdravotvet.ru/wp-content/uploads/2016/12/ifub-dgthtl-11-300x240.jpg](http://zdravotvet.ru/wp-content/uploads/2016/12/ifub-dgthtl-11.jpg)[http://zdravotvet.ru/wp-content/uploads/2016/12/ifub-yfpfl-11-300x240.jpg](http://zdravotvet.ru/wp-content/uploads/2016/12/ifub-yfpfl-11.jpg)**11. Шаги**   1. Передний. Стать прямо, ноги поставить уже плеч. Поднять левую ногу, согнув ее в колене, до живота (при этом носок тянется вниз). Присесть на правой ноге одновременно с шумным вдохом. Вернуться в исходное положение. Повторить с другой ногой. 8 раз по 8 вдохов. 2. Задний*.*Согнуть левую ногу в колене, доставая при этом пяткой ягодицы. Присесть на правой ноге, сделать вдох. Повторить другой ногой. 4 раза по 8 вдохов. |

-

**Р**

**Приложение №3**

**ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

**ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ**

*Теория*. беседа о вреде неправильного выполнения движений).

*Практика***:** Делая упражнения, не допускайте следующих ошибок:

**Достать руками пол**. Если ноги выпрямлены и колени напряжены, это очень опасно для коленных суставов и позвоночника. Резкое выполнение упражнений увеличивает опасность болезненных растяжений.

Правильно: немного согнуть ноги в коленях.

**Отжимания в упоре лежа**. Не надо подниматься очень высоко, до полного выпрямления рук в локтевых суставах – это приводит к их заметной перегрузке.

Правильно: отжиматься до тех пор, пока локти еще немного согнуты.

**Вращение головой**. Опасно для дисков шейных позвонков, вызывает напряжение мышц шеи и затылка.

Правильно: наклонять голову вперед, назад, в стороны.

**Вращение туловищем**. Совершенно ненужная перегрузка дисков позвоночника, особенно при наклонении назад.

Правильно: отказаться от этого упражнения, заменив его на круговые движения тазом. При этом верхняя часть туловища должна оставаться неподвижной.

**Упражнение на брюшной пресс**. Из положения лежа на спине опускать и поднимать прямые ноги – при этом сильно прогибается спина.

Правильно: сначала немного согнуть ноги в коленях, приподнять их и, лишь затем, выпрямить до вертикального положения.

**Отведение ноги назад**. При этом движении происходит неестественное и опасное искривление позвоночника. Еще хуже, когда голова запрокидывается назад.

Правильно: держать спину абсолютно прямо, голову опустить вниз. Медленно оторвать ногу от пола поднять в сторону и отвести назад. Затем медленно вернуться в исходное положение.

**Подъем таза из положения лежа**. Пример еще одного ненужного перенапряжения позвоночника, особенно если бедра поднимать так высоко, что живот выгибается.

Правильно: поднимать таз и бедра только до тех пор, пока все еще остаются плотно прижатыми к полу. При этом ягодицы, спина и ноги должны образовывать одну прямую линию. В верхней точке подъема должны быть видны обе передние кости таза и колена.