

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Молодежный центр» города Сарова

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
№4 от 11.06.2024



УТВЕРЖДАЮ  
Директор Молодежного центра  
/ Березкина В.В.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Корректирующая гимнастика с элементами аквааэробики»**

Направленность – физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы: 2 года  
Возраст обучающихся: от 6 лет

Составитель:  
Цема Юлия Алексеевна,  
тренер – преподаватель

Саров  
2024

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи программы	4
3. Условия реализации программы	4
4. Ожидаемые результаты и способы их проверки	5
5. Учебно-тематический план	6
6. Содержание программы	8
7. Материально-техническое обеспечение	13
8. Список используемой литературы	15

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Корректирующая гимнастика с элементами аквааэробики» (далее – Программа) является общеразвивающей программой, направленной на физическое воспитание детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. Программа составлена с учетом следующих нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В соответствии со статьей 31 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

**Направленность.** Предлагаемая программа является образовательной, имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы.** Предполагает формирование физкультурно-оздоровительных групп или групп начальной подготовки для систематических тренировок по общей физической подготовке. Занятия в таких группах позволяют адаптировать организм к последующим физическим нагрузкам и создать основу для формирования спортивных двигательных навыков.

Программа направлена на улучшение общей физической подготовки, повышение общей работоспособности, на улучшение развития физических качеств и оптимальное функционирование всех жизненно важных физиологических систем организма, на улучшение физического развития, формирование правильной осанки, а также на овладение прикладными двигательными умениями и навыками.

**Новизна.** Сочетание физических упражнений на суше и воде. Аквааэробика – это новый популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать. Одной из её особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах.

Занятия физической культурой и спорта являются для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями факторами улучшения самочувствия, повышения уровня здоровья и уровня физической подготовленности, удовлетворения потребности в общении, расширения круга знакомств, самореализации при занятии спортом

В каждой группе обучающиеся распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности.

Главным критерием распределения группы обучающихся на классы является уровень их физической подготовленности и функциональных возможностей. Особенности нозологии занимающихся учитываются при подборе индивидуальных методических приемов в процессе занятий.

## 2. Цели и задачи программы.

### **Цель программы:**

Формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, укрепление здоровья обучающихся.

Для достижения поставленной цели предполагается решение следующих задач:

#### **Обучающие задачи:**

- формировать навык здорового образа жизни за счёт комплексов «Корригирующей гимнастики с элементами аквааэробики»;
- обучить основам «Корригирующей гимнастики с элементами аквааэробики»;
- обучить способам самоконтроля при выполнении физкультурно-оздоровительных комплексов;

#### **Развивающие задачи:**

- развивать и совершенствовать физические качества – силу, выносливость, быстроту, координацию движений;
- укрепить костно – мышечную систему;

#### **Воспитывающие задачи:**

- воспитывать терпение, умение оценивать свое состояние; черты характера, необходимые для достижения успехов в спорте и в жизни;
- воспитывать потребность в физическом развитии;
- воспитывать коммуникативные навыки.

## 3. Условия реализации программы

Программа реализуется тренерами-преподавателями по адаптивной физической культуре. Для проведения занятий необходимо предоставить тренажерный зал, хореографический класс, бассейн и необходимый инвентарь.

**Возраст детей.** Программа предназначена для работы с детьми в возрасте от 6 лет имеющих инвалидность или отклонения в состоянии здоровья. Предлагаемые разделы и темы программы рассчитаны на 2 года обучения: максимальная нагрузка 36 недель в год при занятиях 4 часов в неделю (144 ч./год).

**Условия зачисления в группы:** в группу 1 года обучения зачисляются все желающие дети-инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья с сохраненным интеллектом, не имеющие медицинских противопоказаний. В группы 2 года обучения зачисляются инвалиды и лица с ограниченными возможностями

здоровья с сохраненным интеллектом, не имеющие медицинских противопоказаний.

Состав групп занимающихся может со временем меняться в зависимости от динамики их функционального состояния в процессе занятий.

Программа рассчитана для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, состоящих в следующих функциональных классах:

- лица с поражением опорно-двигательного аппарата;
- лица с нарушением зрения;
- глухонемые;
- III, II подготовительная группа здоровья.

При объединении в одну группу детей, имеющих разные по тяжести поражения (класс) число обучающихся в группе должно составлять не более 10 человек на одного тренера-преподавателя.

Группы формируются в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности и наличием способностей, располагающих к занятиям. А так же необходим учет структуры дефекта: выделение первичных и вторичных нарушений, показаний и противопоказаний, степени выраженности патологии. Учитывая специфику работы важно отметить, что в группы начальной подготовки зачисляются все дети, подростки и молодые люди с сохраненным интеллектом у которых есть желание заниматься, независимо от наличия способностей.

Для решения поставленных в программе задач используются различные методы, формы работы и средства.

#### **4. Ожидаемые результаты и способы их проверки**

**К концу 1 года обучения обучающиеся должны знать:**

- значение занятий корригирующей гимнастики с элементами аквааэробики;
- элементы упражнений блока «Корригирующая гимнастика с элементами аквааэробики» - фитбол, гимнастический комплекс с палками, упражнения в воде;
- правила и технику безопасности;
- способы самоконтроля при выполнении физкультурно-оздоровительных комплексов.

**К концу 1 года обучения обучающиеся должны уметь:**

- слушать и выполнять требования специалистов;
- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие физических качеств на суше и в воде;
- выполнять контрольные нормативы (Приложение 1).

**К концу 2 года обучения обучающиеся должны знать:**

- комплексы упражнений «Корригирующая гимнастика с элементами аквааэробики»;
- как развивать физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость;
- правила и технику безопасности нахождения на воде и тренажерном зале.

**К концу 2 года обучения обучающиеся должны уметь:**

- правильно выполнять упражнения на «глубокой» и «мелкой» воде;
- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие физических качеств;
- уметь взаимодействовать с другими людьми;
- выполнять контрольные нормативы (Приложение 1).

### **Перевод обучающихся на следующий год (этап) обучения.**

Программа предполагает различные формы контроля: текущий контроль и промежуточная аттестация. Текущий контроль обучающихся осуществляется во время проведения учебных занятий. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце каждого учебного года. Формами промежуточной аттестации являются: зачет (выполнение контрольных нормативов). На основании удовлетворительных результатов промежуточной аттестации обучающиеся переводятся на следующий год (этап) обучения.

## **5. Учебно-тематический план**

При организации учебно-тренировочного процесса тренеру-преподавателю необходимо иметь следующие документы: программа, учебно-тематическое планирование и расписание занятий.

Тренеры-преподаватели должны иметь конспекты занятий, вести журнал учёта учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Каждый этап подготовки имеет свои задачи.

### Задачи этапа начальной подготовки:

1. Набрать детей с медицинским допуском к занятиям.
2. Укрепить здоровье на базе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в тренажерном зале и бассейне с учетом возрастных критериев.
3. Развить физические качества: быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений.
4. Формировать потребность в здоровом образе жизни (ЗОЖ).
5. Формировать волевые качества.
6. Обучить основам выполнения упражнений на воде.
7. Поощрять всех обучающихся, проявивших на занятиях трудолюбие, терпение и дисциплину.
8. Отобрать обучающихся для последующего этапа обучения на основе выполнения контрольных нормативов на этапе начальной подготовке.

### **Планирование тренировочного процесса**

Все занятия состоят из 3-х частей – подготовительной (разминки), основной и заключительной (растяжка).

В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведению к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и

т.п., что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используют обще подготовительные упражнения - легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество мышечных групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество. Длительность этой части разминки во многом зависит от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятий.

Во второй части разминки выполняются упражнения, помогающие настроиться на выполнение задач основной части занятия.

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного характера: обучения техническому действию, совершенствования технического действия или тактико-технических действий, управление развитием физических качеств.

В заключительной стадии необходимо решать задачу восстановления занимающегося после выполненной им работы в основной части занятий. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

Занятие включает в себя психологическую, теоретическую, техническую и физическую подготовку. Каждый из этих видов подготовки имеет определенное содержание и характеризуется рядом требований.

Психологическая подготовка представляется педагогическими воздействиями, которые обеспечивают формирование у обучающихся определенных психологических, социально-моральных и личностных качеств. Занимаясь в группе, обучающиеся вступают в отношения с педагогом и с коллективом, подвергаясь воздействиям с их стороны, и, в свою очередь, влияя на коллектив.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение. В процессе психологической подготовки должны формироваться такие качества, как целеустремленность, настойчивость, воля к победе, выдержка, самообладание, способность предельно мобилизовать свои возможности.

Теоретическая подготовка идет одновременно с практической во всех разделах программы и является их неотъемлемой составной частью. Общеразвивающие упражнения, как движения отдельных частей тела и их сочетаний, выполняемые с различной амплитудой, частотой и степенью мышечных напряжений, широко применяются на всех этапах подготовки детей.

Техническая подготовка включает в себя разъяснение обучающимся правил работы с инвентарем (аква-пояс, аква-гантели, нудлы, плавательные доски, скакалки, хала хупы, гантели и др.), применяемым на занятии, и спортивным оборудованием.

## **Методы корригирующей гимнастики с элементами аквааэробики.**

### **Практические:**

- метод стандартно-повторного упражнения в режиме непрерывной нагрузки;
- метод выполнения упражнения с использованием отягощения мышц;

- метод сухого вытяжения;
- игровой.

#### **Наглядные**

- фронтальный и сагитальный показ упражнения специалистом;
- показ упражнения обучающимся;
- иллюстративный материал.

#### **Словесные**

Эти методы применяются в виде дидактического (обучающего) рассказа, для выработки достаточно общего представления о двигательных действиях, которые предстоит выполнять:

- рассказ - форма преподнесения информации описательного характера;
- беседа (предварительная, итоговая, обобщающая).

#### **Словесные приемы:**

- объяснение и пояснение - характеризуется доказательностью утверждений, аргументированностью основных положений, не только ЧТО и КАК делать, но и ПОЧЕМУ так, а не иначе;
- инструктирование - точное и конкретное изложение заданий;
- комментарии и замечания, которые в краткой форме оценивают качество выполнения заданий или указывают на допускаемые ошибки;
- распоряжения, указания - средства оперативного управления деятельностью обучающихся.

**Педагогическая оценка** действий обучающихся, направленная на стимулирование и поддержание сознательной активности (похвала, одобрение, поощрение).

#### **Формы корригирующей гимнастики с элементами аквааэробики.**

Основными формами организации работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья на начальном этапе подготовки является: теоретические и практические занятия, подвижные и спортивные игры, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Формы тренировочного процесса проявляются в групповых занятиях. Групповые занятия проходят при объяснении нового материала или отработке хорошо изученных элементов. Во время групповых занятий возможно применение индивидуального подхода, когда необходимо уделить максимальное внимание каждому обучающемуся, уберечь его от ошибок и возможных травм.

#### **Средства корригирующей гимнастики с элементами аквааэробики.**

Средства физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья систематизируются следующим образом.



***По преимущественному проявлению двигательных качеств:***

- упражнения силового характера;
- упражнения скоростного характера;
- упражнения скоростно-силового характера;
- упражнения для развития общей и силовой выносливости;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости.

***По характеру двигательной деятельности:***

- физические упражнения циклического характера;
- физические упражнения ациклического характера;
- двигательные действия смешенного характера, включающие физические упражнения циклического и ациклического характера.

***По видовому признаку:***

- гимнастические упражнения;
- элементы тяжелой атлетики;
- физические упражнения, выполняемые в воде;
- спортивные и подвижные игры;

***Критерии оценки эффективности реализации программы являются:***

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими занятий;
- динамика индивидуальных показателей физического развития и здоровья обучающихся;
- уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению;
- выполнение контрольных нормативов (Приложение 1) в конце учебного года.

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения.**

**Нагрузка: 4 часа**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	текущий контроль - зачет
1.1	Общеразвивающие упражнения без предметов.	10	0	10	текущий контроль - зачет
1.2	Общеразвивающие упражнения с предметами.	25	0	25	текущий контроль - зачет
1.3	Тренажерный зал.	35	0	35	текущий контроль - зачет
2.	<b>Аквааэробика</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	
2.1	Подготовительные	10	0	10	текущий

	упражнения для освоения с водой.				контроль - зачет
2.2	Общеразвивающие упражнения с нудлами.	25	0	25	текущий контроль - зачет
2.3	Общеразвивающие упражнения с аквагантелями.	25	0	25	текущий контроль - зачет
2.4	Общеразвивающие упражнения в акваперчатках.	10	0	10	текущий контроль - зачет
3	<b>Промежуточная аттестация:</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
3.1	Общая физическая подготовка	2	0	2	выполнение контрольных нормативов
3.2	Аквааэробика	2	0	2	выполнение комплексов аквааэробики
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>0</b>	<b>144</b>	

### Учебно-тематический план

2 год обучения.

Нагрузка: 4 часа

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	текущий контроль - зачет
1.1	Общеразвивающие упражнения без предметов.	5	0	5	текущий контроль - зачет
1.2	Общеразвивающие упражнения с предметами.	30	0	30	текущий контроль - зачет
1.3	Тренажерный зал.	35	0	35	текущий контроль - зачет
2.	<b>Аквааэробика</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	
2.1	Подготовительные упражнения для освоения с водой.	5	0	5	текущий контроль - зачет
2.2	Общеразвивающие упражнения с нудлами.	25	0	25	текущий контроль - зачет
2.3	Общеразвивающие упражнения с аквагантелями.	25	0	25	текущий контроль - зачет
2.4	Общеразвивающие упражнения в акваперчатках.	15	0	15	текущий контроль - зачет
3	<b>Промежуточная аттестация:</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
3.1	Общая физическая подготовка	2	0	2	выполнение контрольных нормативов
3.2	Аквааэробика	2	0	2	выполнение комплексов аквааэробики
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>0</b>	<b>144</b>	

## 6. Содержание программы

### *1. Программный материал занятий по НП*

#### **Теоретическая подготовка**

- Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие систем организма, двигательного аппарата человека.
- Правила поведения обучающихся на занятиях по ОФП в тренажерном зале. - Правила содержания инвентаря.
- Правила техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях в тренажерном зале. Гигиена. Режим дня обучающихся. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.
- Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.
- Контроль и самоконтроль обучающихся на основе нормативов. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении различных упражнений.
- Задания для самостоятельных занятий. Проверка их выполнения, в т.ч. у гимнастической стенки.
- Знакомство с различными подвижными и спортивными играми.

#### **Практическая подготовка.**

Применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные и спортивные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: сжимание, разжимание, сгибание, разгибание, вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание, вращения голеностопных суставов, затем коленных и тазобедренных;
- упражнения для мышц живота и спины: повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами – вперед-вверх, в стороны-вверх;
- упражнения с преодолением собственного веса:
- выталкивания туловища разгибом в локтевых суставах в наклоне от стены, от скамейки, от пола;
- поднимания на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног;
- находясь в полу приседе, ноги врозь – перенос веса тела с левой ноги на правую;
- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
- упражнения с набивными мячами (вес от 1 до 5 кг) (броски двумя руками из-за головы, справа сбоку, слева сбоку, снизу);

- упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами);
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке;
- упражнения с гантелями;
- различные упражнения на тренажерах;
- упражнения с гимнастическими палками
- упражнения на фитболах;
- подвижные, спортивные игры;

## *II. Программный материал занятий по акваэробике*

### **Теоретическая подготовка**

- Правила поведения обучающихся на занятиях в бассейне.
- Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности здоровья и жизни обучающегося
- Оценка обучающимися своего самочувствия.
- Гигиена плавания и купания.
- Значение плавания, как средства укрепления здоровья
- Виды водного спорта
- Краткое содержание занятий.
- Вспомогательные средства для занятий по оздоровительной гимнастике в воде (аква-пояс, аква-гантели, нудлы, плавательные доски)
- Контроль и самоконтроль обучающихся. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении различных упражнений как на суше, так и в воде.
- Поведение в экстремальных ситуациях на воде.

### **Практическая подготовка.**

Для обеспечения безопасности тренировочного процесса важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся.

Каждое занятие начинается с разминки, затем следуют упражнения на гибкость и растягивание мышц и связок, бег и марширование в воде, вращения вокруг своей оси, махи руками и ногами, танцевальные шаги.

**Подготовительная часть.** Основная задача – организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части урока. Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений – умеренная.

**Основная часть.** Её задачи – воспитание силы, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности. Включает упражнения, направленные на решение задач занятия, а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.

**Заключительная часть.** Её задача – постепенное снижение физической нагрузки и уровня эмоционального возбуждения. Включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения для развития гибкости.

Интенсивность движений – небольшая. В конце занятия выполняется упражнения на расслабление и релаксацию.

Занятие по аквааэробике включают общеукрепляющие упражнения, для рук, ног, туловища, дыхательные и специальные для укрепления брюшного пресса, мышц спины, стоп.

### **Упражнения для ознакомления с основными свойствами воды.**

1. Ходьба по дну, держась за разделительную дорожку или бортик бассейна.
2. То же но без помощи рук, с переходом на бег.
3. То же но спиной вперёд без помощи рук, с переходом на бег.
4. Ходьба приставным шагами (левым, правым боком) без помощи рук, с переходом на бег.
5. Ходьба по дну в наклоне вперёд; прямые руки вытянуты вперёд, кисти соединены.
6. Поочерёдное движение ног (как при ударе в футболе), отталкивая воду подъёмом стопы и передней поверхностью голени.
7. Бег вперёд с помощью попеременных гребковых движений руками.
8. То же но с помощью одновременных гребковых движений руками.
9. Бег вперёд спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
10. То же но помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
11. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять разнонаправленные движения руками.
12. «Пишем восьмёрки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

### **Погружение в воду с головой.**

1. Набрать в ладони воду и умыться.
2. Держась за бортик, сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться медленно в воду до уровня носа.
3. То же, но погрузиться до уровня глаз.
4. То же, но погрузиться в воду с головой.
5. Упражнение «Сядь на дно».
6. Игры на погружение.

### **Всплывание и лежание.**

1. Держась руками за бортик, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), приподнять таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, но после приподнимания ног и таза оттолкнуться руками от бортика.
3. «Поплавок».
4. «Медуза».
5. «Звёздочка на груди».
6. «Звёздочка на спине».

## **Скольжение в воде.**

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд.
2. Скольжение на груди: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То, же но поменяв руки.
4. Скольжение на левом боку: левая рука впереди, правая вдоль туловища.
5. То, же на правом боку, поменяв положение рук.
6. Скольжение на спине: руки вытянуты вперёд.

## **Упражнения для развития силовых способностей.**

Упражнения для развития силовых способностей могут быть включены в большинство занятий по аквааэробике в качестве составной части или выделены в самостоятельное занятие.

Вода обеспечивает постоянное сопротивление движениям занимающихся. При выполнении движений в воде благодаря её гидродинамическим свойствам большая часть мышечных усилий распределяется по всей траектории движений практически равномерно, что обеспечивает гармоничное развитие мышечной массы и уменьшение жировой массы тела.

## **Упражнения на развитие гибкости.**

Гибкость – это морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определённой амплитудой (показатель – размах движений).

Упражнения для развития гибкости выполняются после разминки или в самом конце занятий:

1. Вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений.
2. Вращение таза или туловища.
3. Пружинистые и маховые движения в основных суставах – обязательно с противоположными движениями руками и ногами (при выполнении маха ногой вперёд – вверх выполнять движения руками назад – вниз и наоборот).
4. Пружинистые наклоны туловища (вперёд и в стороны).

## **Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания.**

Плавание как способ перемещения тела в воде входит в состав основных средств аквааэробики. Освоение плавательных движений происходит так же, как и на занятиях по плаванию. Изучаются движение ногами, руками, дыхание и согласование движений. Элементы плавания используются на глубокой воде с применением ласт.

## Игры на воде.

**«Лягушата».** Играющие «лягушата» становятся в круг и ждут сигнала преподавателя. По сигналу «щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «утка» – прячутся под воду. Игрок, перепутавший команду, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Выигрывают дети, сделавшие меньше ошибок.

**«Водолазы».** По команде дети делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10-20. Вынырнувшие раньше, дети переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают дети, дольше всех продержавшиеся под водой.

**«Искатели морских сокровищ».** Дети встают лицом к бортику и по команде закрывают глаза. Преподаватель считает до десяти (одновременно разбрасывает игрушки на дно бассейна). После счета 10 дети открывают глаза и начинают собирать игрушки со дна. Выигрывают дети, собравшие больше всего игрушек.

**«Поплавок» - «Звезда».** Дети, сделав глубокий вдох, приседают на дно бассейна и обхватывают руками колени (голова опущена, подбородок прижат к груди). Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность (вести счет до 5-10). Затем по сигналу развести в стороны прямые (вести счет до 5-10). Кто выполнит лучше?

**«Звезда» - «Стрела».** Играющие должны лечь на воду, разведя прямые руки и ноги в стороны (счет до 5-10). Затем, по сигналу дети соединяют прямые руки и ноги вместе (счет до 5-10). Кто дольше пролежит на воде?

**«Пятнашки с «поплавком» («стрелой»).** Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок» («стрелой»). Игрок, не успевший принять положение «поплавок» считается запятнанным и становится водящим.

**«Быстрые дельфины».** Каждый участник, оттолкнувшись ногами от дна бассейна должен преодолеть в скольжении на груди определенное расстояние. Выигрывают игроки, преодолевшие дистанцию за меньшее количество попыток.

**«Борьба за мяч».** Дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Инструктор бросает мяч в центр бассейна. Задача игроков второй команды – завладеть мячом и, перебрасывая его друг другу, удерживать возможно дольше в своей команде. Продолжительность игры 3–10 минут. Нельзя топить соперника, держать мяч в руках более 5 секунд и выбрасывать его за границы игровой площадки.

**«Водное поло».** Дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Учитель бросает мяч в центр бассейна. Игроки стараются завладеть мячом и забросить гол в ворота соперников. Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей.

**«Бросить мяч в круг».** Занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Задача – каждому забросить мяч в обруч. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**«Салки с мячом».** Играющие произвольно перемещаются по бассейну. Водящий старается осалить игрока. Осаленный становится водящим.

## 7. Материально-техническое обеспечение

1. Плавательные доски.
2. Аква-пояс, аква-гантели.
3. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
4. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
5. Гимнастическая скамейка.
6. Нарукавники.
7. Очки для плавания.
8. Поролоновые палки (нудлсы).
9. Мячи разных размеров.
10. Обручи.
11. Музыкальный центр / аудиоколонка.
12. Диски или usb-накопитель с музыкальными композициями.
13. Гимнастические палки.
14. Скакалки.
15. Фитболы.
16. Маты.
17. Штанга.
18. Гантели с небольшими весами.



## 8. Список используемой литературы

1. Дубровский В.И. спортивная медицина. Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.: ил.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. Учебник для студентов вузов. – М.: Владос, 1998. – 608 с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник – М.: Медицина, 1999. – 304 с.
4. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. – СПб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2005. – 112 с., ил.
5. Зимкина Н.В. Физиология человека. – М.: Физкультура и Спорт, 1975.
6. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека. Учебник для МФК. – М.: Физкультура и Спорт, 1985. – 264 с.
7. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и Спорт, 1991. – 543 с.
9. Лукьяненко В.П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение// Теория и практика физической культуры. 1991, № 4, с. 2-10.
10. Мосунов Д.Ф., Сазыкин В.Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2002. -152 с.
11. Примерные требования к Программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844).
12. Педагогические условия моделирования физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе индивидуально-дифференцированного подхода. Учебно-методическое пособие / под научно-метод. ред. Чеменевой А.А. – Н.Новгород, 2004. – 73 с.
13. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры/ Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.
14. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 “Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья” (Адаптивная физическая культура)/ Под общей ред. Проф. С.Н. Попова. Изд. 2-е. – Ростов н/Д: изд-во “Феникс”, 2004. – 608 с. (Серия “Высшее образование”).
15. Акваэробика / авт.-сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006.- 127 с. ил.
16. Акваэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 128 с., ил.
17. Аквафитнес / И. Тихомирова. – М.: Питер, 2005.- 125 с.

18. Белая Н.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебно-методическое пособие для медицинских работников. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с., ил.
19. Большакова И.А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти, 2005. – 24 с.
20. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж.Булгакова. - М.: АСТ- Астрель, 2002. – 160 с.
21. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 184с., ил. – (Азбука спорта).
22. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений/ Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.н. Маринич и др.; Под ред Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ обучающихся ГРУПП КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ АКВА АЭРОБИКИ имеющих 2-3 группу здоровья.

Наименование этапа	Год обучения	Возраст	Класс	Контрольные нормативы	
				Мальчики	Девочки
этап начальной подготовки	1 год	6-10 лет	2-3 гр. здоровья	1.гибкость – ладонь касается пола 2 балла., пальцы касаются пола 1 балл. 2.подтягивания из виса лежа – 10 раз 3.отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 10 раз 4. пресс – 10 раз за 30 сек. 5.бег 5 мин (без учета расстояния). 6. скольжение на груди и спине с помощью работы ног, способом кроль. 7.упражнения аквааэробики в воде.	1. гибкость – ладонь касается пола 2 балла., пальцы касаются пола 1 балл. 2.подтягивания из виса лежа – 8 раз 3.отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 8 раз 4. пресс – 10 раз за 30 сек. 5.бег 5 мин (без учета расстояния) 6. скольжение на груди и спине с помощью работы ног, способом кроль. 7. упражнения аквааэробики в воде.
		10-15 лет	2-3 гр. здоровья	1. гибкость – ладонь касается пола 2 балла., пальцы касаются пола 1 балл. 2.подтягивания из виса лежа – 12 раз 3.подтягивания на перекладине – 2 раза 4.отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 15 раз 5. пресс – 15 раз за 30 сек. 6.бег 5 мин (без учета расстояния) 7. скольжение на груди и спине с помощью работы ног, способом кроль. 8. упражнения аквааэробики в воде.	1. гибкость – ладонь касается пола 2 балла., пальцы касаются пола 1 балл. 2.подтягивания из виса лежа – 10 раз 3.отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 10 раз 4. пресс – 15 раз за 30 сек. 5.бег 5 мин (без учета расстояния) 6. скольжение на груди и спине с помощью работы ног, способом кроль. 7. упражнения аквааэробики в воде.

<b>этап начальной подготовки</b>	<b>свыше 1 года</b>	<b>6-10 лет</b>	<b>2-3 гр. здоровья</b>	<p>1. гибкость – ладонь касается пола 2 балла., пальцы касаются пола 1 балл.</p> <p>2.подтягивания из виса лежа – 12раз</p> <p>3.отжимания (от пола) – 8 раз</p> <p>4.пресс – 15 раз за 30 сек</p> <p>5.бег 5 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (500 м.)</p> <p>6. упражнения аквааэробики с предметами и без.</p>	<p>1. гибкость – ладонь касается пола 2 балла., пальцы касаются пола 1 балл.</p> <p>2.подтягивания из виса лежа – 10раз</p> <p>3.отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 10 раз</p> <p>4.пресс – 15 раз за 30 сек</p> <p>5.бег 5 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (500 м.)</p> <p>6. упражнения аквааэробики с предметами и без.</p>
		<b>10-15 лет</b>	<b>2-3 гр. здоровья</b>	<p>1. гибкость – ладонь касается пола 2 балла., пальцы касаются пола 1 балл.</p> <p>2.подтягивания из виса лежа – 15 раз</p> <p>3.подтягивания на перекладине – 3 раз</p> <p>4.отжимания (от пола) – 10 раз</p> <p>5.пресс – 20 раз за 30 сек</p> <p>6.бег 5 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (700 м.)</p> <p>7. комплекс упражнений аквааэробики с предметами и без.</p>	<p>1. гибкость – ладонь касается пола 2 балла., пальцы касаются пола 1 балл.</p> <p>2.подтягивания из виса лежа – 12 раз</p> <p>3.отжимания (от пола) – 8 раз</p> <p>4.пресс – 20 раз за 30 сек</p> <p>5.бег 5 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (700 м.)</p> <p>6. комплекс упражнений аквааэробики с предметами и без.</p>

## ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИКИ

### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 1

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.

1. Принять правильную осанку стоя у стены или гимнастической стенки. Затылок, лопатки, ягодичная область, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку у стены, отойти от стены на один-два шага, сохраняя правильную осанку.
3. Принять правильную осанку спины, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку. Стоя у гимнастической стенки принять правильную осанку, подняться на носки, удержать это положение 3-4 секунды.
4. Это же упражнение, но без гимнастической стенки.
5. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени, сохраняя прямое положение головы и позвоночного столба, медленно встать принять И.П.

### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 2

#### УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

(в исходных положениях сидя на стуле (1—8) и стоя (9—18)):

1. Выполнять разведение и сведение пяток, при этом не отрывая носков от пола
2. Выполнять захватывание стопами мяча и приподнимание его
3. Выполнять максимальное сгибание и разгибание стоп
4. Выполнять захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, карандашей и др.)
5. Выполнять скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев
6. Сдавливать стопами резиновый мяч
7. Собирать пальцами ног матерчатый коврик в складки
8. Катать палку стопами
9. Выполнять повороты туловища без смещения
10. Выполнять перекат с пятки на носок и обратно
11. Выполнять полуприседание и приседание на носках, при этом руки в стороны, вверх, вперед
12. Выполнять лазанье по гимнастической стенке (на рейки надо встать серединой стопы)
13. Скользить подошвой ноги по голени другой ноги
14. Круговые вращения стоп
15. Ходьба на месте
16. Ходьба по гимнастической палке
17. Ходьба по ребристой доске
18. Ходьба на месте по массажному коврику

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 3

### УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

#### Упражнения на осанку

##### Упражнение № 1

И.п. – гимнастическая палка внизу, хват на ширине плеч.

1 – палку вперед;

2 – палку вверх;

3 – палку вперед;

4 – и.п. Вариант: 1 – палку вперед; 2 – держать; 3 – палку вверх; 4 – держать; 5 – палку вперед; 6 – держать; 7 – 8 – и.п.

##### Упражнение № 2

И.п. – гимнастическая палка внизу, хват на ширине плеч.

1 – поднимаясь на носки, палку вверх;

2 – держать;

3 – палку вперед;

4 – и.п. Вариант: и.п. – то же. 1 – поднимаясь на носки, палку вверх; 2 – и. п.

Методическое указание: поднимаясь на носки, пятки вместе, смотреть на палку в положении "палку вверх"

##### Упражнение № 3

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка внизу, хват на ширине плеч.

1 – палку на грудь;

2 – встать на носки, палку вверх;

3 – палку вперед;

4 – опускаясь на всю ступню, и.п.

##### Упражнение № 4

И.п. – гимнастическая палка внизу, хват на ширине плеч.

1 – палку вперед;

2 – правую назад на носок, палку вверх, смотреть на палку;

3 – 4 – и.п.;

5 – 8 – то же, с др. ноги.

##### Упражнение № 5

И.п. – стойка, гимнастическая палка внизу, хват на ширине плеч.

1 – палку вверх;

2 – правую в сторону на носок;

3 – приставить правую;

4 – и.п.;

5 – 8 – то же, в др. сторону. Вариант: 1 – правую в сторону на носок, палку вверх; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же, в др. сторону. Методическое указание: вес тела на опорной ноге.

### Упражнение № 6

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка вверху.

1 – палку за голову;

2 – палку на лопатки;

3 – палку за голову;

4 – и.п. То же, с фиксацией на один счет.

### Упражнение № 7

И.п. – гимнастическая палка в левой руке, хват за один конец, палка сбоку, свободный конец касается пола, правая рука на поясе.

1 – палку влево-книзу;

2 – палку влево;

3 – палку влево-кверху;

4 – палку кверху;

5 – 8 – в обратном порядке и.п. и переложить палку в правую руку. На следующие 8 счетов то же, правой рукой.

### Упражнение № 8

И.п. – левую руку вверх, хват за середину гимнастической палки, правая рука на поясе. На каждый счет повороты палки внутрь и наружу. Варианты: то же, но левую руку в сторону; то же, левую руку вперед. То же, правой рукой.

### Упражнение № 9

И.п. – стойка, гимнастическая палка внизу сзади.

1 – подняться на носки, палку назад;

2 – и.п. Варианты: а) и.п. – то же. 1 – подняться на носки, палку назад; 2 – 3 держать; 4

– и.п.; б) 1 – 3 – три пружинящих рывка назад, постепенно увеличивая амплитуду движения; 4 – и.п.

### Упражнение № 10

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка хватом на ширине плеч, внизу.

1 – палку вверх, руки скрестно, правая рука впереди, левая – за головой;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же, с поворотом в др. сторону. Методическое указание: пятки от пола не отрывать.

## Упражнения на силу мышц ног и развитие прыгучести

### Упражнение № 11

И.п. – гимнастическая палка на спине в локтевых сгибах.

- 1 – стойка на правом колене;
- 2 – сед на пятках;
- 3 – стойка на правом колене;
- 4 – и.п.;
- 5 – 8 – то же, с др. ноги.

### Упражнение № 12

И.п. – гимнастическая палка внизу.

- 1 – палку вверх;
- 2 – присед, палку на пол;
- 3 – встать, палку вверх;
- 4 – и.п. Вариант: 1 – присед, палку на грудь; 2 – и.п.

### Упражнение № 13

И.п. – гимнастическая палка за головой.

- 1 – 2 – присед на полной ступне, палку вперед;
- 3 – 4 – и.п. Вариант: то же, на каждый счет.

### Упражнение № 14

И.п. – гимнастическая палка внизу, хват шире плеч.

- 1 – присед, колени врозь, палку вверх;
- 2 – и.п. Варианты: а) 1 – 3 – три пружинящих приседа, палку вверх; 4 – и.п.; б) 1 – присед, палку вверх; 2 – палку вперед (за голову);
- 3 – палку вверх;
- 4 – и.п.

### Упражнение № 15

И.п. – узкая стойка ноги врозь, гимнастическая палка внизу, хват на ширине плеч.

- 1 – присед, палку на пол;
- 2 – встать;
- 3 – наклон, взять палку;
- 4 – и.п. Вариант: то же, в обратном порядке.

### Упражнение № 16

И.п. – гимнастическая палка впереди вертикально на полу, хват двумя руками за конец. 1 – 2 – присед;



3 – 4 – встать. Варианты: а) – присед; 2 – встать; б) 1 – 3 – три пружинящих приседания; 4 – встать; в) 1 – присед на левой, правую вперед (в сторону); 2 – и.п.; 3 – 4 – то же, с др. ноги.

#### Упражнение № 17

И.п. – гимнастическая палка вертикально на спине.

1 – 2 – присед;

3 – 4 – и.п. Варианты: а) 1 – 3 – три пружинящих приседания; 4 – и.п.; б) 1 – присесть; 2 – встать; 3 – 4 – то же, со сменой положения рук.

#### Упражнение № 18

И.п. – гимнастическая палка на спине в локтевых сгибах. Прыжки на двух на каждый счет. Варианты: а) прыжком ноги врозь; прыжком ноги врозь левой (правой); б) прыжки на двух с поворотами налево (направо) на каждый счет; в) два прыжка влево, два вправо; то же, вперед и назад.

#### Упражнение № 19

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка на полу вдоль, руки на поясе. Прыжки с продвижением вперед вдоль палки на три счета; 4 – прыжком поворот кругом; 5 – 8 то же, в и.п.

#### Упражнение № 20

И. п. – гимнастическая палка на полу слева. Прыжки через палку на двух ногах слева направо и обратно. Постепенно увеличивать высоту прыжка и расстояние приземления (от палки).

#### Упражнение № 21

И.п. – стойка ноги врозь правой, руки на поясе, гимнастическая палка на полу между ног. На каждый счет прыжки со сменой положения ног.

#### Упражнение № 22

И.п. – стойка на левой ноге, гимнастическая палка вертикально на полу справа, хват левой, правая рука на поясе. 7 прыжков на левой ноге вокруг гимнастической палки; 8 – прыжок с поворотом кругом и перехватом палки правой рукой. То же, на правой.

#### Упражнение № 23

И.п. – гимнастическая палка впереди на полу на расстоянии полушага, руки на поясе.

1 – прыжок вперед через палку;

2 – прыжок на месте с поворотом кругом;

3 – прыжок через палку;

- 4 – прыжок с поворотом кругом в и.п.;
- 5 – 8 – то же, с поворотом через правое плечо.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 4

### Упражнения с гимнастическим мячом

#### Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.
2. То же, но фитбол поднять над головой.
3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой — снизу и наоборот.
4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.
5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.
6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.
7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.
8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в И.п. (спина прямая).
9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).
10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.
11. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.
12. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой — снизу и наоборот.
13. Те же движения руками в исходное положение сидя.
14. Те же движения руками в И.п. лежа на спине.
15. И.п. — стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.

#### Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

1. И.п. — лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.
2. И.п. — то же, но сесть, ноги под углом 45°.

3. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.
4. То же, но сесть, ноги под углом  $45^\circ$ .
5. И.п. — лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.
6. И.п. — лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.
7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.
9. И.п. — лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.
10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

#### Упражнения для укрепления мышц тазового дна

1. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом  $90^\circ$ . Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.
2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.
3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.
4. И.п. — лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.
5. И.п. — лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
6. И.п. — лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.
7. И.п. — лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.
8. И.п. — лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

#### Упражнения для укрепления мышц спины

1. И.п. — лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.
2. То же, но руки в «крылышки».
3. То же, но руки вверх.

4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.
5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».
6. И.п. — лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.
7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.
8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°.
9. То же, но ногами — горизонтальные и вертикальные «ножницы».
10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же — левой ногой.
11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

#### Упражнения для укрепления мышц свода стопы

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.
2. И.п. — лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.
3. И.п. — сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.
4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.
5. И.п. — сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.
6. И.п. — сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.
7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.
8. И.п. — сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (повторить 4—6 раз).

#### Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов

1. И.п. — сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.
2. И.п. — сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.

3. И.п. — лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны — вверх, ноги в упоре на полу.
4. И.п. — лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
5. И.п. — стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.
6. И.п. — сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.
7. И.п. — сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.
8. И.п. — сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
9. И.п. — лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
10. И.п. — сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.
11. И.п. — сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем — к другой ноге.
12. И.п. — стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.
13. И.п. — лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.
14. И.п. — стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.
15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 5

### Упражнения с гантелями

1. Поднятие гантелей. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, гантели обращены к бедрам. На счет 1 – поднять гантели к подмышечным впадинам, на счет 2 – опустить руки. Темп – средний. Количество повторов: 10-12.
2. Выжимание гантелей из-за головы. Исходное положение – руки согнуты в локтях, локти подняты вверх, гантели у затылка. На счет 1 – выпрямить руки (локти зафиксировать, не опускать), на счет 2 – опустить. Темп средний. Повторить 8-10 раз.

3. Прогибание спины, лежа на животе. Кисти рук с гантелями прижаты к затылку. При выполнении упражнения ребенок плавно прогибает спину, поднимая голову вверх (ноги малыша необходимо придерживать). На вдохе – прогибание, при опускании – выдох.

4. Поворот корпуса с разведением рук. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет 1 – выполнить поворот туловища, одновременно поднимая и разводя руки в стороны, на счет 2 – вернуться в исходное положение; на счет 3 – поворот в другую сторону с разведением рук в стороны, на счет 4 – принять исходное положение. Сделать 10-12 поворотов в каждую сторону.

5. Поднятие гантелей выше головы. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук тыльной стороной прижаты к плечам. Аккуратно, без рывков гантели поднимаются вверх. Это упражнение можно выполнять двумя руками одновременно или же попеременно. При поднимании рук делается вдох, при опускании — выдох.

6. Сгибание рук с гантелями. Исходное положение – стоя, руки с гантелями – на уровне груди, ноги на ширине плеч, тыльные стороны кистей обращены вниз. Одновременно или попеременно сгибаем руки в локтевых суставах.

7. Упражнения с гантелями для пресса. Исходное положение – лежа на спине (взрослый придерживает ноги ребенка), гантели прижаты к затылочной части головы. На счет 1 – поднять туловище, на счет 2 – возвратиться в исходное положение. В среднем темпе выполнить 8-10 подъемов. При разгибании туловища – вдох, при подъеме – выдох.

8. Приседания с гантелями. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. На счет 1 – сделать приседание (гантели касаются пола), на счет 2 – встать, руки и голову отвести назад (прогнуться).

### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 6

#### **Упражнения в тренажерном зале**

*Комплекс атлетической гимнастики для мышц спины.*

1. Разминка
2. Дорожка 5 мин
3. Разводка гантелей стоя 3\*10
4. Становая или мертвая тяга 4\*12,10,8, 6
5. Наклоны со штангой на плечах 3\*10
6. Тяга верхнего блока за голову 4\*12,10,8,6
7. Тяга нижнего блока к поясу 3\*10
8. Гиперэкстензия 2\*20
9. Пресс 3\*30

*Комплекс атлетической гимнастики для мышц ног.*

- 1 Разминка

- 2 Дорожка 5 мин
- 3 Приседания со штангой 4\*12,10,8,6
- 4 Жим ногами 3\*10
- 5 Разгибание ног в тренажере сидя 3\*10
- 6 Сгибание ног в тренажере 3\*10
- 7 Пресс 3\*10
- 8 Растяжка

*Комплекс атлетической гимнастики для мышц рук.*

1. Разминка
2. Дорожка 5 мин
3. Отжимания от пола
4. Отжимания обратным хватом
5. Подтягивания на перекладине
6. Гантели (жим стоя) 3\*10
7. Трицепс на блоке 3\*10
8. Подъем штанги на бицепс 3\*10
9. Упражнение со штангой на наружную и внутреннюю поверхность предплечий 3\*5
10. Пресс 3\*10
11. Растяжка

*Комплекс атлетической гимнастики для мышц ног и рук.*

1. Разминка
2. Дорожка 5 мин
3. Отжимания от пола
4. Отжимания от скамейки обратным хватом
5. Подтягивания на перекладине
6. Жим штанги лежа 3\*10
7. Разводка гантелей лежа 3\*10
8. Тяга блока за голову 3\*10
9. Тяга нижнего блока к поясу 3\*10
10. Гиперэкстензия 2\*20 (темп медленный)
11. Подъем рук в стороны с гантелями стоя 3\*10
12. Подъем рук попеременно с гантелями 3\*10
13. Трицепс на блоке стоя 3\*10
14. Присед или жим ногами 3\*10
15. Разгибание ног на тренажере сидя 3\*10
16. Сгибание ног на тренажере
17. Подъем ног согнутых в коленях до прямого угла 2\*10-15
18. Пресс 3\*15

*Комплекс атлетической гимнастики для ног.*

1. Разминка
2. Приседания 3\*10
3. Жим ногами лежа 3\*10
4. Разгибание ног в тренажере сидя 3\*10

5. Сгибание ног в тренажере лежа 3\*10
6. Упражнение на икры на тренажере
7. Гиперэкстензия 2\*20
8. Пресс 3\*30
9. Растяжка

*Комплекс атлетической гимнастики для ног и рук.*

1. Разминка
2. Дорожка 5 мин
3. Приседания 3\*10
4. Попеременное отведение ног согнутых в коленях в стороны по 10 раз каждой ногой
5. Гиперэкстензия 15 раз
6. Растяжка
7. Броски набивного мяча от груди 20 раз
8. Упражнение со штангой на наружную и внутреннюю поверхность предплечий 3\*10
9. Прокаты на мяче с ходьбой 15-20 раз
10. Лежа на спине, ноги согнутые в коленях лежат на мяче. Попеременное подтягивание коленей к груди 15-20 раз
11. Одновременный подъем согнутых в коленях ног 20-30 раз
12. Пресс 3\*30
13. Растяжка

*Комплекс атлетической гимнастики для спины.*

- 1 Разминка
- 2 Дорожка 5 мин
- 3 Растяжка
- 4 Отжимания от пола 10 раз
- 5 Подтягивания на низкой перекладине
- 6 Тяга верхнего блока за голову 3\*12,10,8
- 7 Тяга нижнего блока к поясу 3\*12,10,8
- 8 Разводка гантелей лежа на животе 3\*10
- 9 Жим штанги сидя из-за головы 3\*10
- 10 Гиперэкстензия 3\*10
- 11 Пресс 2\*10
- 12 Растяжка.