

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Меридиан»
городского округа Самара

«Утверждаю»

И.о. директора МБУ ДО

«ЦДО «Меридиан» г.о.Самара

Е.А.Громова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Здоровое тело»

(по дополнительным платным услугам)

Направленность программы: **физкультурно – спортивная**

Возраст обучающихся: **с 15 лет**

Срок реализации программы: **1 год**

Разработчики программы:

педагог дополнительного образования

Мартынкина Н.Л.

Принята на заседании
методического совета
от «28» июня 2024г.

Протокол № 1 от 28.06.2024г.

Самара, 2024

Пояснительная записка

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровое тело» имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на занятия с подростками с 15 лет и взрослыми и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, 3 дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Устав МБУ ДО «ЦДО «Меридиан» г.о. Самара;
- Положением об оказании платных образовательных услуг в МБУ ДО «ЦДО «Меридиан» г.о. Самара

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке.

Актуальность.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор подростков и взрослых интересующих их видов спорта и форм деятельности, развитие представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Новизна программы «Здоровое тело» заключается в большом количестве систем и направлений, различающихся по составу средств, возрастным особенностям, применению спортивных предметов, проведению в различной среде (спортивном зале) при занятиях аэробикой.

Отличительные особенности.

Отличительной особенностью данной программы является выполнение физических упражнений, при которых темп выполнения специальных базовых движений совпадает с ритмом музыкального сопровождения, непрерывно выполняемых и активно воздействующих на состояние кардио-респираторной системы.

Основное направление программы «Здоровое тело» - силовая аэробика. Аэробика – это вид двигательной активности, связанный с повышенным использованием кислорода и направленный на улучшение физической подготовленности занимающихся. Особенность таких занятий состоит в том, что они по данному направлению проводятся для небольшой группы участников, желающих закрепить и углубить знания, умения и навыки по аэробике.

Целью программы является формирование физической культуры личности с учетом возрастных особенностей и оздоровление средствами аэробики.

Содержание занятий по аэробике позволяют решать три единые **задачи** физического воспитания:

- образовательные – приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по аэробике, освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий аэробикой;
- воспитательные – содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллек-

тивизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели; воспитание координационных способностей;

- оздоровительные – содействие укреплению здоровья участников, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами аэробики.

В результате освоения программы участники должны **знать** о влиянии аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики; требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания.

Участники должны **уметь**: постоянно поддерживать правильную осанку; применять полученные знания в ходе занятий аэробикой: выполнять базовые элементы аэробики и их разновидности, шаги различных танцевальных направлений, связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации, подбирать музыкальное сопровождение в соответствии со стилем движений и в целом с композицией; провести разминку и заключительную часть групповых занятий.

Организация занимающихся на занятиях по программе «Здоровое тело» предусматривает использование группового метода. Методы освоения и регламентации двигательных действий, используемые в занятиях аэробикой – переменный непрерывный, серийно-поточный (с минимальными перерывами между различными упражнениями), «интервальный», «круговой» тренировки. Занятия проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка используется также как фактор обучения – легче запоминаются движения.

Форма обучения:

Групповые занятия, группа 7-10 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 108 часов в год.

Занятия проходят три раза в неделю, по 1 часу.

Структура занятия:

Организационная часть

Приветствие

Разминка

Практическая часть

Заминка (стрейчинг)

Итог.

Принципы которыми необходимо руководствоваться при подготовке и проведении занятий :

1) систематичность в обучении: от простого к сложному; от известного к неизвестному; от лёгкого к трудному.

2) доступность (подготовленность участников должна соответствовать специфике решаемых задач)

3) последовательность (нагрузка на уроке и процесс разучивания распределяется последовательно)

Учебно-тематический план программы «Здоровое тело»

№	Разделы (темы занятий)	Кол. час.
1	Введение в программу.	1
2	Аэробика.	
2.1	Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой	4
2.2	Закрепление и совершенствование упражнений, используемых в	6

занятиях аэробикой

2.3 Кардионагрузка (бег, прыжки, выпады)	6
2.4 Круговая тренировка (все виды мышц)	6
2.5 Силовая нагрузка с утяжелителями (гантели)	6
2.6 Элементы йоги для гибкости и снятия нагрузок	6
2.7 Пилатес (комплекс на все группы мышц)	9
2.8 Бодифлекс для укрепления мышц пресса	6
2.9 Силовая аэробика	6
2.10 Дыхательная гимнастика	6
2.11 Лечебная гимнастика для спины	9
2.12 Танцевальная программа	6
2.13 Элементы бодибилдинга	4
2.14 Программа с использованием гимнастических палок	6
2.15 Программа с использованием фитбол-мяча	9
2.16 Программа с использованием эспандера	6
2.17 Стрейчинг	6

Итого: 108 ч.

Содержание дополнительной образовательной программы «Здоровое тело»

1. Вводное занятие.

Теория – введение в программу, инструктаж по технике безопасности, выявить начальный уровень знаний, умений и навыков.

Практика - беседа о культуре поведения, гигиене тела, одежды, внешнем виде на уроке. Сбор анкетных данных.

2. Аэробика.

Теория – элементарные понятия, с которыми знакомятся участники, ознакомление с упражнениями используемые в аэробике.

Практика – изучение материала, исполнение, совершенствование упражнений аэробики.

1. Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой

Ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях. Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра; в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

2. Закрепление и совершенствование упражнений, используемых в занятиях аэробикой

3. Ознакомление и разучивание базовых элементов аэробики и их разновидностей

Биомеханическая характеристика движений. Многократное повторение базовых элементов аэробики: ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.

4. Закрепление и совершенствование базовых элементов аэробики и их разновидностей

5. Ознакомление и разучивание упражнений, составляющих партнерную часть занятия аэробикой

Упражнения для мышц туловища: в положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для мышц бедра: в положениях лежа упражнения на силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях.

6. Проведение структурных частей занятия аэробикой (основная часть)

Специфические задачи основной части урока аэробики. Структурные подчасти: аэробная разминка, «Аэробный пик», Аэробная «заминка», упражнения для всего тела. Особенности подбора и выполнения упражнений в них: базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы с движениями руками; танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук; базовые элементы, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений рук; амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.

7. Проведение структурных частей занятия аэробикой (растягивание и заключительная часть)

Специфические задачи заключительной части урока аэробики. Структурные подчасти: «вторая заминка», стрейтчинг. Особенности подбора и выполнения упражнений в них: упражнения на гибкость («глубокий стрейтч»), общая заминка.

8. Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости

Непрерывное выполнение упражнений аэробики с целенаправленным решением специфических задач: увеличить растяжимость мышц и эластичность синовиальных образований, увеличить подвижность в суставах, усилить кровенаполнение мышц. Комплексы упражнений, состоящие из полноамплитудных и пружинящих движений, выполняемые в различных суставах из различных исходных положе-

ний. Выполнение упражнений динамического, статического, стато-динамического характера, преимущественно для мышц ног и поясницы. Комплексы упражнений, состоящие из полноамплитудных и пружинящих движений, выполняемые в различных суставах из различных исходных положений. Удержание статических поз от 15 секунд до одной минуты.

9. Танцевальная аэробика

Танцевальная аэробика латина – это одно из самых популярных направлений в аэробике. Главной особенностью является непрерывная работа бедер при фиксированном положении спины и пружинящий шаг. В занятиях не присутствует силовая часть.

9. Основные направления упражнений коллектива «Здоровое тело»:

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ

- Основной целью разминки является постепенное повышение температуры тела и разогрев мышц, находящихся в состоянии бездействия.

ПРЫЖКИ С МАХАМИ РУК И РАЗВЕДЕНИЕМ НОГ

Это одно из самых основных и основополагающих упражнений в гимнастике.

Его выполнение просто, но оно также невероятно полезно для здоровья. Упражнение сжигает невероятное число калорий, великолепно разогревает тело, стимулирует работу сердечной мышцы и делает вас сильнее.

Техника выполнения упражнения:

Ноги на ширине плеч, спина прямая, руки опущены. Далее, согните немного колени и сделайте небольшой прыжок вверх.

Во время прыжка, широко разведите ноги. В это же время поднимите в широко разведенном движении руки и сведите их вместе над головой. При приземлении –

ноги разведены, руки сверху.

Затем, подскочите снова и вернитесь в исходное положение.

БЕГ НА МЕСТЕ С ВЫСОКО ПОДНЯТЫМИ КОЛЕНЯМИ

Превосходная тренировка для ног и бедер.

Сжигает жир и улучшает гибкость нижней части тела.

Техника выполнения упражнения:

Во время занятий следует придерживаться обычного бегового темпа. Поднимать ноги необходимо до параллели с полом. Дышать можно только носом.

Бег рекомендуется проводить с кратковременными замедлениями либо ускорениями движения.

УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛЬЕФ ВСЕГО ТЕЛА

- В последнее время большинство девушек хочет иметь не просто осиную талию и худые стройные ноги, как у модели, а рельефное тело и спортивную фигуру. Тренировки на рельеф становятся все более популярными и востребованными среди прекрасного пола.

ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ

Упражнение планка считается одним из самых эффективных упражнений для прокачки мышц пресса и большинства других мышц.

Оно уникально тем, что без приспособлений и тренажеров прорабатывает одновременно несколько различных групп мышц. Это мышцы пресса, плечевого пояса, рук, спины, ног, ягодицы. Также повышает выносливость всего организма, помогает худеть благодаря ускорению метаболизма и даже улучшает психоэмоциональное состояние.

Техника выполнения упражнения:

Примите упор лежа. Из этого положения поднимитесь таким образом, чтобы опираться только на ладони и пальцы ног.

Кисти рук должны находится точно под плечами. Ноги не сгибайте, держите их ровными. Положение спины — абсолютно прямое. Лопатки опущены.

Не округляйте спину и не выпячивайте копчик. Взгляд направлен вперед. Пресс необходимо держать в максимальном напряжении и не расслаблять до конца выполнения планки.

Стопы можно поставить вместе, а можно развести до ширины плеч. Чем шире будут стоять стопы, тем легче выполнять упражнение, однако при этом вы уменьшите эффективность работы мышц.

Дыхание — спокойное и непрерывное.

БОКОВАЯ ПЛАНКА

Боковая планка является усложненной вариацией базовой версии упражнения.

Сложность заключается в балансировании на двух, максимум трех точках опоры. С первой попытки этот прием не сделать и удержаться в таком положении тяжело. Если получится, через пару недель можно наблюдать подтянутую фигуру и уменьшение «запасов» жира.

Суть боковой планки – поочередное балансирование каждым боком над полом, опираясь на ладонь либо локоть и внешнюю часть стопы. Такое зависание задействует и тренирует большее количество мышц, чем обычная планка. В результате происходит более интенсивное сжигание калорий и тренировка мышц.

Техника выполнения упражнения:

Лягте на бок, на коврик, выпрямите ноги, чтобы было удобно. Для большего комфорта подставьте под плечо локоть и положите ладонь перпендикулярно к телу.

Приподнимитесь на локте, убедитесь, что вам удобно и плечо с локтем составляет прямую вертикальную линию. Отставленный в сторону локоть не подходит. Это необходимо проделать, чтобы вы почувствовали устойчивость. Ноги вытянуты в прямую линию и лежат друг на друге.

Теперь поднимите стопы вперед. Вторую руку, которая сверху, можете положить на бок, опереться в талию, положить за голову или поднять вверх.

Оторвите взгляд от ног и смотрите прямо перед собой. Опускать голову нельзя, будет сложно дышать и выполнять упражнение.

Дышите животом, медленно и глубоко. На очередном вдохе оторвите ягодицы от

коврика. Сохраняйте баланс на локте и боковой части стопы. Для этого необходимо напрячь мышцы корпуса, ягодиц и ног.

Чтобы не было расшатывания корпуса, мышцы необходимо держать напряженными и представить, что от пяток до головы располагается палка (веревка, нитка, проволока) и вам необходимо своим телом держать её ровно.

Во время выполнения планки вы должны ощущать, как напряжено тело. “Зависание” тела происходит не за счет поднятия одних ягодиц. Нужно напрягая мышцы, поднять и удержать тело на двух точках опоры.

Если сложно выполнять упражнение на прямых ногах, лежащих друг на друге, можете сместить одну ногу чуть вперед или согнуть нижнюю ногу в колене. Обязательно ровно и глубоко дышать.

Вход в планку происходит на вдохе. Обязательно засекайте время, проведенное в статичной позе.

Минимальное время, которое можно считать за тренировку, — 15 секунд, максимальное 90. По желанию, время пребывания в этой позе можно увеличить.

БЁРПИ

Легендарное кроссфит упражнение, которое не оставляет никого равнодушным.

Его или обожают, или ненавидят всем сердцем.

Берпи - упражнение, которое сочетает в себе несколько последовательных движений, таких как приседание, упор лежа и прыжок. Его особенность заключается в том, что за 1 цикл его выполнения атлет прорабатывает максимальное количество групп мышцы тела, задействуя практически все основные. Но ключевую нагрузку бесспорно получают мышцы ног.

Берпи — это многосуставное упражнение, в котором задействуется колени, плечи, локти, запястья и ступни ног. Причем все довольно активно.

Техника выполнения упражнения:

Исходное положение — стоя. Затем садимся на карточки, упираемся руками перед собой в пол — руки на ширине плеч (строго!).

Затем откидываем ноги назад и принимаем положение упор лежа на руках.

Делаем отжимание таким образом, чтобы коснуться пола грудью и бедрами.

Быстро переходим обратно в положение упор стоя на руках.

И также быстро переходим в положение номер 5. Одним небольшим подскоком ног возвращаемся в исходное положение. Фактически 4-5 шага — это одно движение.

И завершающий штрих — вертикальный прыжок и хлопок над головой. (Внимание: обязательно принимать полностью вертикальное положение и делать хлопок ровно над головой.)

Нельзя сутулиться — спина должна быть прямой.

ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА

Отжимания от пола — одно из наиболее эффективных и распространенных функциональных упражнений среди атлетов.

Учитывая то, какие мышцы работают при отжимании от пола, стоит справедливо заметить, что это упражнение не только укрепляет локтевые связки, сухожилия, нагружает грудь и трицепсы.

Регулярное выполнение отжиманий способствует расходу большого количества калорий, что делает упражнение хорошим помощником при похудении.

Вследствие выполнения отжиманий, метаболизм улучшается, и процесс липолиза (жиросжигания) протекает намного быстрее. Локальная нагрузка на грудь и трицепсы визуально улучшит мышечный рельеф и «подтянет» эти места, что особенно важно для женщин в период восстановления после родов и грудного вскармливания. Регулярные отжимания помогут убрать излишки накопленной жировой ткани и избавят от целлюлита на руках, что только подчеркнет спортивную форму.

Техника выполнения упражнения:

Примите упор лежа. Важно держать все тело прямым и натянутым как струна, только тогда упражнение будет выполняться технически правильно. Плечи должны располагаться немного выше уровня таза, ни в коем случае не наоборот.

Статически напрягайте мышцы брюшного пресса, чтобы вам было проще контролировать положение корпуса. Расположите ладони на уровне плеч параллельно друг другу, не выводите их вперед или назад. Оптимальная постановка рук — по

уровню ширины плеч или немного шире.

Локти смотрят строго назад. Не расставляйте их в стороны – это положение чрезвычайно травмоопасно для локтевых суставов и связок. Взгляд не должен быть направлен строго вниз или строго вперед. Расположите голову в комфортном положении, не округляя при этом шейный отдел позвоночника.

Начните плавно опускаться вниз, сгибая локти и одновременно с этим делая вдох. Не забывайте держать спину прямой. Опускайтесь вниз до образования прямого угла между бицепсом и предплечьем.

После чего выпрямите локти, делая выдох, и вернитесь в исходное положение.

БЕГ

Бег – один из самых популярных видов среди всех спортивных дисциплин.

Бегом занимаются не только любители, которые хотят привести себя в форму и сохранить здоровье, но еще и профессионалы.

Занимаясь бегом, можно получить массу преимуществ для здоровья и жизнедеятельности в целом. Только при условии правильной техники бега, дыхания, умеренной частоты сердечных сокращений можно извлечь пользу от тренировок, в противном случае, можно нанести не меньше вреда.

Основная нагрузка при беге приходится на мышцы голени (камбаловидные, икроножные), мышцы бедра – четырехглавые и двуглавые мышцы, а также ягодичные мышцы. Но нельзя судить о беге только по движению ног, остальные мышцы тоже получают достаточную нагрузку.

Благодаря одновременному движению рук во время бега, мышцы торса, брюшной пресс, мышцы спины и рук также постоянно находятся в напряжении. Поэтому бег влияет даже на самые мелкие мышцы тела, укрепляет не только ноги, но еще приводит все тело в тонус.

Техника выполнения упражнения:

При беге важно держать ось позвоночника в естественном положении – нельзя отводить таз назад, выполняя сильный наклон, либо выталкивать таз вперед, отклоняя туловище назад. Оба положения будут тормозить скорость и негативно влиять на суставы и позвоночник.

Стопа должно касаться полностью поверхности земли или дорожки. Приземляйтесь на центр стопы, а не на пятку или носок.

Двигайте руками одновременно движению ног, руки помогают лучше ускоряться и заставляют работать мышцы торса.

Не задерживайте дыхание и не дышите слишком часто. Вдыхайте через нос, а выдыхайте ртом, медленно выпуская воздух. Старайтесь делать вдох при касании правой стопы пола, это позволит избежать внутреннего давления на органы, и исключить боли в боку.

Стопы должны находиться в параллельном друг другу положении, не отводя вовнутрь или врозь.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕСС

- Чтобы получить четко очерченный рельеф на животе потребуется соблюдать строгую диету. Но в любом случае именно тренировка на пресс способна сделать ваш живот плоским и подтянутым.

ВАКУУМ

Вакуум - одно из наиболее действенных упражнений для приведения в тонус мышц брюшного пресса.

Эффект достигается за счет попеременного сокращения и расслабления поперечной мышцы живота в сочетании с контролируемым режимом дыхания.

Если выполнять вакуум живота по всем правилам, можно заметно уменьшить нежелательный объем талии в течение месяца-двух постоянных тренировок.

Упражнение "вакуум" – это, в первую очередь, работа поперечной мышцы (которая считается самой капризной и ленивой мышцей живота), которая обязана поддерживать внутренние органы брюшной полости и позвоночник.

Поперечная она не только по названию, но и по характеру: практически ни одно из упражнений для пресса не влияет на нее так тонизирующе, как выполнение "вакуума".

Техника выполнения упражнения:

принять исходное положение (стоя прямо или лежа на спине);

сделать глубокий вдох, набирая максимальный объем воздуха в легкие; на выдохе втягивать живот, стараясь как бы «приклеить» его переднюю стенку к спине; удерживать такое положение в течение 10-15 секунд (на начальных этапах); вернуться в исходную позицию.

ПОДНЯТИЯ НОГ НАД ПОЛОМ

Универсальное средство для поддержания тонуса мышц живота в любых обстоятельствах

Выполнение подъемов ног лежа на полу является облегченным вариантом поднятия ног в висе. Упражнение легко можно делать дома. Для этого не нужны никаких дополнительных приспособлений.

Для чего используются подъемы ног лежа: для укрепления мышц живота, в особенности их нижней части, при любом уровне физической подготовки; для повышения силовых показателей брюшного пресса и его выносливости, в качестве элемента утренней зарядки для детей и взрослых.

Упражнение имеет терапевтическое воздействие на организм. В частности, оно используется в качестве элемента профилактики остеохондрозов и межпозвоночных грыж, а также подходит для реабилитации после полостных операций на брюшине.

Техника выполнения упражнения:

Исходное положение: лежа на спине, на полу.

Поднимать голову не рекомендуется, так как это облегчает выполнение упражнения. Ноги вместе. Начинаем поднятие обеих ног до угла в 45–60 градусов, выдерживаем в поднятом состоянии паузу в 1–2 секунды и опускаем обратно.

Есть два варианта техники этого упражнения:

- 1) опуская пятки на пол. Так делать проще, так как при касании пола ваш пресс отдыхает.
- 2) не опуская пятки на горизонтальную поверхность, оставляя до неё 1–2 см. Это наиболее эффективный вариант упражнения, который держит ваш пресс в напряжении все время.

СКРУЧИВАНИЯ

Скручивание — одно из самых эффективных упражнений для пресса.

Делая его, можно накачать красивые кубики или просто укрепить и подтянуть живот.

Какие мышцы работают: прямая мышца живота, прежде всего — верхняя часть прямой мышцы.

Сложность выполнения: средняя, упражнение подойдет новичкам.

Скручивание выполняется посредством округления спины, а не за счет «доведения» плеч к коленям при помощи сильного сгибания в тазобедренном суставе.

При выполнении упражнения округлите позвоночник, и подайте плечи вперед.

Техника выполнения упражнения:

лягте на пол или на наклонную скамью;

ноги оставьте прямыми или согните в коленях;

плавно согните корпус, подняв плечи от пола; разогнитесь,

вернувшись в исходное положение.

ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

Обратные кранчи или скручивания — одно из самых эффективных упражнений для проработки нижней части пресса

Это упражнение не менее эффективно. Оно рассчитано на нижнюю область мышц живота. Выполняют его противоположным образом – пресс прорабатывают путём подъёмов ног, а не корпуса. Упражнение можно делать, лёжа на полу или на скамье.

При подобном характере движения, а именно, когда скручиваться мы начинаем от нижней части тела к верхней, нижняя область прямой мышцы живота лучше включается в работу. Таким образом, мы даем прессу нагрузку немного под другим углом. Работает та же мышца, но по-другому, что хорошо влияет на эффективность упражнения. Тренировка пресса под разными углами позволяет сделать его сильным и обрести желаемые кубики, если вы будете работать еще и на сжигание жира.

В результате регулярного выполнения упражнения вы обеспечите активное развитие пресса. Живот подтянется, со временем вы сможете обрести желаемый рельеф.

Кроме того, упражнение хорошо тем, что нагрузка на поясницу при его выполнении значительно меньше, чем при классических скручиваниях.

Также при правильном выполнении обратные скручивания благотворно влияют на осанку.

Техника выполнения упражнения:

Сначала лягте на спину, приподнимите ноги и согните их в коленях. Теперь ноги нужно поднимать, приближая их при этом к туловищу (ваши колени должны двигаться к груди), а также сворачивая ягодицы.

Достигнув точки пикового сокращения мышц, остановитесь на секунду и верните тело в исходное положение путем медленного опускания ног. Но на пол их не кладите. В течение всего подхода они должны быть на весу – это важно для качественной проработки мышц.

Позитивную фазу упражнения делают на выдохе, а негативную на вдохе, но при этом выдох должен производиться лишь в точке пикового сокращения. То есть, выполняя основное движение, понемногу задерживаем дыхание.

Оптимальное количество повторений упражнения – 10-25.

БОКОВЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

Диагональные скручивания или боковые – одно из самых эффективных упражнений для прокачки косых мышц живота.

Техника выполнения упражнения:

Занимаем исходное положение на коврик: лежа на спине, согните ноги в коленях и немного поверните их в сторону (противоположную стороне, мышцы которой будете тренировать).

Если будете прорабатывать мышцы слева, то ноги повернуты вправо. Одну руку заведите за голову, а вторую расположите на животе (с ее помощью можно контролировать сокращение пресса) или рядом с корпусом.

Делаем выдох и подтягиваем правый локоть к правому колену, задерживаемся на несколько секунд и на вдохе занимаем исходную позицию.

Повторяем 12-15 раз в три подхода.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯГОДИЦ И БЁДЕР

-Область ягодиц часто является зоной «атаки» жировых отложений. Это происходит потому, что данная часть тела, как правило, меньше всего подвергается физическим нагрузкам. По этой причине нарушается лимфоотток, появляются жировые отложения, с которыми можно справиться, только используя сразу несколько методов в комплексе.

ПРИСЕДАНИЯ

Приседания – эффективный способ подтянуть ягодицы и привести в порядок ноги.

Бедра и ягодицы - одни из самых проблемных зон женского тела, ведь именно в этих областях жировая прослойка откладывается в первую очередь.

Польза от приседаний:

- укрепляют мышцы бедер, кора;
- улучшают осанку;
- наращивают мышечную массу (при использовании дополнительного отягощения);
- задействуют большинство мышц нижней части тела;
- создают необходимую нагрузку на сердечно-сосудистую систему;
- повышают выносливость организма;
- улучшают координацию движений.

Техника выполнения упражнения:

Установите ноги на ширине плеч и опускайтесь как можно ниже.

Следите за тем, чтобы колени не выходили за линию носков, а спина оставалась абсолютно прямой.

Повторите упражнение 10 раз. Таким образом, вы дадите нагрузку на все мышцы ног и ягодиц.

ВЫПАДЫ

Выпады считаются одним из самых эффективных и полезных упражнений для прокачки ягодичных мышц.

Это классическое упражнение для мышц ног и ягодиц, которое используется в силовых, аэробных и интервальных тренировках.

Техника выполнения упражнения:

Во время всего цикла выполнения выпада, вы должны держать верхнюю часть тела в вертикальном положении: спина прямая, лопатки сведены, живот подтянут, плечи опущены. Взгляд направлен вперед.

Передняя и задняя нога должны быть согнуты так, чтобы бедра и голени образовывали прямой угол. Также прямой угол должен быть между вашим корпусом и бедром передней ноги.

Бедро передней ноги в выпаде должно быть параллельно полу, колено не выходит за носок. Колено задней ноги находится в нескольких сантиметрах от пола, но не касается его.

Шаг вперед при выпаде должен быть достаточно широким и амплитудным. Выпады с узким шагом дает большую нагрузку на квадрицепс, выпады с широким шагом – на ягодицы.

Важно распределить вес равномерно между двумя стопами, чуть больше перенося вес на переднюю ногу. Для сохранения равновесия поверните носок передней стопы немного вовнутрь. При возвращении в исходное положении отталкивайтесь от пола пятками.

Во время выполнения выпада включайте в работу ягодичную мышцу и мышцы задней поверхности бедра. Они должны быть напряжены, вы должны чувствовать растяжение ягодичной мышцы. Для этого можно немного прогнуть поясницу.

Лучше выполнять выпады сначала на одну ногу, потом на другую. Есть вариант попеременного выполнения выпадов, но это сложнее технически и снижает нагрузку на ягодичную мышцу.

Оставайтесь сконцентрированным на протяжении всех этапов выполнения упражнения, чтобы сохранить равновесие и не получить травму.

ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК

Благодаря ягодичному мостику, изменяется не только форма и размер, но и сила ягодичных мышц.

Оно представляет собой поднятие ягодиц, которое выполняется из положения лежа. Не следует заранее настраивать себя на то, что из-за присутствия слова «мостик», данное упражнение требует чрезмерной гибкости и пластики. Это не так. Оно достаточно простое и легкое, может быть сделано при любом уровне спортивной подготовки.

Техника выполнения упражнения:

Исходная позиция – лежа на спине, упор на согнутых ногах, руки находятся вдоль туловища, поясница плотно прижата к полу; Позиция действия – на глубоком выдохе тазовая область и спина устремляются вверх до того момента, пока тело не примет позицию ровной натянутой струны. Поясницу при этом стоит чуть подворачивать, чтобы ее не перегружать. В высшей точке максимально сжимаем ягодицы; Позиция возврата – на вдохе, не переставая сжимать ягодичные мускулы, возвращаемся в нижнюю точку.

ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ

Гиперэкстензия — одно из базовых упражнений для укрепления мышц спины.

Это упражнение относится к силовым. Чтобы обеспечить поддержку телу, оно должно выполняться на римском стуле. Правильная техника выполнения гиперэкстензии позволяет укрепить ягодицы, мышцы кора и низа спины.

Преимуществом гиперэкстензии является то, что она может выполняться как продвинутыми, так и начинающими атлетами. Главное, освоить правильную технику выполнения, что позволит извлечь максимум пользы от упражнения.

Техника выполнения упражнения:

На скамью ложатся вниз лицом, а ноги в области голеней фиксируют на специальных площадках.

Тело выпрямляют, скрещивая руки перед грудью, принимая тем самым начальную позицию.

Спину держат прямой и выдыхают, медленно опускаясь вниз до возможного максимума.

Опускание корпуса должно приходиться на вдыхание воздуха, чтобы и спинные

нижние, и бицепс бедренных мышц растягивались.

Начинают подниматься вверх, выдыхая. Должно четко ощущаться то, как все мышечные группы, на которое направлено упражнение сокращаются.

ОТВЕДЕНИЕ НОГИ НАЗАД С УПОРОМ НА РУКИ

Это одно из лучших упражнений, которое направлено на работу ягодичных мышц.

Если вы хотите избавиться от целлюлита, то это упражнение для вас.

Упражнение может творить чудеса в отношении ваших мышц бедер и поясницы.

Это упражнение также называют разгибание бедер на полу. Для выполнения упражнения вам не потребуется никакого специального оборудования.

Техника выполнения упражнения:

Встаньте на четвереньки, упор на руки и колени, для удобства можно использовать коврик для фитнеса.

Руки находятся на уровне плеч, под ними. Колени и бедра стоят ровно. Туловище, а также голова, расположены прямо.

Начните поднимать правую ногу, сохраняя угол в колене, до того момента, как бедро станет параллельным полу. При этом нога должна быть направлена к потолку.

Постарайтесь максимально отводить ногу назад, верхняя часть туловища и пресс не напрягаются.

Опустите ногу в исходное положение, затем повторите то же самое левой ногой.

Выполните не менее 8 повторений каждой ногой

ОТВЕДЕНИЕ НОГИ В СТОРОНУ С УПОРОМ НА РУКИ

Самое простое упражнение для того, чтобы проработать ягодицы и внешнюю поверхность бедра одновременно.

Оно является вариацией классических махов назад согнутой ногой.

Техника выполнения упражнения:

Опуститесь на пол (коврик) и примите упор на локти и колени: колени под бедрами

ми, а ладони немного дальше уровня плеч.

Сохраняйте естественный прогиб в пояснице.

Взгляд направлен вниз перед собой.

Согните левую ногу в колене до угла 90 градусов и натяните носок на себя.

Отведите левую ногу в сторону, а потом верните её в исходную позицию, следите за тем, чтобы спина была максимально неподвижна

Аналогично упражнение выполняется для правой ноги.

Выполните необходимое количество раз (для двух ног)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНЫ

-Тренировка спины — основополагающий фактор дальнейшего и развития роста мускулатуры атлета. Спинной корсет участвует практически во всех базовых упражнениях, а по своему размеру эта группа мышц занимает второе место, уступая лишь ногам.

РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ В НАКЛОНЕ

Эффективное упражнение для качественной проработки мышц спины

Подъёмы гантелей в наклоне позволяют намного качественнее проработать мышцу, поскольку, работая со свободным весом, включается больше мышечных волокон, и увеличиваются затраты энергии. Этот вариант махов выполняется сидя, при этом животом ложимся на бедра, это помогает больше концентрироваться на движении рук. Упор поможет не задумываться о положении позвоночника, но о качестве техники забывать совсем не стоит.

Техника выполнения упражнения:

Садитесь на край скамьи, в руках держите небольшие гантели, ложитесь животом на бедра. Руки свободно свисают над полом, локти слегка согнуты и развернуты в стороны.

Выдох: выполняем обратные разведения гантелей через стороны, не поднимая корпус, положение корпуса не меняется.

Вдох: медленнее, чем при махе вверх, опустите гантели вниз.

Выполните 8-12 раз, чем меньше вес нагрузки, тем больше повторений. Итого 3-4 подхода с отдыхом 1-2 минуты.

ОТВЕДЕНИЕ РУК НАЗАД В НАКЛОНЕ С ГАНТЕЛЯМИ

Упражнение в целом очень хорошо укрепляет большинство мышц спины.

Отведения рук с гантелями назад в наклоне предназначены для развития широчайших мышц спины, трапециевидных мышц, трицепсов, задних пучков дельтовидных мышц.

Техника выполнения упражнения:

Приготовьте гантели нужного веса. Встаньте рядом с ними, наклонитесь вперед и возьмите гантели в руки, сохраняя положение наклона. Спина прямая, параллельна полу, поясница прогнута.

Ноги на ширине около 10-20 см, слегка согнуты в коленях.

Энергично отведите руки назад, сохраняя руки чуть согнутыми в локтях. Сведите лопатки и ощутите сокращение трапециевидных и широчайших мышц. На мгновение задержитесь в самом верхнем положении и плавно верните гантели назад в исходное положение.

Повторите нужное количество раз.

При отведении рук назад делайте выдох, при опускании рук – вдох.

СУПЕРМЕН

Простое, но исключительно эффективное упражнение для мышц спины, особенно в нижней части, в том числе и для ягодиц.

Крепкие упругие ягодицы – мечта каждой женщины, и упражнение "супермен" активно способствует ее воплощению в жизнь.

Здесь задействованы: мышцы-разгибатели позвоночника; мышцы задней части бедра (двуглавая, большая ягодичная, полусухожильная и полуперепончатая). Это также отличное упражнение для пресса, ведь при его выполнении приходится балансировать на животе, что укрепляет его мускулатуру, а потому «супермен» стоит включать в тренировочные программы для похудения.

Техника выполнения упражнения:

Исходное положение: лежа на животе, вытянуть руки вперед ладонями на пол; голову слегка приподнять.

Ноги и верх корпуса, начиная с уровня груди, оторвать от пола и приподнять как можно выше.

Руки при этом вытянуты вперед и параллельны полу, все тело напряжено, растянато и балансирует на животе.

Поза должна поминать летящего супермена. Удержаться в таком положении не менее 2-3 сек., а затем медленно вернуться в исходное положение.

Выполнить три подхода по 30 повторений, чтобы обеспечить интенсивную проработку целевых мышц.

УПРАЖНЕНИЯ НА РУКИ

- Сформировать красивую линию рук и упругие мышцы возможно при помощи специального комплекса упражнений, направленных на предплечья. Именно эта зона бывает у многих женщин проблемной. В этой области откладываются жировые отложения, а также может провисать кожа по причине слабости мышц. Силовые тренировки дадут результаты уже через два месяца. Мышцы станут крепче, наметится их рельеф.

СГИБАНИЕ РУК НА БИЦЕПС С ГАНТЕЛЯМИ

Основное упражнение для тренировки бицепса рук.

Выполняя данное упражнение, вы изолированно нагружаете двуглавую мышцу плеча (бицепс), причем основная часть нагрузки приходится на его верхнюю часть, что придает бицепсу более пиковую форму.

Стабилизаторами в этом упражнении выступают предплечья, передние пучки дельтовидных мышц, брахиалис, брахирадилаис и сгибатели запястья.

Техника выполнения упражнения:

Исходное положение: стоя на ширине плеч, спина ровная, смотрим перед собой, удерживаем в руках гантели, ладони повернуты вперед.

Поднимите гантели вверх до уровня плечевого пояса, сделайте выдох. Удержи-

вайте локти в одной точке.

Опустите гантели в начальное положение, сделайте вдох.

ТЯГА ГАНТЕЛЕЙ К ПОДБОРОДКУ

Несложное, но очень действенное упражнение для тренировки трицепсов

Направлено, прежде всего, на трицепс: ту часть предплечья, где откладывается жир, а также область, где может провиснуть кожа. Также отлично подтягивает спину и все мышцы плечевого пояса.

Техника выполнения упражнения:

держим гантели ладонями вовнутрь в зоне передней части бедра;

вытягиваем гантели до подбородка, сгибая локти.

СГИБАНИЕ РУК ЗА ГОЛОВОЙ

Упражнение для формирования мышечного рельефа области предплечий и внутренней части рук.

Предназначено для проработки целевых мышц.

Техника выполнения упражнения:

работаем с одной гантелью. Берём её обеими руками и поднимаем вверх;

тянем руки вверх, тело образует прямую линию, максимальной точкой которой должна стать гантель;

сгибая локти, максимально заводим гантель назад;

движение только в локтевом суставе, плечи не двигаются.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

- Очень важной составляющей любой тренировки являются упражнения, направленные на повышение эластичности мышц и связок. Ежедневная растяжка благоприятно влияет на гибкость, лёгкость движений, помогает снять напряжение с суставов.

ГЛУБОКИЙ ВЫПАД

Основное упражнение для растяжки передней поверхности бедра.

Сильная растяжка:

бицепсы бедер;

ягодицы

Умеренная растяжка:

Квадрицепсы

Техника выполнения упражнения:

Сделайте глубокий выпад вперед.

Задняя нога должна быть прямой.

Корпус подайте вперед, а руками упритесь в пол по обеим сторонам от передней ноги.

Нога, отведенная назад, сгибается так, чтобы достать коленкой пол.

Тянитесь вперед, упираясь коленом, вы почувствуете, как растягивается квадрицепс этой ноги.

Теперь повторите с другой ногой.

СКЛАДКА

«Складку» включают в женские фитнес-тренировки для укрепления мускулатуры пресса и увеличения гибкости тела.

В зависимости от того, какую именно цель необходимо достичь в первую очередь, варьируется и техника выполнения.

С помощью «Складки» растягиваются мышцы и связки, расположенные на задней поверхности бедер, спине и ягодицах.

Техника выполнения упражнения:

Сесть на пол, вытянув сведенные вместе нижние конечности.

Спину нужно держать прямо, а макушку направлять вверх.

При этом поясницу следует немного прогнуть, а грудную клетку расправить.

Вдохнув, медленно, не меняя прямого положения спины, наклониться к ногам.

В этом упражнении лечь корпусом полностью на нижние конечности не стоит, достаточно только коснуться животом бедер.

Ладони при этом должны располагаться на коленных чашечках, но помогать себе за счет надавливания на колени руками не следует, поскольку в таком случае спи-

на естественным образом округляется, что противоречит правильной технике «Складки» для растяжки.

Данный элемент занятия фитнесом нужно выполнить 8-10 раз, стараясь на последнем повторении потянуться корпусом и руками как можно дальше.

В идеале грудь должна лежать не на коленях, а дальше, ближе к голеникам.

БАБОЧКА

Бабочка – это уникальное упражнение, которое одновременно является классической позой йоги под названием Purna Titali.

Оно способствует улучшению растяжки ног и бедер, нормализует кровообращение в области малого таза, а также благотворно влияет на осанку.

В первую очередь выполнение упражнения направлено на развитие мышц бедер и повышение их эластичности. Также улучшается подвижность тазобедренных суставов. Дополнительно укрепляются мышцы спины, раскрываются плечи и улучшается осанка.

Бабочка традиционно считается женской асаной, так как помогает снять проявления ПМС и восстановить правильную работу репродуктивной системы. Такой эффект достигается за счет улучшения кровоснабжения в органах малого таза.

Техника выполнения упражнения:

Сядьте на коврик, разведите ноги в стороны и согните в коленях.

Соедините стопы и придвиньте их руками к паховой области настолько близко, насколько сможете. Колени старайтесь от пола не отрывать, однако, ничего страшного, если с первого раза это не получится.

В дальнейшем ваше тело станет более гибким, и вы сможете с легкостью положить колени на пол. Выпрямите спину и расправьте плечи. Потянитесь макушкой вверх и выпрямите позвоночник.

Слегка наклоните голову вниз. Поднимите колени от пола и постарайтесь их свести максимально близко.

Стопы при этом не отрываются друг от друга. Вы можете помогать себе руками. Задержитесь в этом положении на несколько секунд.

Опустите колени на пол, при необходимости надавив на них ладонями. Вновь зафиксируйте положение. Повторите несколько раз.

КОШЕЧКА

Кошечка – это упражнение, которое пришло в мир фитнеса и лечебной физкультуры из йоги.

Оно позволяет безопасно и эффективно воздействовать на всю центральную часть тела. Это сделало его обязательной частью множества программ тренировок.

Важным плюсом этого классического упражнения является его комплексное воздействие на организм. Оно не только снимает боли в области спины, вызванные сколиозом и сидячим образом жизни, но и поддерживает работу органов дыхания, интенсивно снабжая их кислородом. Кошка рекомендована тем, кто страдает от частых бронхитов и пониженного иммунитета.

Техника выполнения упражнения:

Встаньте на коврик на четвереньки; плотно поставьте ладони на пол, пальцы направьте вперед; убедитесь в том, что руки выпрямлены, а ноги согнуты под прямым углом.

Теперь можно приступать к выполнению упражнения.

Сделайте глубокий выдох и подкрутите таз внутрь, при этом округлите спину и опустите голову. Мышцы пресса в этом положении напряжены, а спина растягивается.

На вдохе медленно вернитесь в исходное положение. Вновь вдохните и прогните спину в обратном направлении, подняв голову и таз вверх. Теперь, наоборот, работают мышцы спины, а пресс расслабляется.

Упражнение завершается возвращением в исходное положение на вдохе.

КОБРА

Эффективное упражнение для укрепления позвоночника, используется для профилактики остеохондроза и других болезней спины.

Регулярное выполнение этого упражнения приносит огромную пользу:

- выпрямляет и укрепляет мышцы спины;
- помогает укрепить позвоночник и увеличивает его гибкость;
- активизирует процесс оздоровления всего тела;
- нормализует гормональный фон организма;
- подтягивает и укрепляет ягодицы;
- облегчает работу сердца и легких;
- стимулирует работу органов брюшной полости;

Техника выполнения упражнения:

Ложимся на пол лицом вниз, соединяем стопы, вытягиваем пальцы. Ладони кладем под плечи.

Со вдохом медленно приподнимаем корпус, сохраняя руки согнутыми в локтях. Делаем два медленных дыхательных цикла и с очередным вдохом поднимаем корпус еще выше, прогибаясь в пояснице и грудном отделе спины.

Выпрямляем руки, вытягиваем шею и макушку вверх, направляя подбородок к груди.

Делаем еще два дыхательных цикла, вытягиваем шею и макушку назад, усилив прогиб в грудном отделе позвоночника.

Ожидаемый результат:

Ожидаемый результат определяется в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы.

Основной показатель работы - выполнение программных требований по уровню подготовленности участника:

- физическое развитие;
- техническое развитие (технически правильно выполнять движения);
- теоретическое развитие (знание теории);
- музыкальное развитие;
- эстетическое развитие.

Регулярные занятия, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Диагностика

Диагностика проводится на начальном этапе обучения (сентябрь), далее по полугодиям (декабрь, май) Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных участника.

Материально – техническое обеспечение программы

- гантели;
- гимнастические палки;
- фитбол-мяч;
- эспандер;
- спортивный коврик;
- магнитолла, флэш-накопители.

Список используемой литературы и интернет-ресурсов

1. Видеотренировки для дома <https://fitstars.ru/programs>
- 2.Онлайн-курсы "Йога и пилатес" <https://vse-kursy.com/read/291-pilates-besplatnye-video-uroki-dlya-domashnih-trenirovok.html>
- 3.Фитнес курсы <https://linnik-fitness.ru/free>
- 4.Курс «Фитнес и здоровье» <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34794/1/978-5-7996-1516-1.pdf>
5. Брэд Уокер. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия. https://yandex.ru/images/search?pos=2&img_url=http%3A%2F%2Flibmir.com
6. Елена Санжаровская. В лучшей форме – на карантине. Самые эффективные тренировки и питание в условиях домашней изоляции. <https://www.litres.ru/elena-sanzharovskaya/v-luchshey-forme-na-karantine-samye-effektivnye-treni/>

7. Алена Мурлаева. SMART ЗОЖ. Жизнь без жестких диет и изнурительных тренировок <https://www.litres.ru/alena-murlaeva/smart-zozh-zhizn-bez-zhestkih-diet-i-iznuritelynyh-50224855/>

8. Система IT Ирины Турчинской. Новая жизнь в идеальном теле. <https://www.litres.ru/irina-turchinskaya/sistema-it-iriny-turchinskoy-novaya-zhizn-v-idealnom-tele-21514247/>

9. Елена Лапышева. Идеальное тело. Секреты кремлевского тренера. <https://www.labirint.ru/books/722066/>

10. Какуко Накамура: Здоровое и гибкое тело на всю жизнь. Система доктора Накамура. 35 упражнений для суставов и мышц <https://www.labirint.ru/books/746808/>

12. Юко Кокконен, Арнольд Нельсон: Анатомия упражнений на растяжку https://www.powerskater.ru/ssl/u/7a/10338071e111ea8542ddb361f8c5bb/-/Nelson_A._Anatomiya_uprajneniy_na_rastyajku.pdf