

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

Зам. директора по УВР

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

Т.А. Карамышева Карамышева Т.А.

«12» марта 2020 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

Колпаков Д.Н.

«12» марта 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДИСТАНЦИОННАЯ) ПО сп. аэробики

Тренер- преподаватель:

Кашкина Е.В.

г. Артем
2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Документы, на основании которых разрабатывается дистанционная программа по видам спорта:

- Приказ управления образования администрации Артемовского городского округа № 68 от 19.03.2020г. «Об организации деятельности образовательных учреждений Артемовского городского округа»;
- Приказ управления образования администрации Артемовского городского округа № 70 от 20.03.2020г. «О внесении изменений в приказ управления образования администрации Артемовского городского округа № 68 от 19.03.2020г.»;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в Приморском крае.

Направленность образовательной программы:

Физкультурно-оздоровительная,

Цель образовательной программы:

- ✓ Формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом
- ✓ Формирование здорового образа жизни, привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

Задачи образовательной программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе
- формирование мотивации к занятиям спортивной акробатикой
- получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- привлечение детей к самостоятельному проведению занятий, в том числе с младшими воспитанниками.
- **Актуальность программы** в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Спортивная акробатика – один из самых технически и координационно-сложных видов спорта, объединяющий многочисленные группы физических упражнений, демонстрирующих искусство владения собственным телом. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как силу, ловкость, быстроту, координацию движений. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Спортивная акробатика – это вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы.

Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека. Даже если в результате занятий спортивной акробатикой ребёнок не станет чемпионом, то результатом будет ни с чем не сравнимое ощущение владения собственным телом.

В основу программы взят обобщенный многолетний передовой опыт работы тренеров с юными акробатами, классификационные программы и научные исследования.

Сроки и условия реализации программы.

Настоящая программа предназначена для отделения спортивной акробатики МБОУДО ДЮСШ «Феникс» и предусматривает работу с детьми школьного возраста от 7 до 18 лет, в период дистанционного обучения в целях профилактики распространения COVID-1

Программа рассчитана с 01 сентября по 31 декабря 2020 года

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебно-тренировочные занятия проводятся в квартире (комнате) ребенка по месту проживания, а также на свежем воздухе на игровых площадках, прилегающих к домовым территориям

группа	День недели	Время проведения	Наименование предметной области	Педагогический работник
ОП БУ	ежедневно	Любое свободное время Занятие -30 мин- перерыв 10 мин- Занятие - 30 мин	Теория—1 раз в месяц (30 мин) ежедневно Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Элементы акробатики	Камнева Е.В.

Прохождение учебного материала осуществляется без учёта возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся. Главной целью занимающегося является удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе.

Теория

Акробатика. История и виды. Польза и противопоказания. Особенности

Слово «acrobates» в переводе с греческого означает «хожу на цыпочках, лезу вверх». Акробатика — это комплекс упражнений на ловкость, пластичность, прыгучесть, силу и балансировку. Все то, что выделяют акробаты, поражает. Но не всем

известно, что за этим великолепием кроется невероятный труд и годы тяжелых тренировок. Стать акробатом может далеко не каждый — для этого требуется отменное здоровье, надлежащая физическая форма и природная предрасположенность.

Немного истории

Акробатика уходит своими корнями в древние века — она была известна еще за 2300 лет до н.э. в Египте, Греции и на острове Крит. Акробатические трюки на праздниках и городских гуляниях показывали артисты, называемые «циркуляторы». Богатые горожане могли позволить себе даже содержать своих собственных акробатов.

В средневековье были распространены конкурсы «живой архитектуры». На них акробаты соревновались в построении самых высоких пирамид.

С 18 в. акробатические номера стали обязательной составляющей цирковых программ. А с 19 в. их начали включать в программу гимнастической подготовки. Так дисциплина разделилась на два основных направления: цирковая и спортивная.

Спортивная развивалась очень быстро. Это было обусловлено универсальностью упражнений. Их использовали в качестве основы для множества дисциплин. Цирковое направление оставалось узко специализированным, поскольку циркачи могли длительный период демонстрировать одни и те же номера. Выделились несколько подвидов цирковой акробатики, которые существуют и сегодня.

Распространена была акробатика и на Руси: акробаты всегда принимали участие в развлекательных мероприятиях. 17 в. в России уже имелись акробаты-мастера некоторых направлений, а также обучающие тренеры.

1900 г. в Питере стали открываться специализированные секции, а в 1901 г. акробаты-любители впервые продемонстрировали свое искусство.

1938 г. А.К. Бондаревым, стоящим во главе Всесоюзной секции акробатики, были разработаны программа подготовки и правила соревнований. А через год в Москве были организованы первые во всем мире Всесоюзные состязания.

1974 г. в Москве был проведен первый чемпионат мира с участием атлетов из Болгарии, Англии, Венгрии, Польши, СССР, Соединенных Штатов, Германии и Швейцарии. 13 наших атлетов получили призовые места. Через год в Швейцарии состоялся первый турнир на Кубок мира. В Олимпийскую программу дисциплина вошла в 2016 г.

Виды акробатики



В процессе становления акробатики в ней сформировался целый ряд подвидов. Две основные группы — цирковая и спортивная. В спортивной также имеется несколько направлений, и самые популярные из них — лыжная и парашютная.

Цирковая акробатика

Является составляющей частью цирковых программ и играет ведущую роль. Акробатическим приемам обучены все, в том числе клоуны.

Эти приемы делятся на:

- Динамические — сальто, пируэты, перекаты.
- Статические — удержание равновесия в разных позах.

В свою очередь, в рамках этих основных групп существуют различные подвиды:

- Прыжковая.
- Силовая.
- Конная.
- Вольтажная (нижний партнер производит перебрасывание верхнего с рук на ноги и наоборот).
- Воздушная.
- Пластическая.
- Комическая.

Есть и особая разновидность — так называемое рейнское колесо. Это специальный снаряд, предназначенный для выполнения трюков, состоящий из двух металлических ободов, соединенных скобами, и захватов для конечностей. На нем демонстрируют перекаты, спирали и иные комбинации.



Спортивная

Это вид спорта, представляющий собой тренировки и состязания по выполнению особых упражнений, требующих удержания равновесия, балансирования, вращения тела с опорой и без таковой.

Выступления в спортивной акробатике бывают:

- Сольные — прыжки, сальто и другие приемы демонстрирует один спортсмен.
- Парные — статические и динамические комбинации с прыжками, выполняемые двумя атлетами одного пола или разных.
- Групповые (3 женщины или 4 мужчины) — основаны на построении акробатических пирамид.
- Прыжки на батуте.

На турнирах оценки выставляются акробатам по тому же принципу, что и в спортивной гимнастике. Все телодвижения должны осуществляться с хорошей координацией, техникой и в одном темпе, а повторения тех или иных элементов недопустимы. Общая оценка формируется по двум факторам: техника выполнения и сложность номера.

Спортивная акробатика подразумевает наличие специального оборудования и инвентаря для тренировок, и выступлений.

Самое необходимое снаряжение — это:

- Маты. Их производят из войлока толщиной 15 мм. Маты имеют квадратную форму со стороной 12 м.
- Акробатическая дорожка для выполнения прыжков. Она имеет габариты 1,5 х 25 м, войлочное покрытие и разметку.
- Тренировочные снаряды — ручные и потолочные лонжи, используемые для отработки сложных комбинаций в паре или в группе.

Одежда спортсменов-акробатов — это гимнастические купальники для девушек и гимнастические брюки с майкой для юношей. В качестве обуви используются специальные гимнастические тапочки.

Спортивная акробатика играет важную роль в подготовке спортсменов разных направлений. И этому есть логическое объяснение: освоение гимнастических элементов способствует формированию ловкости, навыков самостраховки, развивает вестибулярный аппарат. А кроме того, она воспитывает смелость и решительность, необходимые в любом виде спорта.



Лыжная

Это составная часть лыжного фристайла, где атлетами совершаются прыжки и сальто с трамплинов. Существует три вида трамплинов:

1. Тройной — 4,05 м в высоту и с углом наклона 70 градусов.
2. Двойной — 3,5 м и 65 градусов.
3. Сальтовый — 2,1 м, 55 градусов.

В таких соревнованиях оцениваются высота и дальность полета, техника отрыва и приземления, а также элементы, выполняемые в полете. Фигуры оцениваются по 7-балльной шкале коллегией из 5 судей, а приземление — по трехбалльной шкале двумя судьями. Максимальная и минимальная оценки не принимаются в расчет, а из остальных выводится средний балл. Полученные цифры за полет и приземление складывают и умножают на коэффициент сложности, существующий для каждого элемента. Выигрывает спортсмен, у которого это число будет наибольшим. Сегодня существует неофициальный рекорд — 268.7 балла.



Парашютная

Другое ее название — купольная, где парашютисты выступают группой, образуя разнообразные фигуры. Это весьма сложный вид акробатики, предполагающий длительное формирование и отработку навыков не только в воздухе, но и на земле. Спортсмены должны отлично чувствовать друг друга, чтобы фигуры были зрелищными и не рассыпались в воздухе.



Акробатика любого направления содержит в своем арсенале множество зрелищных трюков, отличающихся своей сложностью. Она относится к видам спорта, обладающих высокой травмоопасностью, поэтому на тренировках и выступлениях атлетам необходимо строго соблюдать технику безопасности. В частности, запрещается приходить в зал в несоответствующей одежде и обуви, надевать часы, цепочки, браслеты и прочие украшения.

Акробатика и здоровье

Раньше акробатом становился тот, кто начал тренироваться еще ребенком. Сегодня занятия акробатикой рассчитаны на все возрастные группы. Повсеместно открываются секции акробатики для взрослых. Безусловно, на таких занятиях не готовят профессиональных акробатов, но эти тренировки оказывают благоприятное воздействие на организм человека.

- Развивает весь мышечный комплекс, силу, выносливость, скорость реакции.
- Формирует гибкость и пластичность.
- Укрепляет вестибулярный аппарат, развивает баланс и пространственную ориентацию.
- Повышает иммунитет и устойчивость организма к внешним факторам.
- Стимулирует мозговое кровообращение, повышает работоспособность.
- Стимулирует работу сердечно-сосудистой системы.
- Нормализует обменные процессы.
- Позволяет поддерживать хорошую физическую форму, бороться с избыточным весом, иметь стройное рельефное тело.



Что касается занятий этим видом спорта для детей, то они способствуют укреплению тела, гармоничному физическому развитию и воспитанию личности, таких качеств, как трудолюбие, настойчивость и вера в себя.

Противопоказания

Занятия акробатикой требуют очень хорошего здоровья. К главным противопоказаниям относятся:

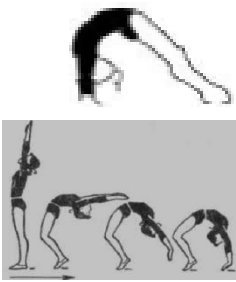
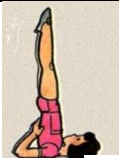
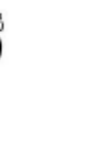
- Заболевания сердечно-сосудистой системы.
- Тяжелые расстройства нервной системы (например, эпилепсия).
- Хронические заболевания органов дыхания (такие как астма).
- Травмы и патологии опорно-двигательного аппарата.

Поэтому перед началом занятий следует пройти медицинский осмотр и получить консультацию специалиста.

Кроме этого, акробатика травмоопасна, поэтому занятия должны проходить только под контролем высококвалифицированного тренера.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 01- 30 сентября 2020г.

упражнения	время	описание	рекомендации
Бег на месте	5 мин		Следить за осанкой, после выполнить упр. на восстановление дыхания
Ходьба (на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы)	5 мин		Следить за осанкой
упражнения на укрепления кистей рук		Сжимать-разжимать кисти рук, вращение кистей,	
Прыжки	30 раз	ноги вместе, ноги врозь, прыжки с захлестом, на левой ноге, на правой ноге, с пов.на 180°, 360°	Упр. выполнять с максимальной амплитудой
упражнения на развитие гибкости: наклоны ноги вместе, ноги врозь в положении «сидя»	30 раз 30 раз 30 раз		Упр. выполнять с прямыми ногами, следить за осанкой Колени, носки оттянуты
махи ногами в упоре стоя на коленях мах ногами в положении «стоя» у опоры (вперед, в сторону, назад)	30 раз на каждую ногу		Упражнение выполнять в максимальном темпе и амплитудой Колени, носки оттянуты
шпагат (левый, правый, прямой)	30 раз на каждую ногу		

мост из положения «лежа» мост из положения «стоя»	10 раз		Возможно выполнение упр. мост на возвышение или со страховкой
Кувырки : вперед, назад, ноги врозь, боком.	5 раз 5 раз 5 раз 5 раз	   	Правильно выполнять упр, спина округлена, голова прижата к груди, руками плотно обхватить колени
стойки : на голове, лопатках, руках – махом, толчком	5 раз 5 раз 10 раз	   	Не прогибаться в спине
Равновесие-ласточка фронтальное равновесие, «затяжка» одной рукой, двумя руками	5 раз по 10 сек	   	
угол ноги вместе, врозь	5 раз по 10 сек	 	Правильно выполнять упр
«крокодил»	5 раз по 10 сек	 	
Силовая подготовка		Отжимание Касание за головой Сесть- лечь	20 50 30

		Махи руками	50
		Поднимание на носки	50
		Упр. на укрепление плечевого пояса	50
		Прыжки захлестом	20
		Лежа на животе- поднимание плеч	50
		Прыжки из приседа в присед	20

Программа рассчитана с 01 октября по 31 октября 2020 года

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебно-тренировочные занятия проводятся в *квартире (комнате) ребенка по месту проживания, а также на свежем воздухе на игровых площадках, прилегающих к домовым территориям*

группа	День недели	Время проведения	Наименование предметной области	Педагогический работник
ОП БУ	ежедневно	Любое свободное время Занятие - 30 мин - перерыв 10 мин- Занятие - 30 мин	Теория—1 раз в месяц (30 мин) ежедневно Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Элементы акробатики	Камнева Е.В.

Прохождение учебного материала осуществляется без учёта возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся.

Главной целью занимающегося является удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе.

Теория

Формирование здорового образа жизни

Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей. Способствует здоровому образу жизни гигиенический режим труда и отдыха, а вот мешает такие вредные привычки, как курение, употребление алкоголя и наркотиков.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ГЛАВНЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ



По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50-55% зависит от образа жизни человека, на 20-23% — от наследственности, на 20-25% — от состояния окружающей среды (экологии) и на 8-12% — от работы национальной системы здравоохранения. Итак, в наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни, значит можно считать, что генеральной линией формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Согласно современным представлениям, **здоровый образ жизни** — это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

В основе любого образа жизни лежат принципы, т.е. правила поведения, которым следует индивид. Различают биологические и социальные принципы, на основе которых формируется здоровый образ жизни. **Биологические принципы:** образ жизни должен быть возрастным, обеспеченным энергетически, укрепляющим, ритмичным, умеренным. **Социальные принципы:** образ жизни должен быть эстетичным, нравственным, волевым, самоограничительным.

В основу данной классификации положен принцип единства индивидуального и общего, единства организма и среды — биологической и социальной. В связи с этим ЗОЖ — это не что иное, как рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социальных жизненно важных форм поведения — **поведенческих факторов**. Перечислим основные из них:

- культивация положительных эмоций, способствующих психическому благополучию — основе всех аспектов жизнедеятельности и здоровья;
- оптимальная двигательная активность (ДА) — ведущий врожденный механизм биопрогресса и здоровья;
- рациональное питание — базисный фактор биопрогресса и здоровья;
- ритмический образ жизни, соответствующий биоритмам, — основной принцип жизнедеятельности организма;
- эффективная организация трудовой деятельности — основная форма самореализации, формирования и отражения человеческой сущности;

- сексуальная культура — ключевой фактор жизнедеятельности как адекватная и прогрессивная форма воспроизведения вида;
- здоровое старение — естественный процесс плодотворного долголетия;
- отказ от пагубных пристрастий (алкоголизм, наркомания, табакокурение и т.п.) — решающий фактор сохранения здоровья.

На практике реализация перечисленных форм поведения чрезвычайно сложна. Одной из главных причин этого следует признать отсутствие мотивации положительного отношения к своему здоровью и ЗОЖ. Дело в том, что в иерархии потребностей, лежащих в основе поведения человека (например, студента), здоровье находится далеко не на первом месте. Это связано с низкой индивидуальной и общей культурой российского общества, что обуславливает отсутствие установки на примат (главенство) ценности здоровья в иерархии человеческих потребностей. Следовательно, формирование здоровья — это прежде всего проблема каждого человека. Его следует начинать с воспитания мотивации здоровья и ЗОЖ, ибо эта мотивация является системообразующим фактором поведения. Иначе говоря, будет мотивация (целенаправленная потребность) — будет и соответствующее поведение.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПУТИ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - термин, который применяется все чаще. Самое простое определение ЗОЖ — все то в образе жизни, что благотворно влияет на здоровье. Следовательно, в понятие ЗОЖ входят все положительные стороны деятельности людей: удовлетворенность трудом, активная жизненная позиция, социальный оптимизм, высокая физическая активность, устроенность быта, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность и т. д.

Формирование установки на здоровый образ жизни является важнейшей задачей государства, так как образ жизни — определяющий фактор здоровья.

Формирование ЗОЖ является также задачей органов здравоохранения, социальной защиты, образования. На формирование ЗОЖ направлены рекомендации ВОЗ:

- питание с малым содержанием жиров животного происхождения;
- сокращение количества потребляемой соли;
- сокращение потребления алкогольных напитков;
- поддержание нормальной массы тела;
- регулярные физические упражнения;
- снижение уровня стрессов и т. д.

Формирование установки на ЗОЖ лежит в основе любой профилактической деятельности, многочисленных программ, направленных на повышение здоровья общества. Пропаганда ЗОЖ является важнейшей функцией и задачей всех органов здравоохранения (особенно учреждений первичной медико-санитарной помощи), центров санитарного просвещения, учреждений образования, органов социальной защиты и т. д.

Установка на ЗОЖ должна формироваться по следующим направлениям: 1) усиление и создание положительного в образе жизни; 2) преодоление, уменьшение факторов риска.

Изучение и формирование общественного мнения относительно оценки собственного здоровья — одна из трудных задач формирования установки на ЗОЖ. Наряду с органами здравоохранения большая роль в этом принадлежит СМИ. Необходимо понимание того, что здоровье населения обеспечивается не только ответственностью

государства и общества, но и ответственностью каждого из нас за свое здоровье и здоровье всех.

Здоровый образ жизни базируется на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на укрепление здоровья: рациональное питание; физическая активность; закаливание; отсутствие вредных привычек; умение выходить из стрессовых состояний (например, владение методиками аутотренинга); высокая медицинская активность (своевременность прохождения медосмотров, своевременность обращения за медицинской помощью в случае заболевания, активное участие в диспансеризации); умение оказать первую помощь при внезапных заболеваниях, травмах и т. д.

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

У каждого человека должна быть своя система здоровья как совокупность обстоятельств образа жизни, которые он реализует.

Отсутствие своей системы здоровья рано или поздно приведет человека к болезни и не даст ему возможности реализовать заложенные в него природой задатки.

Человек столь совершенен, что не только поддержать необходимый уровень здоровья, но и вернуться в него из болезни можно практически из любого состояния; но с прогрессированием болезни и с возрастом это требует все больших усилий. Как правило, человек прибегает к этим усилиям, если у него есть **жизненно важная цель**, мотивация, которые у каждого человека свои.

Основными особенностями программы здоровья должны быть:

- добровольность;
- затрата некоторых физических и других сил;
- ориентация на постоянное повышение своих физических, психических и других возможностей.

Создание своей системы здорового образа жизни представляет собой исключительно длительный процесс и может продолжаться всю жизнь.

Обратная связь от наступающих в организме в результате следования здоровому образу жизни изменений срабатывает не сразу, положительный эффект перехода на рациональный образ жизни иногда отсрочен на годы. Вот почему, к сожалению, довольно часто люди лишь «пробуют» сам переход, но, не получив быстрого результата, возвращаются к прежнему образу жизни. В этом нет ничего удивительного, так как здоровый образ жизни предполагает, с одной стороны, отказ от многих ставших привычными приятных условий жизнедеятельности (переедание, комфорт, алкоголь и др.), а с другой — постоянные и регулярные тяжелые для неадаптированного к ним человека нагрузки и строгую регламентацию образа жизни. В первый период перехода к здоровому образу жизни особенно важно поддержать человека в его стремлении, обеспечить его необходимыми консультациями (так как в этот период он постоянно испытывает дефицит знаний в различных аспектах обеспечения здорового образа жизни), указывать на положительные изменения в состоянии его здоровья, в функциональных показателях и т.п.

Понятно, что для выработки «своей» системы человек перепробует различные средства и системы, проанализирует их приемлемость для него и эффективность, отберет лучшее.

В реализации программы здорового образа жизни, в организации перехода к нему в зависимости от индивидуальных особенностей человек может выбрать различные варианты.

Для тех, кто любит соблюдать четкий жизненный график — это **жесткая последовательность действий**, расписанная досконально, но мероприятиям и времени. Поэтому все действия, направленные на обеспечение здоровья, — физические упражнения, гигиенические процедуры, время приема пищи, отдых и т.д. — жестко вписываются в режим дня с точным указанием времени.

Для привыкших ставить перед собой конкретные цели и добиваться их — четкое разделение по этапам перехода с планированием каждого этапа, его промежуточных и конечных целей. В этом случае появляется технология внедрения программы в жизнь: с чего и когда начать, как организовать питание, движение и т.д. Поэтапное внедрение программы позволяет уточнить цели и задачи каждого этапа, его длительность в соответствии с состоянием своего здоровья, формы контроля, конечный для этапа результат и пр. Выполнение поставленных на этап задач позволяет перейти к следующему этапу. То есть этот вариант не ставит жестких условий на каждый данный период времени, однако позволяет целеустремленно продвигаться к переходу к здоровому образу жизни.

Для привыкших к комфорту и лени — мягкое приближение к желаемому. Этот вариант не заставляет четко планировать распорядок дня или этапы, но принявший его человек считает, что любое оздоровительное мероприятие — уже лучше, чем ничего (сделать хотя бы иногда, хоть один раз в неделю). То есть предпосылкой такого подхода является тезис: важно начать (например, можно начать только с утренней гигиенической гимнастики; потом можно будет отказаться и от утренней сигареты... Потом — постараться пройти пешком на работу...). Такой вариант особенно подходит человеку, который не может резко изменить свой жизненный уклад и отказаться от комфортных привычек.

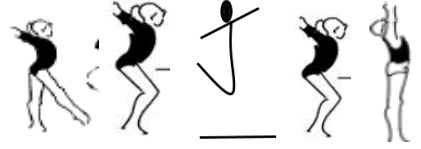
Для самых инертных — максимальное вписывание программы в привычный распорядок дня. Особенно она подходит для лиц среднего и старшего возрастов, которые, с одной стороны, уже втянулись в привычные условия жизнедеятельности и им тяжело от них отказаться, а с другой — они обременены социальными, бытовыми, личностными, профессиональными проблемами и испытывают постоянный дефицит времени. Последнее обстоятельство для них является удобным поводом для того, чтобы объяснить нежелание перейти на здоровый образ жизни. В таком случае элементы последнего они могут включать в привычный режим (например, часть пути на работу пройти пешком; если не появилось ощущение голода, то сэкономить время на пропуске приема пищи; утром умыться холодной водой и т.д.). Для реализации такого варианта прежде всего следует критически проанализировать свой режим дня и жизни и найти те «ниши» в них, в которые можно было бы встроить такие элементы.

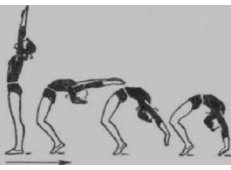
Взвесив свои возможности, особенности своей жизнедеятельности, резервы свободного времени, состояние здоровья, поставив цель и задачи перехода к здоровому образу жизни, следует выбрать из перечня указанных тот вариант программы, по которому человек собирается работать. Важно лишь, чтобы при ее реализации он был уверенным в себе, настойчивым и последовательным, систематически анализируя свое состояние и внося соответствующие коррективы в образ жизни. Несомненно, что все это даст свои результаты и в отношении эффективности и продуктивности жизнедеятельности человека, и в уровне и динамике его здоровья.

Какие же конечные результаты обеспечивает в своей совокупности следование условиям здорового образа жизни, ради чего стоит подвергать себя тому режиму ограничения и нагрузок, который лежит в его основе? Проанализировав приведенные ниже положения, каждый человек сам может сделать для себя вывод стоит ли жить каждый день «на полную катушку», в свое удовольствие, зная о последствиях такого поведения для здоровья и самой жизни, или через воспитание здоровых потребностей и заботу о своем здоровье как главной жизненной ценности обеспечить себе долгую, здоровую и счастливую жизнь. Итак, здоровый образ жизни:

- положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска, заболеваемость и как результат уменьшает затраты на лечение;
- способствует тому, что жизнь человека становится более здоровой и долговечной;
- обеспечивает хорошие взаимоотношения в семье, здоровье и счастье детей;
- является основой реализации потребности человека в самоактуализации и самореализации, обеспечивает высокую социальную активность и социальный успех;
- обуславливает высокую работоспособность организма, снижение усталости на работе, высокую производительность труда и на этой основе — высокий материальный достаток;
- позволяет отказаться от вредных привычек, рационально организовать и распределять бюджет времени с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;
- обеспечивает жизнерадостность, хорошее настроение и оптимизм.

упражнения		рекомендации
Бег на месте	5 мин	после выполнения упр. на восстановление дыхания
Ходьба (на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы)	5 мин	Следить за осанкой
упражнения на укрепления кистей рук		Сжимать-разжимать кисти рук, вращение кистей,
Упражнение на развитие плечевого пояса	10-20 качаний	  Стоя у опоры, руки на уровне глаз, ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки не отрываются от опоры, голова вниз. Тоже самое, голова смотрит на кисти рук

Прыжки Шаг-НАСКОК-прыжок вверх-полуприсед- СТОЯТЬ	10 раз	 Прыжки должны выполняться легко, пружинно, ПРАВИЛЬНО выполнять упражнение
Шаг-НАСКОК-прыжок вверх захлестом- полуприсед- СТОЯТЬ	10 раз	 В захлесте, колени направлены вниз, пятки касаются ягодиц
Шаг-НАСКОК-прыжок вверх-прогнувшись- полуприсед- СТОЯТЬ	10 раз	 В прыжке ноги вместе
Шаг-НАСКОК-прыжок вверх в полушпагате- полуприсед- СТОЯТЬ	10 раз	 Приземление сначала на одну ногу, вторая нога подтягивается
упражнения на развитие гибкости: наклоны ноги вместе, ноги врозь в положении «сидя»	30 раз 30 раз 30 раз	 Упр. выполнять с прямыми ногами, следить за осанкой Колени, носки вытянуты
махи ногами в упоре стоя на коленях мах ногами в положении «стоя» у опоры (вперед, в сторону, назад)	30 раз на каждо ю ногу	 Упражнение выполнять в максимальном темпе и амплитудой

		Колени, носки оттянуты
шпагат (левый, правый, прямой)	30 раз на каждую ногу	  
мост из положения «лежа» мост из положения «стоя»	10 раз	  Возможно выполнение упр. мост на возвышение или со страховкой
Ласточка лежа на животе	5 раз по 10 сек	
Стойка на голове, предплечьях	5раз по 10 сек	  Не прогибаться в спине
Стойки на руках– махом, толчком	5 раз 5 раз 10 раз	
Равновесие-ласточка фронтальное равновесие, «затяжка» одной руко	5 раз по 10 сек	   Опорная нога прямая, ногу тянем до шпагата-колени, носки натянутые

угол ноги вместе, ноги врозь	5 раз по 10 сек	Правильно выполнять упражнение
«крокодил»	5 раз по 10 сек	
Силовая подготовка	Силовые упражнения выполняем до легкой усталости от 20 до 30 раз	<i>Упражнения на развитие мышц пресса</i> Касание за головой Сесть- лечь Лежа на спине- подняться на лопатки- вернутся в И.П. <i>Упр. на укрепление плечевого пояса</i> Отжимание Опускание на локти Упражнения на развитие мышц спины Лежа на животе- поднимание плеч Лежа на животе- поднимание ног (руки вдоль туловища) Лодочка-20 сек- подъем в лодочку Упражнения на развитие мышц ног (прыгучести) Лежа на животе- поднимание плеч Лежа на животе- поднимание ног (руки вдоль туловища) Лодочка-20 сек- подъем в лодочку

Программа рассчитана с 01 ноября по 30 ноября 2020 года

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебно-тренировочные занятия проводятся в *квартире (комнате) ребенка по месту проживания, а также на свежем воздухе на игровых площадках, прилегающих к домовым территориям*

группа	День недели	Время проведения	Наименование предметной области	Педагогический работник
ОП БУ	ежедневно	Любое свободное время Занятие -30 мин- перерыв 10 мин- Занятие - 30 мин	Теория—1 раз в месяц (30 мин) ежедневно Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Элементы акробатики	Камнева Е.В.

Прохождение учебного материала осуществляется без учёта возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся.

Главной целью занимающегося является удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе.

Теория

Формирование здорового образа жизни. Методы и средства



Здоровый образ жизни — понятие, которое в современном мире приобрело неоднозначные интерпретации. Для кого-то ЗОЖ — не более чем способ самовыражения. Для других — действительно попытка укрепить свой организм. Для третьих — совершенно непонятная аббревиатура. В любом случае, истиной остаётся одно — создание здорового образа жизни позволяет значительно улучшить состояние организма человека и даже увеличить срок жизни. Отсутствие же здорового образа жизни наоборот влечёт за собой огромное количество проблем, которые отражаются на самочувствии человека.

Основа ЗОЖ

Прежде всего, необходимо дать чёткое определение тому самому пресловутому ЗОЖ, о котором все говорят. Сама аббревиатура расшифровывается как «здоровый образ жизни». В него входят следующие пункты:

- отсутствие вредных привычек;
- поддержка физической формы;
- корректировка режима дня;
- корректировка питания;
- минимизация стресса и его последствий в жизни человека.

Теперь необходимо разобраться более детально.



1) Под отсутствием вредных привычек следует понимать:

- отказ от курения табака;
- отказ от алкоголя;
- отказ от различного рода наркотических веществ.

Это основные факторы, которые имеют серьёзное влияние на состояние организма человека. **Однако из-за того, что методы и средства формирования здорового**

образа жизни до сих пор не являются популярными, общественность мало что знает о реальном вреде их привычек. Давайте же разберёмся в каждом пункте.

*** Курение табака** вызывает зависимость, которая обуславливается прекращением выработки в организме человека никотиновой кислоты. Как следствие, появляется зависимость от курения. Однако вместе с никотином в организм поступает огромное количество вредных веществ. Все они оседают на поверхности лёгких, что приводит к существенным нарушениям насыщения организма кислородом. К дополнительным проблемам, с которыми сталкивался каждый курильщик, относятся:

- повреждения сосудов;
- ухудшение работы сердца;
- ухудшение внешнего вида.

Дополнительно следует уточнить, что вдыхаемый курильщиком горячий дым является убийцей для реснитчатого эпителия, который покрывает поверхность лёгких. Как следствие, даже после отказа от курения лёгкие не подлежат полному восстановлению. Однако своевременное прекращение курения может в значительной степени активизировать регенерацию доступных тканей.



Также следует рассмотреть влияние курения на энергетику человека. Поскольку данная вредная привычка является противоестественной, она способна разрушать энергетическое поле человека. Энергия уходит на восстановление организма, однако восстановление происходит гораздо медленнее процессов повреждения. Далее курильщик может начать эксплуатировать энергию близких ему людей. Последствия будут проявляться в виде болезней и значительном нагнетании напряжения во взаимоотношениях.

Алкоголь также является страшным врагом здорового образа жизни. Состояние алкогольного опьянения можно сравнить с отравлением, которое вызвано интоксикацией. Все органы человека подвергаются тяжелейшей атаке, которая выражается в прекращении питания клеток, а также дефиците кислорода. Самая страшная составляющая часть алкогольной зависимости — ментальная. Когда человек находится в состоянии алкогольного опьянения, его мир становится другим.

Как объясняют своё состояние алкоголики со стажем, «мир становится чуточку лучше, и я вместе с ним». Получается, что отказ от алкоголя равен удару по организму и по психике. Однако стоит человеку дождаться момента, когда все негативные воздействия будут нейтрализованы, его состояние очень быстро улучшается.

Что касается энергетической составляющей, алкоголь может уносить до 90% общего запаса энергии. Пьющий человек самовольно расходует энергетический баланс, который не может восполняться при частом состоянии алкогольного опьянения. В результате, так же, как и в случае с курением, человек превращается в энергетического вампира, который, на фоне забора энергии, приносит только негатив в отношения с близкими людьми.

Наркотические вещества, в зависимости от типа, имеют возможность воздействия на большинство систем организма. Особую опасность представляют психотропные вещества. Они могут в значительной степени пошатнуть психику человека. Дальнейшее восстановление будет представлять собой деление на две области:

- устранение вреда, нанесённого организму;
- социализация.

Последний пункт является обязательным, так как наркоман попадает в цепь событий и связей, пагубно влияющих на его состояние. Поговорка о том, что «не бывает бывших наркоманов», в большей степени, относится к отсутствию грамотной социализации. Окружение наркомана — такие же наркоманы, которые будут тянуть его обратно в это болото. Даже зависимость от «лёгких» наркотиков (марижуаны) может перерасти в нечто большее. Причины кроются в необходимости увеличивать уровень удовольствия. Когда границы открыты, очень сложно удержаться и не попробовать всё, что предлагает кухня мира наркотиков.

С точки зрения энергетической составляющей, наркотики вызывают самые тяжёлые повреждения. Однако своевременные решительные шаги в сторону здорового образа жизни могут решить эту проблему.

2) Поддержка физической формы

Наше тело — наш храм. Мы должны относиться к нему бережно. В ответ на нашу заботу оно демонстрирует благодарность. Она выражается в выносливости, стойкости к болезням, красоте и других проявлениях.

Поддержка физической формы может быть реализована при помощи различных комплексов упражнений, техник и проч.



3) *Регуляция режима дня* является ключевым звеном, так как он него зависит сама возможность развития здорового образа жизни. Упорядоченность каждого этапа необходима, так как она обуславливает способность человека действовать согласно заранее установленному порядку. Результатом чёткой структуризации будет дисциплина и отсутствие стресса, вызванного нехваткой времени.

В деле развития здорового образа жизни режим дня особенно актуален, так как существуют определённые временные зоны, требующие разрядки.

К рекомендациям регуляции режима дня относятся:

- соблюдение режима сна

В идеале, человек должен вставать и ложиться каждый день в определённое время. Это позволяет настроить организм, так как он имеет собственные биологические часы. Примером может послужить начало выработки ферментов для осуществления переваривания пищи, которое начинается в желудке, согласно заранее сформированным привычкам.

- разграничение режима работы и создание перерывов

Отсутствие небольшого отдыха очень часто приводит к снижению КПД человека. Даже небольшой перерыв может существенно снизить нагрузку на организм и, как следствие, устранить возможность возникновения определённых проблем его функционирования.



4) Режим питания также должен подлежать корректировке. Дело в том, что даже максимальные физические нагрузки не будут эффективны на 100%, если организм не будет получать «строительный материал» для реализации укрепления.

К основным проблемам питания, которые должны быть исправлены, относятся:

- употребление в пищу большого количества жареного;
- замена высокоуглеводных напитков (газировки и проч.);
- чрезмерное употребление специй и приправ;
- отсутствие в рационе растительной пищи.



Кроме того, режим питания должен сопрягаться с определённым временем принятия пищи. Так:

- следует взять за правило ежедневно завтракать;
- стараться принимать пищу в определённое время;
- отказаться от пищи перед сном;
- не кушать слишком быстро;
- стараться не наедаться до состояния тяжести в желудке.

Практика показывает, что с началом ведения здорового образа жизни и прислушиванию к нуждам организма, вы сможете естественным образом отказаться от пищевых излишек.

5) Основной причиной появления стресса в жизни является работа. В попытке заработать максимальное количество денег, человек превращает свои тело и разум в рабочие инструменты. Отсутствие отдыха и постоянная работа в режиме многозадачности не оставляет ни единого шанса на отдых.

Для устранения стресса из жизни необходима определённая эмоциональная разрядка.

Физкультура как активный вспомогательный элемент

В вопросе о том, как сформировать здоровый образ жизни, физкультура играет незаменимую роль. При помощи физкультуры можно добиться нормализации большинства обменных процессов организма, а также значительно укрепить его.

Проблема попыток создать формирование здорового образа жизни при помощи физкультуры заключается в отсутствии понимания, какому именно виду следует отдать предпочтение. Сегодня мы рассмотрим 2 наиболее популярных вида активности, способных за кратчайший срок улучшить здоровье человека и направить его на путь развития здорового образа жизни. К ним относятся:

- бег;
- плавание.



Бег позволяет не только нормализовать работу обменных процессов в организме, но и значительно укрепить его тонус. Среди преимуществ, которые должны заставить вас обратить внимание на бег, находятся:

- нормализация давления;
- улучшение насыщения тканей питательными элементами;
- повышение выносливости;
- усиление мозговой активности;
- повышение иммунитета.

Доктора рекомендуют совершать пробежки утром. Рекомендация объясняется просто: утренняя пробежка активизирует работу всех систем организма. Человек, который совершил пробежку утром, будет гораздо активнее, его мыслительные процессы будут протекать лучше. Кроме того, полученный тонус позволит, вопреки мнениям о том, что утренние пробежки утомляют, дольше сохранять трезвость ума.

Есть рекомендация сочетать утренние пробежки со стаканом свежевыжатого апельсинового сока. Подобное сочетание позволяет укрепить стенки сосудов и нормализовать давление.

При рассмотрении методов и средств формирования здорового образа жизни ваше внимание в обязательном порядке рано или поздно привлечёт **плавание**. Дело в том,

что этот вид спорта позволяет максимально равномерно распределять нагрузку по всему телу. Большинство из вас наверняка слышали о том, что плавание позволяет задействовать все группы мышц. Это, конечно, не является истиной в полной мере, однако то, что задействуется большинство из них — факт.

К преимуществам плавания относятся следующие пункты:

- разработка лёгких;
- возможность создания нагрузки для людей с ограниченными физическими возможностями;
- максимально корректное распределение нагрузки и, соответственно, повсеместные улучшения работы организма;
- возможность модификации и усложнения нагрузок.



Помимо плавания, в воде возможно выполнение широкого диапазона упражнений. Сопротивление воды является естественным тренажёром, который способен даже без дополнительных изысков стать решением для укрепления мышечного тонуса.

Получается, что плавание может входить в основные формирования здорового образа жизни, так как улучшение физического состояния тела естественным образом способствует отказу от пагубных привычек.

Таким образом, понятие ЗОЖ достаточно многогранно. Охват всех его составляющих, до некоторой степени, возможен благодаря йоге.

Йога как основа развития здорового образа жизни

Йога была выделена в отдельную категорию, так как это не просто спорт или здоровое питание. Это совокупность решений, которые приводят к нормализации состояния организма человека и его души. Иными словами, это настоящий здоровый образ жизни! Пожалуй, нет ни одного другого направления, которое бы смогло похвастаться столь обширным ареалом воздействия.

Однако для большинства йога — понятие эфемерное. Кто-то считает, что она представляет собой лишь странные упражнения, в ходе которых люди принимают чудаковатые позы с закрытыми глазами. Другие — что это не более чем зарядка для

ленивых. Мнений много, но давайте же разберёмся в истинных причинах пользы от йоги.

Представители самого направления позиционируют йогу как систему самосовершенствования. Изначально йога появилась как искусство формирования нравственно-этических аспектов, которые позволяли человеку достигать высот во многих жизненных сферах. Первые практики учили человека не просто контролю над собой, а самым настоящим техникам познания своих реальных способностей через духовное развитие.



В современной интерпретации к духовным практикам йоги добавились новые, направленные на формирование культуры не только души, но и тела. Сегодня йога предлагает множество направлений. Каждое по-своему уникально, но наша задача — найти общие качества, которые благодаря йоге наилучшим образом отражаются на здоровье человека. Для их выделения нам потребуется определить особенности, отличающие йогу от других направлений работы над душой и телом. К ним относятся:

- полная статика упражнений;
- акцент на дыхательных техниках;
- постепенное увеличение нагрузки.

1. Полная статика является необходимым атрибутом, так как искусство йоги состоит из комплексов упражнений, представляющих собой позы. Каждая поза несёт в себе нагрузку на определённую группу мышц, которые, за счёт сокращения и при правильном дыхании, получают соответствующую нагрузку.

2. Техника дыхания предполагает устранение застоявшегося воздуха из лёгких путём медленных вдохов и выдохов, произведённых с определённым усилием. Подобные упражнения позволяют достичь правильной концентрации углекислого газа и кислорода в крови. Следовательно, клетки получают наилучшее питание, что позитивным образом сказывается на умственных и физических способностях.

3. Постепенное увеличение нагрузки достигается за счёт возможности разработки новых групп мышц. Вне зависимости от конкретного направления йоги, каждое имеет определённую пользу для работы над собой.

Если человек решил заняться развитием здорового образа жизни, йога станет для него эффективным способом достижения цели. Однако необходимо рассмотреть ещё одну область, а именно искоренение вредных привычек. По-настоящему высоких

результатов развития в йоге можно добиться только благодаря чёткому следованию её постулатам, к которым относится полный отказ от всего, что может негативно влиять на организм.

Реализация здорового образа жизни с йогой после вредных привычек

В тот момент, когда человек принял для себя решение о том, что ему необходимо заниматься йогой и побороть свои вредные привычки, начинается новая эра его жизни. Здесь главное — не потерять стимул к движению. Для этого необходимо создать определённые напоминания. К примеру, девушка хочет бросить курить. Она знает, что из-за курения оттенок её кожи приобретает песочный цвет, что её руки дрожат из-за негативного воздействия на кровеносную систему, и даже невозможность долго кататься на велосипеде из-за отдышки — тоже следствие дурной привычки.



Для этого необходимо составить перечень плюсов, которые удастся достигнуть, поборов вредную привычку.

Как правило, для представительниц женского пола особую роль играет внешность. В данном случае это может быть сокращение морщин и улучшение внешнего вида (здоровый цвет кожи, отсутствие мешков под глазами, улучшение роста волос и ногтей). Самое интересное, что все эти плюсы истинны, так как нет ни одной системы в организме, которая бы не страдала из-за курения!

Отказ от курения может протекать максимально безболезненно для психики и организма в целом благодаря йоге. Путём регуляции работы лёгких во время упражнений вы сможете не только очистить организм от последствий курения, но и активировать его ресурсы.

Другой пример: молодой человек, который любит выпить. Стоит вспомнить количество несчастных случаев, произошедших по вине алкоголя (особенно

актуально для автолюбителей). Или же возьмём вопрос рождения детей. Если у него уже есть ребёнок, стоит задуматься о том негативном примере, который он перенимает от отца. Если детей ещё нет, нужно помнить, что алкоголь может лишить мужчину возможности продолжения рода.

Отказ от алкоголя, сопряжённый с началом занятий йогой, позволит снизить эмоциональное напряжение, а также ускорить процессы регенерации. Естественным результатом станет быстрая победа над зависимостью и укрепление организма.



Воспитание и развитие здорового образа жизни у детей

Привычки, которые мы ведём из детства, самые сильные. Они заложены глубоко на подкорке мозга, и поэтому от них практически невозможно избавиться. Доказано, что основы формирования здорового образа жизни эффективнее всего внедрять в детстве.

К ним относятся:

- демонстрация корректного примера;
- информационная поддержка;
- поощрительная составляющая.

Пример для подражания должны подавать не только родители. Каждому ребёнку необходимо хобби. Старайтесь сделать так, чтобы оно задействовало физическую активность. Разумным решением будет запись ребёнка в спортивную школу. По мере роста, осознание того, что достижение результата напрямую зависит от его физической формы, будет являться стимулом для отказа от вредоносных воздействий.

Под информационной поддержкой следует понимать разъяснительные работы. Объясните ребёнку почему курение это плохо, а кушать овощи — хорошо.

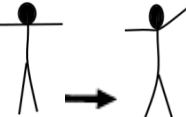
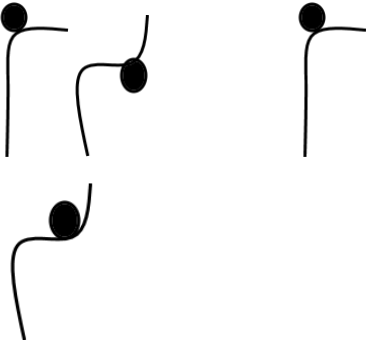
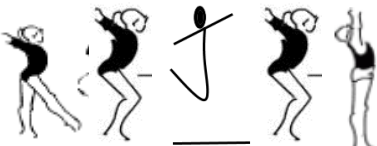
Поощрение — выказывание гордости за соблюдение установленных рамок здорового образа жизни. Позитивная реакция укрепит в сознании ребёнка понимание того, что здоровый образ жизни — это хорошо!

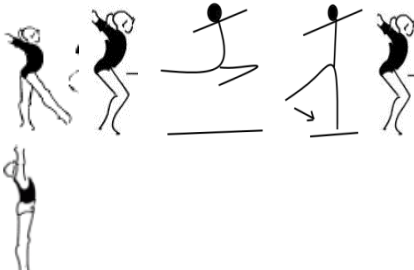
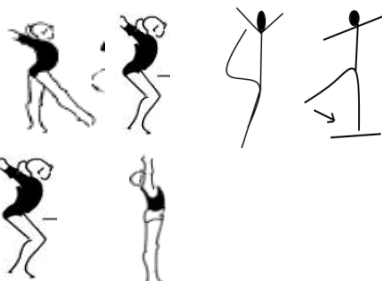
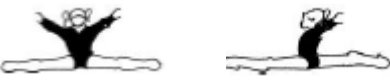
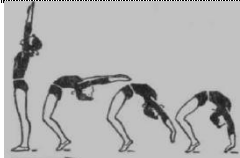
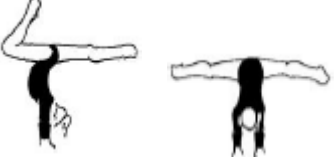
В деле воспитания и развития здорового образа жизни у детей йога также имеет широкие возможности применения. Раннее начало практик позволяет самостоятельно «взращивать» своё тело. Ребёнок будет расти в полной гармонии со своим

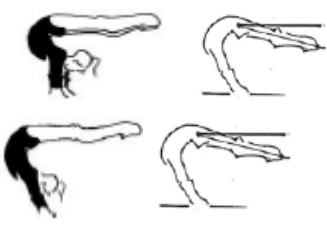
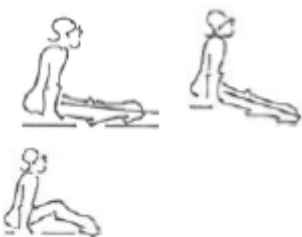
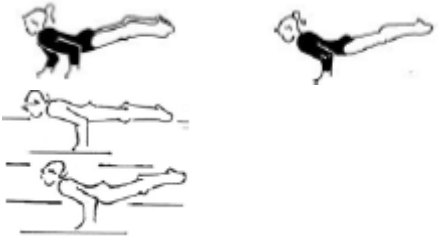
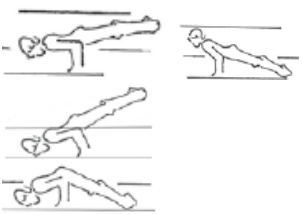
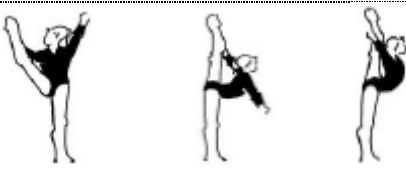
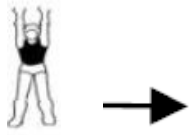
организмом. Научится понимать все его сигналы, что во взрослой жизни является весомым плюсом, позволяющим избежать большинства болезней.

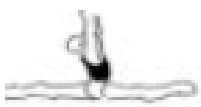
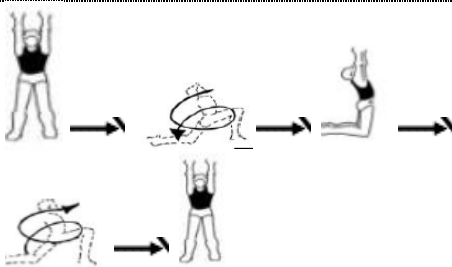
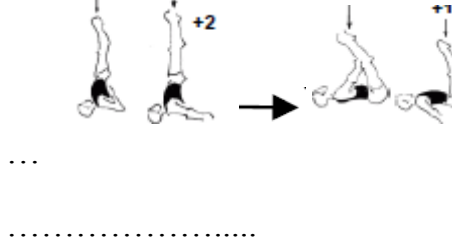
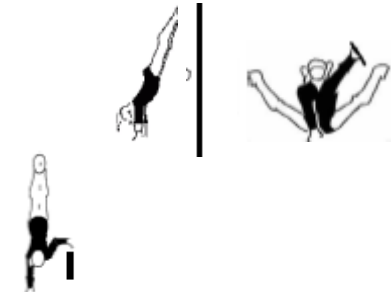
Таким образом, здоровый образ жизни является вашим ключом к успеху в любом возрасте. Уделяя внимание его развитию в себе и близких, вы тем самым повышаете качество уровня жизни.

Практика

упражнения			рекомендации
Бег на месте	5 мин		Следить за осанкой, после выполнить упр. на восстановление дыхания
Ходьба (на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, «пингвин», «медведь»)	5 мин		Следить за осанкой
Упражнения на развитие плечевого пояса	10-20 на каждую руку		У опоры (стены) растягивать боковые мышцы руки
	10-20 качаний		Стоя у опоры, руки на уровне глаз, ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки не отрываются от опоры, голова вниз. Тоже самое, голова смотрит на кисти рук
Прыжки Шаг-НАСКОК-прыжок вверх-полуприсед-СТОЯТЬ	10 раз		Прыжки должны выполняться легко, пружинно, ПРАВИЛЬНО выполнять упражнение Следить за руками
Шаг-НАСКОК-прыжок вверх захлестом-полуприсед-СТОЯТЬ	10 раз		В захлесте, колени направлены вниз, пятки касаются ягодиц

Шаг-НАСКОК-прыжок вверх в полушпагате-полуприсед-СТОЯТЬ	10 раз		Приземление сначала на одну ногу, вторая нога подтягивается
Шаг-НАСКОК-прыжок вверх в кольцо одной-полуприсед-СТОЯТЬ	10 раз		
упражнения на развитие гибкости: наклоны ноги вместе, ноги врозь в положении «сидя» 10 сек удержание в наклоне			Упр. выполнять с прямыми ногами, следить за осанкой Колени, носки оттянуты
махи ногами в положении «стоя» у опоры (вперед, в сторону, назад)	30 раз на каждую ногу		Упражнение выполнять в максимальном темпе и амплитудой Колени, носки оттянуты
шпагат (левый, правый, прямой) с возвышения	100 качаний на каждую ногу		После раскачивания, 10 сек удержание шпагата
мост из положения «стоя»	10 раз		Выполнив мост, наклон вперед до касания грудью колен
СТОЙКИ Махом- ноги вместе Махом в полушпагате Толчком ноги врозь	10x4 сек 5x4		Стойки выполнять у опоры, слегка касаясь опоры, по возможности вообще не касаться, (стоять

	сек 10х4 сек		самостоятельно) СТОЙКА ВЫТЯНУТА не прогибаться в спине
ДЛЯ ВЕРХНИХ Стойка- мексиканка (может выполняться в двух вариантах, выбираем удобный вариант)	5х10 сек		ЛУЧШЕ УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯТЬ СО СТРАХОВКОЙ ВЗРОСЛЫХ НЕ ПРАВИЛЬНО 
Вертикальный шпагат	5х10с ек		НЕ ПРАВИЛЬНО 
Далее ДЛЯ ВСЕХ угол ноги вместе, врозь	5 х10 сек	Правильно выполнять упр 	НЕ ПРАВИЛЬНО 
«крокодил»	5х10 сек	Правильно выполнять упр 	НЕ ПРАВИЛЬНО 
фронтальное равновесие, «затяжка» одной рукой, двумя руками	5 х10 сек		Ног у тянем до шпагата--колени, носки натянутые
ДЛЯ МАЛЬЧИШЕК И ЮНОШЕЙ Боковое равновесие	5х 10 сек		Делаем у зеркала, как на рисунке, на левую и правую ногу
ДЛЯ НИЖНИЖ ПАРЫ Опускание в шпагат	5раз		Упражнение лучше выполнять с отягощением (например, гантели,

			гиря)
Опускание на колени с поворотом на 180, поднимание обратно	5 раз		Упражнение лучше выполнять с отягощением (например, гантели, гиря)
Стойка на лопатках (удержание 60 сек), опускание на спину	5 раз		Упражнение лучше выполнять с отягощением (например, гантели, гиря)
ДЛЯ НИЖНИЖ Группы Стойка у опоры. Угол у опоры Стойка на одной у опоры	1x100 сек 5x10 сек 5x10 сек		Выполняем по мере возможности
Комплекс на подтягивание ягодиц («голодной собаки»)	30x2 30x2	В упоре на коленях, медленно поднимаем ногу назад, носок на себя, тоже в сторону к плечу, носок на себя	

Практическая подготовка на дистанционных занятиях.

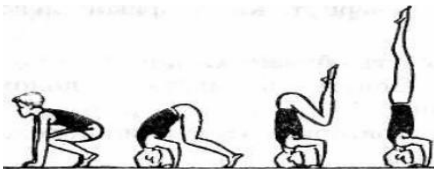
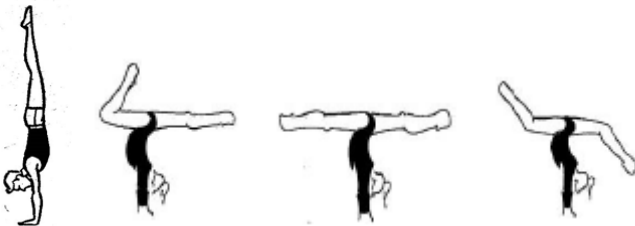
- 1.Выполнение упражнений исходя из домашних условий.
- 2.Выполнение упражнений носит оздоровительный характер.
- 3.Выполнение упражнений носит циклический характер.

Упражнения для самостоятельных занятий дома.

(01-31 декабря)

Комплекс №1

Содержание	Дозировка	Рекомендация
<i>Ходьба</i> (на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы) <i>Прыжки</i>: Ноги вместе ноги врозь, руки вверх <i>Бег на месте</i>	2 мин. 2 мин. 3 мин.	Следить за осанкой Руки согнуты в локтевом суставе
<i>Общеразвивающие упражнения.</i> <i>Для шеи</i>: наклоны головы вперед назад, влево вправо, круговые движения головой.	6-8 раз	Без резких движений
<i>Для мышц рук и плечевого пояса</i>: Руки к плечам круговые движения, вперед, назад. Руки в стороны круговые движения в локтевом суставе. Руки вперед, вращение кистей.	На 4 вперед, на 4раз назад	Вращение рук и кистей
<i>Для мышц туловища</i>: Наклоны туловища вправо, влево. Наклоны туловища назад, касаемся руками пяток. «Мельница»	6-8 раз 10 раз 16 раз	Следить за осанкой Руки прямые
<i>Для ног и тазового пояса</i>: стоя ноги вместе, наклоны руками касаемся пола. Круговые движения стоп	20 раз 10 раз	Ноги не сгибаем.
<i>Разминка</i>: Наклоны сидя, ноги вместе ноги врозь Наклоны туловища вперед, касаясь грудью бедер, удержание складки. «Бабочка» + наклон туловища вперед.	20 раз 20 раз. 20 раз в каждую сторону 10 сек. 10 раз	Пятки вместе Колени, носки оттянуты. Колени не сгибаем.

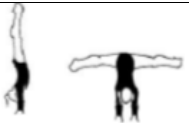
Лёжа на спине, на животе; махи левой, правой ногой	10 раз	Выполняем в максимальном темпе. Колени, носки оттянуты
Шпагат (левый, правый, прямой) Шпагат с возвышенности 	1 мин. На каждую ногу.	Колени, носки оттянуты.
Лежа на спине «Коробочка» «Мост» из положения лежа  «Мост» из положения стоя	10 раз. 10 раз 10 раз	Возможно выполнение упр. мост на возвышение или со страховкой Перенести тяжесть тела на одну ногу и руку
Стойка на голове ноги вместе, ноги врозь.  Стойка на лопатках, без помощи рук.  Стойка на руках ноги вместе, ноги в полушпагате 	10 раз. 1 мин. Отдых 10 раз 1 мин. Отдых. 10 раз	Не прогибаться в спине Руками держим спину, ноги точно в потолок. Выполняем со страховкой

Равновесие: «Ласточка» Боковое равновесие Фронтальное равновесие,«кольцо»,«затяжка»	 	6 раз. по 10 сек.	Голову держать прямо,прогнуться в спине, нога выше головы.
Угол ноги вместе, ноги врозь «Крокодил»	 	6 раз по 10 сек 6 раз по 10 сек	Ноги не сгибать, носки оттянуты.
Силовая подготовка.			
Лежа на спине: 1. Касание за головой ногами 2. Сестъ – лечь 3. Лежа на животе- поднимаем плечи 4. Отжимание. 5. Прыжки из упора лежа в упор присев отрывая		16 раз. 16 раз. 20 раз. 16 раз 16 раз	Ноги не сгибать, носки оттянуты. Руки прямые. Руки в замок за спиной. Не прогибаемся в спине. Ноги выпрямить до конца, руки быстро

руки от пола.		поднять вверх.
6. Поднимаемся на носки	20 раз	Руки вверх, спина прямая

Комплекс №2

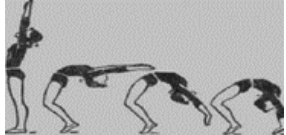
Упражнения	Дозировка	Рекомендация
Общеразвивающие упражнения без предмета		
<i>Ходьба</i> (на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы)	5 мин.	Следить за осанкой
<i>Для шеи:</i> наклоны головы вперед назад, влево вправо, круговые движения головой.	6-8 раз	Без резких движений
<i>Для мышц рук и плечевого пояса:</i> Сжимать-разжимать кисти рук, вращение кистей. Круговые движения руками вперед, назад	6-8 раз 8раз вперед, 8 раз назад	Руки в локтевом суставе прямые
<i>Для мышц туловища:</i> Повороты туловища вправо, влево. Наклоны туловища вперед, назад. «Мельница»	6-8 раз 6-8 раз 16 раз	Следить за осанкой Руки прямые
<i>Для ног и тазового пояса:</i> стоя ноги вместе, наклоны руками касаемся пола. Наклоны сидя, ноги вместе ноги врозь 	20 раз 20 раз	Ноги не сгибаем. Колени, носки оттянуты
Махи левой, правой ногой в упоре стоя на коленях лёжа на боку махи в сторону 	10 раз 10 раз 10раз	Выполняем в максимальном темпе. Колени, носки оттянуты
Шпагат (левый, правый, прямой)	30 раз. на каждую ногу	Колени, носки оттянуты.

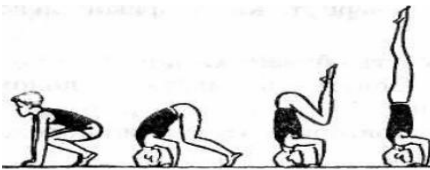
Стойка на руках – махом, толчком 	Отдых 10раз.	Ноги не сгибать, носки вытянуты. Спина плотно прижата к стене
Равновесие: «Ласточка»  Фронтальное равновесие 	6 раз. по 10 сек. 6 раз по 10 сек.	Голову держать прямо, прогнуться в спине, нога выше головы. Ногу держать прямо, чётко в сторону
Угол ноги вместе, ноги врозь  «Крокодил» 	6 раз. по 10 сек 6 раз. по 10 сек	Ноги не сгибать, носки вытянуты. Ноги не сгибать, носки вытянуты.
Силовая подготовка		
1. Лечь-сесть  2. Лежа на животе сгибаем разгибаем руки.  4. Лежа на спине ноги вверх 	16 раз. 16 раз. 20 раз.	Ноги не сгибать, носки вытянуты. Руки прямые. Не прогибаемся в спине. Ноги прямые, врозь вместе.

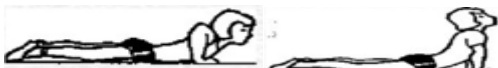
5. «Лодочка» подъём в лодочку		
6. Из упора лежа в упор присев отрывая руки от пола.	16 раз.	Руки быстро отрываем от пола
	16 раз.	
7. Поднимание на носки		Руки вверх
	20 раз	

Комплекс №3

Содержание	Дозировка	Рекомендация
<i>Ходьба</i> (на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы)	2 мин.	Следить за осанкой
<i>Прыжки</i> : Прыжки на двух ногах, ноги вместе	2 мин.	Руки на пояс.
врозь, на правой ноге, на левой ноге.		Руки согнуты в локтевом суставе
<i>Бег на месте</i>	3 мин.	
<i>Общеразвивающие упражнения.</i>		
<i>Для шеи</i> : наклоны головы вперед назад, влево вправо, круговые движения головой.	6-8 раз	Без резких движений
<i>Для мышц рук и плечевого пояса</i> : Сжимать-разжимать кисти рук, вращение кистей.	8 раз вперед, 8 раз назад	Руки в локтевом суставе прямые
Круговые движения руками вперед, назад		
<i>Для мышц туловища</i> : Повороты туловища вправо, влево. Наклоны туловища вперед, назад.	6-8 раз	Следить за осанкой
«Мельница»	6-8 раз	Руки прямые
	16 раз	
<i>Для ног и тазового пояса</i> : стоя ноги вместе, наклоны руками касаемся пола.	20 раз	Ноги не сгибаем.

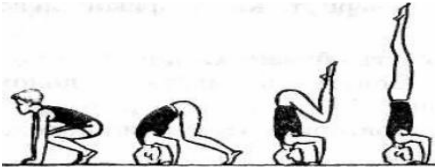
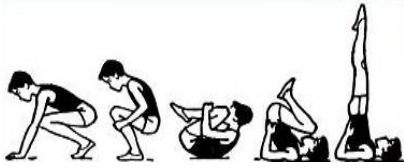
<i>Разминка:</i> Наклоны сидя, ноги вместе      Наклоны туловища вперед, касаясь грудью бедер, удержание складки. В положении сидя ноги врозь - наклоны туловища вправо, влево, вперед.  «Бабочка» + наклон туловища вперед.	20 раз. 2 подхода по 10 сек. 20 раз в каждую сторону 10 сек.	Колени, носки оттянуты. Колени не сгибаем.
Лежа на спине: махи ногами вперед, Лежа на боку: в сторону левой правой ногой, Лежа на животе: махи ногами.   	10 раз левой правой ногой	Выполняем в максимальном темпе. Колени, носки оттянуты
Шпагат (левый, правый, прямой)   Шпагат с возвышенности	1 мин. На каждую ногу.	Колени, носки оттянуты.
«Мост» из положения лежа     «Мост» из положения стоя   «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене	10 раз. 5 раз	Возможно выполнение упр. мост на возвышение или со страховкой Перенести тяжесть тела на одну ногу и руку

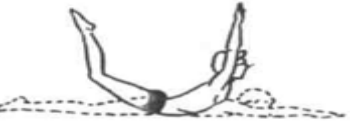
		
Стойка на голове (мальчики) 	10 раз. 1 мин. Отдых	Не прогибаться в спине
Стойка на лопатках 	10 раз 1 мин. Отдых.	Руками держим спину, ноги точно в потолок.
Равновесие: «Ласточка» (девочки)  Боковое равновесие «Ласточка» (мальчики)  Фронтальное равновесие 	6 раз по 10 сек. 6 раз по 10 сек. 6 раз по 10 сек.	Голову держать прямо, прогнуться в спине, нога выше головы. Ногу держать прямо, чётко в сторону
Угол ноги вместе, ноги врозь  «Крокодил» 	6 раз по 10 сек 6 раз по 10 сек	Ноги не сгибать, носки оттянуты. Ноги не сгибать, носки оттянуты
Силовая подготовка.		

Лежа на спине: 1. Ногами косание за головой. 2. Сесть-лечь. 3. Отжимание  4. Стоя возле стены «пистолет». 5. Прыжки из приседа в присед. 6. Поднимаемся на носки.	16 раз. 16 раз. 20 раз. 10 раз на левой 10 раз на правой 16 раз. 20 раз	Ноги не сгибать, носки вытянуты. Руки прямые. Руки вдоль туловища Нога прямая, глубокие приседания. Высокий прыжок вверх Руки вверх
---	---	---

Комплекс №4

Содержание	Дозировка	Рекомендация
<i>Ходьба</i> (на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы) <i>Прыжки:</i> Прыжки на двух ногах, ноги вместе ноги врозь, на правой ноге, на левой ноге. <i>Бег на месте</i>	2 мин. 2 мин. 3 мин.	Следить за осанкой Руки на пояс. Руки согнуты в локтевом суставе
<i>Общеразвивающие упражнения.</i> <i>Для шеи:</i> наклоны головы вперед назад, влево вправо, круговые движения головой.	6-8 раз	Без резких движений
<i>Для мышц рук и плечевого пояса:</i> Сжимать-разжимать кисти рук, вращение кистей. Круговые движения руками вперед, назад	8раз вперед, 8 раз назад	Руки в локтевом суставе прямые
<i>Для мышц туловища:</i> Повороты туловища вправо, влево. Наклоны туловища вперед, назад. «Мельница»	6-8 раз 6-8 раз 16 раз	Следить за осанкой Руки прямые
<i>Для ног и тазового пояса:</i> стоя ноги вместе, наклоны	20 раз	Ноги не сгибаем.

руками касаемся пола.		
<i>Разминка:</i> Наклоны сидя, ноги вместе Наклоны туловища вперед, касаясь грудью бедер, удержание складки. «Бабочка» + наклон туловища вперед.	20 раз 20 раз. 20 раз в каждую сторону 10 сек. 10 раз	Пятки вместе Колени, носки оттянуты. Колени не сгибаем.
Лежа на спине: махи ногами вперед, Лежа на боку: в сторону левой правой ногой, Лежа на животе: махи ногами.	10 раз левой правой ногой	Выполняем в максимальном темпе. Колени, носки оттянуты
Шпагат (левый, правый, прямой) Шпагат с возвышенности	1 мин. На каждую ногу.	Колени, носки оттянуты.
«Мост» из положения лежа  «Мост» из положения стоя	10 раз. 5 раз	Возможно выполнение упр. мост на возвышение или со страховкой Перенести тяжесть тела на одну ногу и руку
Стойка на голове (мальчики)  Стойка на лопатках 	10 раз. 1 мин. Отдых 10 раз 1 мин. Отдых.	Не прогибаться в спине Руками держим спину, ноги точно в потолок.

Равновесие: «Ласточка» (девочки) 	6 раз. по 10 сек.	Голову держать прямо, прогнуться в спине, нога выше головы.
Боковое равновесие «Ласточка» (мальчики) 	6 раз по 10 сек.	Ногу держать прямо, чётко в сторону
Фронтальное равновесие 	6 раз по 10 сек.	
Угол ноги вместе, ноги врозь  «Крокодил» 	6 раз по 10 сек	Ноги не сгибать, носки вытянуты.
Силовая подготовка.		
Лежа на спине: 7. Складка  8. «Лодочка»  3.  4.  5. 	16 раз. 16 раз. 16 раз. 10 раз	Ноги не сгибать, носки вытянуты. Руки прямые. Наклон ближе к ногам Не прогибаемся в спине

6. 	10 раз на левом боку, 10 на правом	Выпрыгнуть вверх
	10 раз	