Муниципальное бюджетное учреждение дополнительное образование Куйбышевского муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»

**«Применение современных фитнес технологий на тренировках»**



Тренер-преподаватель по легкой атлетике

Родомецкая О.А.

г. Куйбышев - 2023 г.

В настоящее время в спортивных школах применяются современные фитнес - технологии, для обеспечения более стойкого интереса к физическим нагрузкам и развития физических качеств.

Фитнес завоевал огромную по­пулярность во всем мире и ассоциируется с опре­деленным стилем жизни, позволяющим при помо­щи особых технологий достичь гармонии духа и тела. Фитнес обладает широким позитивным спектром воз­действия на различные стороны организма и личности человека:

В поведении это проявляется в собранности, под­тянутости, большой жизненной энергии, оптимистиче­ском настроении, в умении обеспечить свой полноцен­ный и приятный отдых, в целостной культуре здоровой жизнедеятельности.

В психических проявлениях наблюдается хорошие самочувствие, нервно-психическая устойчивость, воле­вая организация (выраженная в самообладании, целеу­стремленности, настойчивости в достижении поставлен­ной цели, решительности), меньшая подверженность стрессам и депрессии.

В функциональных проявлениях можно отметить более высокое качество здоровья, улучшение адаптаци­онных процессов, повышение работоспособности и тре­нированности; снижение заболеваемости и болезненных ощущений, более быстрое и полноценное восстановле­ние после физической и умственной деятельности, усиле­ние иммунных механизмов организма.

Результат фитнеса - это прежде всего удовольствие от занятий любимыми ви­дами двигательной активности. Анализируя передовую от­ечественную и зарубежную литературу, можно выделить следующие задачи фитнеса*:*

* образ жизни, направленный на сохранение здо­ровья;
* здоровый образ жизни в гармонии с самим собой и окружающим миром;
* образ жизни, целью которого является совершен­ствование физической формы;
* стиль жизни, позволяющий при помощи особых технологий достичь гармонию духа и тела;
* система общего оздоровления человека через определенную физическую нагрузку, сочетающую си­ловой и аэробный тренинг, дополняемую развитием гибкости;
* степень сбалансированности физического, психи­ческого, социального состояния, располагающая необхо­димыми резервами для обеспечения жизнедеятельности без лишнего физического и психического напряжения в состоянии гармонии с окружающей средой;
* образ жизни; оздоровительное направление фитне­са развивает физические кондиции (силу, выносливость, гибкость, ловкость и т. д.), формирует здоровое соотноше­ние жировой и мышечной массы тела, укрепляет иммун­ную систему, стабилизирует психику, помогает справиться со стрессами и болезнями, уравновешивает физические и психологические потребности и претензии;
* система физических упражнений оздоровительной направленности, согласованной с индивидуальным состо­янием психофизической сферы человека, его мотивацион­ной определенности и личной заинтересованности;
* добровольные систематические занятия физиче­скими упражнениями, осуществляемые по разработан­ным программам под руководством профессиональных специалистов по физической культуре, которые направ­лены на поддержание и повышение уровня физической подготовленности и здоровья занимающихся с целью улучшения качества жизни, а также эффективности учебной и профессиональной деятельности.

Анализ основных подходов к определению термина «фитнес» позволяет обозначить два ***направления рас­смотрения данного понятия****,* которые условно можно обозначить:

1. как систему физических упражнений оздорови­тельно-кондиционной направленности;
2. как здоровый, физически активный образ и стиль жизни и соответствующее им мировоззрение личности.

В структуру фитнес - технологий входят: содержательная часть (общие и кон­кретные цели занятий, содержание учебного материала) и процессуальная часть - технологический процесс (орга­низация, формы и методы, деятельность специалиста по физической культуре и спорту и занимающихся, управле­ние процессом усвоения материала, диагностика).

Занимаясь фитнесом, человек решает сле­дующие задачи:

* оздоровительную - поддержание физической фор­мы, укрепление иммунной системы;
* спортивную - достижение спортивных результатов (развитие различных физических качеств, повышение уровня работоспособности организма);
* эстетическую - формирование красивой, гармо­ничной фигуры;
* психотерапевтическую - релаксация, борьба со стрессом.

Главная цель занятий фитнесом - улучшение показа­телей психофизической кондиции занимающихся, а основной принцип - «нагрузка ради здоровья».

**Примерные комплексы упражнений, применяемые на тренировках с обучающимися по легкой атлетике.**

***Приложение №1. Силовые тренировки для детей.***

Начинать заниматься силовыми видами спорта детям мож­но с 10 лет. Но си­ло­вой тренинг должен только до­пол­нять кар­дио тре­ни­ров­ки, а не быть ос­но­вой тре­ни­ро­воч­ной прог­рам­мы. Больше того, если ре­бё­нок ранее спортом не за­ни­мал­ся, то зна­ко­мить­ся со спор­тив­ны­ми дис­ци­пли­на­ми нужно с иг­ро­вых видов спорта . Тем не ме­нее, силовые тре­ни­ров­ки по­лез­ны. Они спо­соб­с­т­ву­ют ми­не­ра­ли­за­ции кост­ной ткани, нор­ма­ли­за­ции ли­пид­но­го про­фи­ля, раз­ви­тию ске­лет­ной мус­ку­ла­ту­ры и улуч­ше­нию ко­ор­ди­на­ции . А значит, спо­соб­с­т­ву­ют росту и сни­жа­ют ве­ро­ят­ность по­лу­че­ния травмы во вре­мя за­ня­тий другой фи­зи­чес­кой ак­тив­нос­тью.



Следует отдельно заметить, что силовые тренировки для детей в до­пу­бер­тат­ный период спо­соб­с­т­ву­ют раз­ви­тию мо­то­ней­ро­нов . А это значит, что они по­вы­ша­ют по­тен­ци­ал в мак­си­маль­ном росте мышечной массы в бу­ду­щем и яв­ля­ют­ся пре­вен­тив­ной мерой в лечении сар­ко­пе­нии. Что очень важно! Пос­коль­ку сар­ко­пе­ния является не­из­беж­ной потерей мы­шеч­ной ткани в по­жи­лом воз­рас­те . След­с­т­ви­ем чего яв­ля­ет­ся ухуд­ше­ние под­виж­нос­ти, пе­ре­ло­мы ко­неч­нос­тей и, в конце кон­цов, не­спо­соб­ность са­мо­сто­я­тель­но пе­ред­ви­гать­ся. А силовые тре­ни­ров­ки этому про­цес­су пре­пят­с­т­ву­ют!

**Правила детских силовых тренировок**

1. Тренировать нужно все по­верх­ност­ные мы­шеч­ные груп­пы. К ко­то­рым от­но­сят­ся грудь, но­ги, спи­на, пле­чи, ру­ки и пресс. То есть нуж­но ком­плек­с­но тре­ни­ро­вать всё те­ло!
2. Особенное внимание сле­ду­ет уде­лять тех­ни­ке вы­пол­не­ния уп­раж­не­ний. При­чём вы­пол­нять все уп­раж­не­ния не­об­хо­ди­мо в пол­ной ам­пли­ту­де дви­же­ния . Что, во-пер­вых, раз­ви­ва­ет гиб­кость. Во-вто­рых, ни­ве­ли­ру­ет воз­мож­ность дис­ба­лан­са в раз­ви­тии.
3. Тренироваться следует 2–3 раза в не­де­лю. В на­ча­ле тре­ни­ров­ки сле­ду­ет обя­за­тель­но раз­мять­ся. За тре­ни­ров­ку вы­пол­нять 6–8 уп­раж­не­ний. По 2–3 уп­раж­не­ния на мы­шеч­ную груп­пу. В каж­дом уп­раж­не­нии сле­ду­ет вы­пол­нять 1–2 раз­ми­ноч­ных и 2 ра­бо­чих под­хо­да. Ди­а­па­зон пов­то­ре­ний от 10 до 15. От­дых меж­ду под­хо­да­ми 90 се­кунд.

**Мифы о силовых тренировках для детей**

1. «Силовые тренировки для детей пре­пят­с­т­ву­ют рос­ту кос­тей». Это миф! На са­мом де­ле си­ло­вые тре­ни­ров­ки спо­соб­с­т­ву­ют рос­ту в пу­бер­тат­ный пе­ри­од.
2. «Силовые тренировки для детей вред­ны и опас­ны». Это миф! На са­мом де­ле си­ло­вые тре­ни­ров­ки не бо­лее опас­ны или вред­ны, чем лю­бые дру­гие ви­ды фи­зи­чес­кой ак­тив­нос­ти.

**Подготовительный период на 1 месяц**

| **Упражнение** | **I подход** | **II подход** | **III подход** |
| --- | --- | --- | --- |
| Приседания с палкой | 15 | 15 | 15 |
| Сгибания ног лёжа | 15 | 15 | 15 |
| Отжимания от пола | 15 | 15 | 15 |
| Тяга верхнего блока | 15 | 15 | 15 |

Тре­ни­ро­вать­ся сле­ду­ет 2–3 ра­за в не­де­лю. От­дых меж­ду под­хо­да­ми 90 се­кунд. Дли­тель­ность схе­мы 5 не­дель. В на­ча­ле тре­ни­ров­ки сле­ду­ет по­кру­тить ве­ло­тре­на­жёр 10 ми­нут, а в кон­це тре­ни­ров­ки по­кру­тить ве­ло­тре­на­жёр 15 ми­нут. Пер­вый под­ход в каж­дом уп­раж­не­нии раз­ми­ноч­ный, то есть вы­пол­ня­ет­ся с мень­шим ве­сом. Все уп­раж­не­ния вы­пол­ня­ют­ся по­оче­рёд­но. То есть, вы­пол­ни­ли все под­хо­ды в од­ном уп­раж­не­нии, а за­тем пе­реш­ли к вы­пол­не­нию сле­ду­ю­ще­го.

**Подготовительный период на 3 месяца**

**Тренировка 1**

| **Упражнение** | **I подход** | **II подход** | **III подход** |
| --- | --- | --- | --- |
| Приседания с палкой | 15 | 15 | 15 |
| Разгибания ног сидя | 15 | 15 | 15 |
| Сгибания ног лёжа | 15 | 15 | 15 |
| Жим в хаммере | 15 | 15 | 15 |
| Отжимания от пола | 20 | 20 | 20 |
| Планка | максимум | максимум | максимум |

**Тренировка 2**

| **Упражнения** | **I подход** | **II подход** | **III подход** |
| --- | --- | --- | --- |
| Гиперэкстензия | 12 | 12 | 12 |
| Тяга верхнего блока | 15 | 15 | 15 |
| Тяга нижнего блока | 15 | 15 | 15 |
| Тяга штанги лёжа | 15 | 15 | 15 |
| Сгибания рук на блоке | 15 | 15 | 15 |

В на­ча­ле каж­дой тре­ни­ров­ки сле­ду­ет кру­тить 10 ми­нут ве­ло­тре­на­жёр. В кон­це каж­дой тре­ни­ров­ки ве­ло­тре­на­жёр сле­ду­ет кру­тить 20 ми­нут. Тре­ни­ро­вать­ся 2 ра­за в не­де­лю. От­дых меж­ду под­хо­да­ми 90 се­кунд. Пер­вый под­ход в каж­дом уп­раж­не­нии раз­ми­ноч­ный. Дли­тель­ность схе­мы 15 не­дель. Уп­раж­не­ния сле­ду­ет вы­пол­нять по­оче­рёд­но. То есть вы­пол­ни­ли все под­хо­ды в 1 уп­раж­не­нии, пос­ле че­го пе­ре­хо­ди­те к сле­ду­ю­ще­му.

**Силовые тренировки для детей**

**Тренировка 1**

| **Упражнения** | **I подход** | **II подход** | **III подход** |
| --- | --- | --- | --- |
| Разгибания ног сидя | 15 | 15 | 15 |
| Сгибания ног лёжа | 15 | 15 | 15 |
| Приседания с гирей | 15 | 15 | 15 |
| Гиперэкстензия | 15 | 15 | 15 |
| Тяга штанги лёжа | 15 | 15 | 15 |
| Планка | максимум | максимум | максимум |

**Тренировка 2**

| **Упражнение** | **I подход** | **II подход** | **III подход** |
| --- | --- | --- | --- |
| Жим штанги лёжа | 15 | 15 | 15 |
| Жим в хаммере | 15 | 15 | 15 |
| Сведение рук в тренажёре | 15 | 15 | 15 |
| Подъём гантели перед собой | 15 | 15 | 15 |
| Сгибания рук на блоке | 15 | 15 | 15 |
| Вращение рукоятки с грузом | 15 | 15 | 15 |

**Тренировка 3**

| **Упражнение** | **I подход** | **II подход** | **III подход** |
| --- | --- | --- | --- |
| Гиперэкстензия | 15 | 15 | 15 |
| Тяга верхнего блока | 15 | 15 | 15 |
| Тяга нижнего блока | 15 | 15 | 15 |
| Отжимания на брусьях | 15 | 15 | 15 |
| Разгибания рук на блоке | 15 | 15 | 15 |
| Планка | максимум | максимум | максимум |

В на­ча­ле каж­дой тре­ни­ров­ки сле­ду­ет кру­тить ве­ло­тре­на­жёр по 10 ми­нут. В кон­це каж­дой тре­ни­ров­ки ве­ло­тре­на­жёр сле­ду­ет кру­тить по 20 ми­нут. От­дых меж­ду под­хо­да­ми по 90 се­кунд. Все уп­раж­не­ния вы­пол­ня­ют­ся по­оче­рёд­но. То есть сна­ча­ла вы­пол­ня­ют­ся все под­хо­ды од­но­го уп­раж­не­ния, а за­тем уже вы­пол­ня­ет­ся сле­ду­ю­щее уп­раж­не­ние. Пер­вый под­ход в каж­дом уп­раж­не­нии – раз­ми­ноч­ный. Дли­тель­ность схе­мы до 16–18 лет. Что за­ви­сит от фор­ми­ро­ва­ния ске­ле­та.

***Приложение №2. Комплекс упражнений – фитбол.***

**1.** Мостик на мяче

и.п.: сидя спиной к мячу 1 -2-3-4 перекаты

**2.** Повороты туловища

и.п.: стоя на коленях, руки на мяче

1-поворот тела влево, снимая одну руку вниз

2- и.п.

3-поворот тела вправо

4- и.п.

**3.** Наклоны

и.п.: сидя на мяче ноги врозь

1-2-3 наклон к левой ноге

4-и.п.

5-6-7 наклон к правой ноге

8- и.п.

**4.** Перекат мяча

и.п.: лежа на полу, ноги на мяче 1 -2-3 подкаты мяча к себе 4- и.п.

**5.** Кувырок

и.п.: лежа на мяче животом

1 -2-3-4 перекат вперед с переворотом через голову

**6.** Нырок

и.п.: присед у мяча

1 -2 перекат вперед сгибая руки

3-4 и.п.

**7.** и.п.: сед на мяче, руки вперед

плавные движения руками вверх в стороны по кругу

Наклоны туловища в стороны с движением рук

Наклоны вперед прогнувшись, вниз, назад.

**8.** и.п.: лежа на животе

1-3- равновесие в прогибе

4-и.п.

3.И.п.: то же

1 -4 - перекаты вперед с выходом в упор на согнутых руках 5-8-И. п.

**9.** и.п. : тоже

1 -2-перекат вперед

3-мах правой

4-и.п. то же другой ногой

**10.** и.п.: лежа боком на мяче с опорой на правую руку

1 -2 - мах левой ногой влево

3-4 - и. п. То же другой ногой

**11.** и.п.: то же. Махи вперед-назад

**12.** и.п.: лежа па спине с опорой рук

перекаты вперед-назад в прогибе

**13.** и.п.: сидя спиной к мячу поочередные махи ног вверх

**14.** и.п.: лежа на спине захватив мяч ногами.

1-4-перекат назад поднимая мяч над головой 5-8- перекат в и.п. стараться не терять мяч

***Приложение 3. Комплекс упражнений – аэробика.***

Начнем с разминки, она состоит из 5-ти кардио-техник:

№1. Прыжки «Ноги вместе – ноги врозь»

  
№2. Прыжки «Ножницы»

  
№3. Прыжки с высоким подъемом коленей

  
№4. Прыжки с захлестом

  
№5. Прыжки с подъемом ног и касанием руками стоп

  
Используйте эти упражнения в качестве разогрева мышц. Повторите каждую технику по 10-15 раз с минимальным отдыхом. Теперь мышечные ткани готовы к основной работе по аэробике.

ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО АЭРОБИКЕ

№1. Прыжки с касанием степа носком (работайте в течении минуты)

Для этой техники вам понадобиться степ-платформа (можно заменить любой устойчивой подставкой). Суть – прыжки с попеременной сменой ног и касанием степа носком. Работайте в быстром темпе.



№2. Прыжки по диагонали (по 15 раз для каждой ноги)



№3. Попеременные боковые выпады

Эффективная техника для проработки внутренней поверхности бедер. Выполните 15 повторений для каждой ноги.



№4. Обратные выпады с ударом

Чем глубже будете опускаться в присед, тем эффективнее проработаете нижнюю часть тела (ягодицы и бицепс бедра в частности). Выполните 15 раз для каждой ноги.



№5. Выпады с прыжком

Важно правильно приземлиться, чтобы не потерять равновесие и не нарушить технику выполнения упражнения по аэробике. Передняя нога должна стать на пол полностью с небольшим упором на пятку, вторая – на носок. Выполните 15 повторений.

  
№6. Приседания с прыжком

Эффективное жиросжигающее упражнение для нижней части тела. Сделайте 20 раз.



№7. Приседания «Мельница»

В этом упражнении ноги нагружаются в статическом положении. Работа рук заставляет работать верхнюю часть тела и развивает координации. Выполните по 20 раз для каждой стороны.



№8. Приседание «Сумо» с ударами рук в сторону (20 раз)

Техника комплекса по аэробике отлично прорабатывает верхнюю часть корпуса, а также ягодицы и внутреннюю поверхность бедра. Работа в динамике – опустились в присед, сделали удары в стороны, вернулись в стартовое положение.



№9. Держим баланс

Техника помогает развивать баланс и координацию движений. Положение ступни верхней ноги позволяет максимально растянуть заднюю поверхность бедра. Повторите для каждой стороны по 10 раз.

  
№10. Упражнение «Лягушка» (10 раз)

  
№11. Планка с прыжком

Задействует в работе максимальное число мышечных групп. Выполните 20 повторений.



№12. Планка (чередование стойки на руках и предплечьях, 10 раз)



№13. Планка с попеременным подъемом руки и колена (12 раз)



№14. Отжимания с колен «по сторонам» (по 12 раз для каждой стороны)



№15. Боковые скручивания (по 8 раз для каждой стороны).



№16. V-пресс (15 повторов)

Равномерную нагрузку получают нижняя и верхняя часть прямой мышцы пресса.



№17. Пресс «Ножницы» (по 10 раз для каждой стороны)

  
№18. Обратная планка (15 повторов)

  
№19. Бурпи (6 раз)

Завершает аэробику эффективное жиросжигающее упражнение, заимствованное из кроссфита. В работе задействовано максимально число мышц.



***Приложение 4. Комплекс ритмической гимнастики.***

1. Подъемы на полупальцы. Повторить 16 раз в медленном, 16 раз в быстром темпе.
2. И.п.: руки к плечам, предплечья вниз. При опускании рук небольшой щелчок пальцами в такт музыки. Повторить 8 раз
3. 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.

1. . И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо,  
    налево. Повторить 8-16 раз.
2. . И.п.: то же. Движения таза вправо, вперед, влево, назад  
   (прогнуться в поясничном отделе позвоночника). Повторить 4-8 раз.
3. . И.п.: стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед  
   прогнувшись (спина прямая). Повторить 8-16 раз.
4. . И.п.: ноги чуть шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, ноги  
   прямые, сгибая ноги. Повторить 8-16 раз.
5. . И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с  
   наклоном туловища вперед. То же влево. Повторить 4-8 раз.
6. 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).

22. Бег, сгибая ноги вперед с различными движениями рук.

1. Бег, сгибая ноги назад.

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

1. – 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-восточному. Повороты головы

направо, налево. Повторить 4-8 раз.

1. . 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-восточному пружинящие наклоны вперед. Повторить 8-16 раз.

Заключительная часть.

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

***Приложение 5. 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 №6. 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.