Индивидуальный предприниматель Макаров Матвей Григорьевич

МАКАРОВ МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ

Подписано цифровой подписью: МАКАРОВ МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ
DN: 1.2.643.100.5=120F3332303737343630303438323 93037, 1.2.643.100.3=120B3138383335353837323330, 1.2.643.3.131.1.1=120C3737313931373035313236 36, c=RU, cn=МАКАРОВ МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ, givenName=МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ, sn=МАКАРОВ
Дата: 2023.09.28 14:47:49 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ

ИП Макаров М.Г.

«___»_____2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФИТНЕС ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень: Ознакомительный

Возраст обучающихся: 18-65 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель (разработчик):

Демченко А.А.,

педагог дополнительного образования

г. Москва 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка …….. 3

Цель и задачи……. 4

Планируемые результаты……. 4

Содержание программы…….. 5

Учебный (тематический план) и содержание…… 5

Организационно-педагогические условия реализации программы… 15

Список литературы…….. 25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и педагогическая целесообразность программы:

Одна из основных тенденций развития современного общества – это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни.

Фитнес является хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

На современном этапе развития теории и методики фитнеса всё большей поддержкой учёных и практиков пользуется комплексный подход к конструированию фитнес-программ, предусматривающий подбор и выполнение упражнений преимущественно с весом собственного тела, вовлекающих в работу широкий спектр мышечных групп и сегментов тела, а также функциональных систем организма.

К числу таких упражнений относятся двигательные задания из арсенала функционального тренинга и кроссфита.

Функциональный тренинг – вид тренировки, основанный на естественных движениях человека, направленный на развитие основных физических качеств, двигательных способностей, коррекцию пропорций телосложения, а также совершенствование работы основных жизненно важных систем организма.

Функциональный тренинг предусматривает выполнение скоростно-силовых упражнений, упражнений на силовую выносливость и координацию в форме круговой тренировки с использованием, как веса собственного тела, так и различного дополнительного оборудования (гантелей, гирь, мини-штанг, набивных мячей, петель TRX, нестабильных поверхностей и т. п.)

Кроссфит представляет собой систему общей физической подготовки (сочетание силовой и кардиотренировки), основанную на чередующихся базовых движениях из различных видов спорта. Предусматривает выполнение высокоинтенсивной работы с большим числом повторений за короткий промежуток времени.

Цель программы:

Цель программы – содействие физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся.

Задачи программы:

- Развитие координации движений, гибкости
- Увеличение мышечной силы и выносливости
- Предостережение от возможных травм и микротравм в бытовых условиях
- Укрепление суставного аппарата
- Вовлечение в работу все группы мышц

Категория учащихся:

Взрослые в возрасте от 18 до 65 лет.

Срок реализации программы:

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения. Общее количество часов составляет 68 часов.

Формы и режим занятий:

Форма проведения занятий – очная, групповая, индивидуальная.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 1 занятия 50 минут.

Планируемые результаты:

1. Укрепление мышечного каркаса
2. Улучшение координации движений и контроля над телом
3. Тело становится более сильным, гибким и выносливым:

- очертания плеч и груди более четкие, рельефные, спортивные и красивые
- стройные ноги, красивая попа
- уменьшение (устранение) целлюлита
- избавление от проблемных зон на внутренней поверхности бедра и галифе

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На первых 2-х занятиях предусмотрено обучение мерам пожарной безопасности (по 15 минут на каждом занятии).

Учебный (тематический план) и содержание:

Период	Тема	Содержание	Часы
Сентябрь	Вводное занятие	Опрос по ограничениям в нагрузке, опрос по заданным целям в тренировках, общая лёгкая разминка, разогрев мышц и суставов, растяжка	1
	Упражнения на грудь и спину	Разминка Отжимания Тяга гантелей в наклоне Жим гантелей лежа Супермен Прыжки с разведением рук Растяжка	1
	Упражнения на ноги и ягодицы	Разминка Приседания с гантелями на плечах Болгарские выпады с гантелями Диагональные выпады с гантелями Ягодичный мостик на одной ноге с гантелью Бег с высоким подъемом колен Растяжка	1
	Упражнения на руки (бицепс + трицепс)	Разминка Обратные отжимания Французский жим Подъем гантелей на бицепс с супинацией Молотки на бицепс Прыжки со скакалкой Растяжка	1
	Упражнения для кора	Разминка Скручивания Скрестные касания прямых ног Пловец Скалолаз Приседания с выпрыгиванием Растяжка	1
	Упражнения на ноги и плечи	Разминка Приседания с жимом гантелей Боковые выпады с гантелями Разведение рук в наклоне Приседания плие + тяга к подбородку Прыжки в планке с разведением ног Растяжка	1

	Круговая тренировка на все группы мышц	Разминка Разведение гантелей лежа Приседания сумо с гантелью Разгибание рук в наклоне Обратные скручивания Отведение ноги назад с гантелью Растяжка	1
Октябрь	Упражнения на грудь и спину	Разминка Отжимания Тяга гантелей в наклоне Жим гантелей лежа Супермен Прыжки с разведением рук Растяжка	1
	Упражнения на ноги и ягодицы	Разминка Приседания с гантелями на плечах Болгарские выпады с гантелями Диагональные выпады с гантелями Ягодичный мостик на одной ноге с гантелью Бег с высоким подъемом колен Растяжка	1
	Упражнения на руки (бицепс + трицепс)	Разминка Обратные отжимания Французский жим Подъем гантелей на бицепс с супинацией Молотки на бицепс Прыжки со скакалкой Растяжка	1
	Упражнения для кора	Разминка Скручивания Скрестные касания прямых ног Пловец Скалолаз Приседания с выпрыгиванием Растяжка	1
	Упражнения на ноги и плечи	Разминка Приседания с жимом гантелей Боковые выпады с гантелями Разведение рук в наклоне Приседания плие + тяга к подбородку Прыжки в планке с разведением ног Растяжка	1
	Круговая тренировка на все группы мышц	Разминка Разведение гантелей лежа Приседания сумо с гантелью Разгибание рук в наклоне Обратные скручивания Отведение ноги назад с гантелью	1

		Растяжка	
	Упражнения на грудь и спину	Разминка Отжимания Тяга гантелей в наклоне Жим гантелей лежа Супермен Прыжки с разведением рук Растяжка	1
	Упражнения на ноги и ягодицы	Разминка Приседания с гантелями на плечах Болгарские выпады с гантелями Диагональные выпады с гантелями Ягодичный мостик на одной ноге с гантелью Бег с высоким подъемом колен Растяжка	1
	Упражнения на руки (бицепс + трицепс)	Разминка Обратные отжимания Французский жим Подъем гантелей на бицепс с супинацией Молотки на бицепс Прыжки со скакалкой Растяжка	1
Ноябрь	Упражнения для кора	Разминка Скручивания Скрестные касания прямых ног Пловец Скалолаз Приседания с выпрыгиванием Растяжка	1
	Упражнения на ноги и плечи	Разминка Приседания с жимом гантелей Боковые выпады с гантелями Разведение рук в наклоне Приседания плие + тяга к подбородку Прыжки в планке с разведением ног Растяжка	1
	Круговая тренировка на все группы мышц	Разминка Разведение гантелей лежа Приседания сумо с гантелью Разгибание рук в наклоне Обратные скручивания Отведение ноги назад с гантелью Растяжка	1
	Упражнения на грудь и спину	Разминка Отжимания Тяга гантелей в наклоне Жим гантелей лежа Супермен	1

		Прыжки с разведением рук Растяжка	
	Упражнения на ноги и ягодицы	Разминка Приседания с гантелями на плечах Болгарские выпады с гантелями Диагональные выпады с гантелями Ягодичный мостик на одной ноге с гантелью Бег с высоким подъемом колен Растяжка	1
	Упражнения на руки (бицепс + трицепс)	Разминка Обратные отжимания Французский жим Подъем гантелей на бицепс с супинацией Молотки на бицепс Прыжки со скакалкой Растяжка	1
	Упражнения для кора	Разминка Скручивания Скрестные касания прямых ног Пловец Скалолаз Приседания с выпрыгиванием Растяжка	1
	Упражнения на ноги и плечи	Разминка Приседания с жимом гантелей Боковые выпады с гантелями Разведение рук в наклоне Приседания плие + тяга к подбородку Прыжки в планке с разведением ног Растяжка	1
Декабрь	Круговая тренировка на все группы мышц	Разминка Разведение гантелей лежа Приседания сумо с гантелью Разгибание рук в наклоне Обратные скручивания Отведение ноги назад с гантелью Растяжка	1
	Упражнения на грудь и спину	Разминка Отжимания Тяга гантелей в наклоне Жим гантелей лежа Супермен Прыжки с разведением рук Растяжка	1
	Упражнения на ноги и ягодицы	Разминка Приседания с гантелями на плечах Болгарские выпады с гантелями Диагональные выпады с гантелями	1

		Ягодичный мостик на одной ноге с гантелью Бег с высоким подъемом колен Растяжка	
	Упражнения на руки (бицепс + трицепс)	Разминка Обратные отжимания Французский жим Подъем гантелей на бицепс с супинацией Молотки на бицепс Прыжки со скакалкой Растяжка	1
	Упражнения для кора	Разминка Скручивания Скрестные касания прямых ног Пловец Скалолаз Приседания с выпрыгиванием Растяжка	1
	Упражнения на ноги и плечи	Разминка Приседания с жимом гантелей Боковые выпады с гантелями Разведение рук в наклоне Приседания плие + тяга к подбородку Прыжки в планке с разведением ног Растяжка	1
	Круговая тренировка на все группы мышц	Разминка Разведение гантелей лежа Приседания сумо с гантелью Разгибание рук в наклоне Обратные скручивания Отведение ноги назад с гантелью Растяжка	1
	Упражнения на грудь и спину	Разминка Отжимания Тяга гантелей в наклоне Жим гантелей лежа Супермен Прыжки с разведением рук Растяжка	1
Январь	Упражнения на ноги и ягодицы	Разминка Приседания с гантелями на плечах Болгарские выпады с гантелями Диагональные выпады с гантелями Ягодичный мостик на одной ноге с гантелью Бег с высоким подъемом колен Растяжка	1

	Упражнения на руки (бицепс + трицепс)	Разминка Обратные отжимания Французский жим Подъем гантелей на бицепс с супинацией Молотки на бицепс Прыжки со скакалкой Растяжка	1
	Упражнения для кора	Разминка Скручивания Скрестные касания прямых ног Пловец Скалолаз Приседания с выпрыгиванием Растяжка	1
	Упражнения на ноги и плечи	Разминка Приседания с жимом гантелей Боковые выпады с гантелями Разведение рук в наклоне Приседания плие + тяга к подбородку Прыжки в планке с разведением ног Растяжка	1
	Круговая тренировка на все группы мышц	Разминка Разведение гантелей лежа Приседания сумо с гантелью Разгибание рук в наклоне Обратные скручивания Отведение ноги назад с гантелью Растяжка	1
	Упражнения на грудь и спину	Разминка Отжимания Тяга гантелей в наклоне Жим гантелей лежа Супермен Прыжки с разведением рук Растяжка	1
Февраль	Упражнения на ноги и ягодицы	Разминка Приседания с гантелями на плечах Болгарские выпады с гантелями Диагональные выпады с гантелями Ягодичный мостик на одной ноге с гантелью Бег с высоким подъемом колен Растяжка	1
	Упражнения на руки (бицепс + трицепс)	Разминка Обратные отжимания Французский жим Подъем гантелей на бицепс с супинацией Молотки на бицепс Прыжки со скакалкой	1

		Растяжка	
	Упражнения для кора	Разминка Скручивания Скрестные касания прямых ног Пловец Скалолаз Приседания с выпрыгиванием Растяжка	1
	Упражнения на ноги и плечи	Разминка Приседания с жимом гантелей Боковые выпады с гантелями Разведение рук в наклоне Приседания плие + тяга к подбородку Прыжки в планке с разведением ног Растяжка	1
	Круговая тренировка на все группы мышц	Разминка Разведение гантелей лежа Приседания сумо с гантелью Разгибание рук в наклоне Обратные скручивания Отведение ноги назад с гантелью Растяжка	1
	Упражнения на грудь и спину	Разминка Отжимания Тяга гантелей в наклоне Жим гантелей лежа Супермен Прыжки с разведением рук Растяжка	1
	Упражнения на ноги и ягодицы	Разминка Приседания с гантелями на плечах Болгарские выпады с гантелями Диагональные выпады с гантелями Ягодичный мостик на одной ноге с гантелью Бег с высоким подъемом колен Растяжка	1
	Упражнения на руки (бицепс + трицепс)	Разминка Обратные отжимания Французский жим Подъем гантелей на бицепс с супинацией Молотки на бицепс Прыжки со скакалкой Растяжка	1
Март	Упражнения для кора	Разминка Скручивания Скрестные касания прямых ног Пловец Скалолаз	1

		Приседания с выпрыгиванием Растяжка	
	Упражнения на ноги и плечи	Разминка Приседания с жимом гантелей Боковые выпады с гантелями Разведение рук в наклоне Приседания плие + тяга к подбородку Прыжки в планке с разведением ног Растяжка	1
	Круговая тренировка на все группы мышц	Разминка Разведение гантелей лежа Приседания сумо с гантелью Разгибание рук в наклоне Обратные скручивания Отведение ноги назад с гантелью Растяжка	1
	Упражнения на грудь и спину	Разминка Отжимания Тяга гантелей в наклоне Жим гантелей лежа Супермен Прыжки с разведением рук Растяжка	1
	Упражнения на ноги и ягодицы	Разминка Приседания с гантелями на плечах Болгарские выпады с гантелями Диагональные выпады с гантелями Ягодичный мостик на одной ноге с гантелью Бег с высоким подъемом колен Растяжка	1
	Упражнения на руки (бицепс + трицепс)	Разминка Обратные отжимания Французский жим Подъем гантелей на бицепс с супинацией Молотки на бицепс Прыжки со скакалкой Растяжка	1
	Упражнения для кора	Разминка Скручивания Скрестные касания прямых ног Пловец Скалолаз Приседания с выпрыгиванием Растяжка	1
	Упражнения на ноги и плечи	Разминка Приседания с жимом гантелей Боковые выпады с гантелями Разведение рук в наклоне	1

		Приседания плие + тяга к подбородку Прыжки в планке с разведением ног Растяжка	
Апрель	Круговая тренировка на все группы мышц	Разминка Разведение гантелей лежа Приседания сумо с гантелью Разгибание рук в наклоне Обратные скручивания Отведение ноги назад с гантелью Растяжка	1
	Упражнения на грудь и спину	Разминка Отжимания Тяга гантелей в наклоне Жим гантелей лежа Супермен Прыжки с разведением рук Растяжка	1
	Упражнения на ноги и ягодицы	Разминка Приседания с гантелями на плечах Болгарские выпады с гантелями Диагональные выпады с гантелями Ягодичный мостик на одной ноге с гантелью Бег с высоким подъемом колен Растяжка	1
	Упражнения на руки (бицепс + трицепс)	Разминка Обратные отжимания Французский жим Подъем гантелей на бицепс с супинацией Молотки на бицепс Прыжки со скакалкой Растяжка	1
	Упражнения для кора	Разминка Скручивания Скрестные касания прямых ног Пловец Скалолаз Приседания с выпрыгиванием Растяжка	1
	Упражнения на ноги и плечи	Разминка Приседания с жимом гантелей Боковые выпады с гантелями Разведение рук в наклоне Приседания плие + тяга к подбородку Прыжки в планке с разведением ног Растяжка	1

	Круговая тренировка на все группы мышц	Разминка Разведение гантелей лежа Приседания сумо с гантелью Разгибание рук в наклоне Обратные скручивания Отведение ноги назад с гантелью Растяжка	1
	Упражнения на грудь и спину	Разминка Отжимания Тяга гантелей в наклоне Жим гантелей лежа Супермен Прыжки с разведением рук Растяжка	1
Май	Упражнения на ноги и ягодицы	Разминка Приседания с гантелями на плечах Болгарские выпады с гантелями Диагональные выпады с гантелями Ягодичный мостик на одной ноге с гантелью Бег с высоким подъемом колен Растяжка	1
	Упражнения на руки (бицепс + трицепс)	Разминка Обратные отжимания Французский жим Подъем гантелей на бицепс с супинацией Молотки на бицепс Прыжки со скакалкой Растяжка	1
	Упражнения для кора	Разминка Скручивания Скрестные касания прямых ног Пловец Скалолаз Приседания с выпрыгиванием Растяжка	1
	Упражнения на ноги и плечи	Разминка Приседания с жимом гантелей Боковые выпады с гантелями Разведение рук в наклоне Приседания плие + тяга к подбородку Прыжки в планке с разведением ног Растяжка	1
	Круговая тренировка на все группы мышц	Разминка Разведение гантелей лежа Приседания сумо с гантелью Разгибание рук в наклоне Обратные скручивания Отведение ноги назад с гантелью	1

		Растяжка	
	Упражнения на грудь и спину	Разминка Отжимания Тяга гантелей в наклоне Жим гантелей лежа Супермен Прыжки с разведением рук Растяжка	1
		Итого:	**68**

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы:

- Мяч с утяжелением
- Гантели
- Скакалка
- Эластичная фитнес- резина
- Степ- платформа
- Маты
- Утяжелители для ног

Методическое обеспечение программы:

Примерная структура и распределение по времени одного занятия

Подготовительная часть.

Разминка – 5 минут

Основная часть.

Силовые упражнения – 30 минут

Кардио упражнения – 10 минут

Заключительная часть.

Растяжка – 5 минут

Упражнения

Отжимания

В чем польза: Одно из лучших упражнений для проработки мышц груди, спины и кора. Отжимания увеличивают физическую силу и выносливость, укрепляют мышечный каркас, улучшают координацию движений и контроль над телом.

Как выполнять: Встаньте в упор лежа с опорой на скамью или диван. Чем выше поверхность скамьи, тем проще выполнять отжимания. Тело должно быть вытянуто в струнку от макушки до пяток. Согните руки в локтях, опускаясь вниз и стараясь коснуться грудью скамьи. Не провисайте в пояснице, для этого держите в напряжении пресс, спину и ягодицы. Очень важно не разводить локти по сторонам, они смотрят строго назад, в противном случае вы снимаете нагрузку с мышц и даете лишнюю нагрузку на суставы.

Сколько выполнять: 10-12 отжиманий в 4-5 подходов (можно постепенно увеличивать количество повторений, начиная с 4-6 повторений в 2-3 подхода)

Тяга гантелей в наклоне

В чем польза: Эффективное силовое упражнение для женщин, которое поможет развить широчайшие мышцы спины и привести в тонус верх тела. Тяга гантелей в наклоне укрепляет не только спину, но также задействует плечи и руки, формируя красивый рельеф.

Как выполнять: Немного согните ноги в коленях, чтобы снизить нагрузку на ноги. Тяните гантели к груди, разводя локти в стороны. Сводите лопатки, чтобы максимально нагрузить мышцы спины.

Сколько выполнять: 10-12 повторений в 4-5 подходов.

Жим гантелей лежа

В чем польза: Жим предназначен для развития грудных мышц и укрепления верха тела. Упражнение помогает прокачать грудные мышцы, укрепить руки и спину. Одно из лучших упражнений на грудные мышцы.

Как выполнять: Оставаясь на прямой скамье, возьмите гантели прямым хватом (ладонями к себе) и поднимите руки вверх. Теперь выполняйте жим к груди, разводя локти в стороны. В нижней точке плечи должны быть параллельны полу, а локти смотреть вниз.

Сколько выполнять: 10-12 повторений в 4-5 подходов.

Разведение гантелей лежа

В чем польза: Разводки скульптурируют верх тела, делая очертания плеч и груди более четкими и спортивными. И жим, и разводки – лучший способ прокачать грудные мышцы. Их разница в способе воздействия. Жим действует, как пампинг, подкачивая грудные. А разводки растягивают мышцу, делая ее более эластичной и сильной.

Как выполнять: Лягте на прямую скамью, при этом держите гантели нейтральным хватом перед собой. Разводите руки в стороны, не забывая следить, чтобы локти были направлены вниз. Из нижней точки начинайте сводить руки по той же траектории, чтобы вверху гантели почти соприкоснулись между собой. На протяжении всего упражнения держите руки немного согнутыми в локтях, чтобы снизить нагрузку на суставы. Это упражнение также можно выполнять лежа на полу, без скамьи, но из-за уменьшения амплитуды нагрузка будет ниже.

Супермен

В чем польза: Популярное упражнение с собственным весом укрепляет верх тела, прорабатывая глубокие мышцы и медленные волокна. В результате тело становится более сильным, гибким и выносливым. Также это одно из лучших упражнений для укрепления поясницы.

Как выполнять: Лягте на коврик лицом вниз и вытяните руки перед собой. Поднимите руки и корпус вверх, синхронно поднимая ноги как можно выше. При этом сводите лопатки и напрягайте ягодицы, чтобы увеличить нагрузку на крупные мышечные группы. Для упрощения супермена можно поднимать поочередно сначала верх, потом низ тела.

Сколько выполнять: 10-12 повторений в 4-5 подходов.

Приседания с гантелями на плечах

В чем польза: Классическое силовое упражнение для женщин подтягивает ягодицы и укрепляет мышцы ног, позволяя добиться желанного рельефа в этой области. Отягощения способствуют росту мышц, что придает ягодицам красивую форму.

Как выполнять: Возьмите гантели нейтральным хватом и положите их на плечи. Ноги поставьте немного шире плеч. Выполняйте приседания, отводя таз назад и стараясь на сгибаться в пояснице. При выполнении держите фокус внимания на мышцах ягодиц, что поможет прокачать их максимально

эффективно. Для упрощения приседаний можно опустить руки с гантелями вдоль тела.

Сколько выполнять: 10-12 повторений в 4-5 подходов.

Болгарские выпады с гантелями

В чем польза: Упражнение нагружает ягодицы и заднюю поверхность бедер, помогая избавиться от целлюлита и получить стройные ноги и красивую попу. Ну а гантели помогают нарастить мышцы в стратегически важных зонах.

Как выполнять: Встаньте спиной к лавке (к дивану или стулу, если нет спортивной скамьи) и сделайте шаг вперед. Возьмите гантели нейтральным хватом, затем положите одну стопу на лавку. Согните опорную ногу в колене под прямым углом, при этом держите спину ровно. После выполнения всех повторений поменяйте ногу.

Сколько выполнять: 10-12 повторений в 4-5 подходов на каждую ногу.

Диагональные выпады с гантелями

В чем польза: Как и приседания, выпады прокачивают ягодичные мышцы, придавая им круглую форму. Также выпады подтягивают бедра, помогая избавиться от проблемных зон на внутренней поверхности бедра и галифе, делая ноги стройными и рельефными.

Как выполнять: Возьмите гантели нейтральным хватом и встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Сделайте шаг назад по диагонали правой ногой и опуститесь в выпад. Передняя нога должна быть согнута под прямым углом, чтобы колено не заходило за носок. Вернитесь обратно и повторите левой ногой. Можно выполнять целый подход на одну сторону – так будет легче держать равновесие.

Сколько выполнять: 10-12 повторений на каждую ногу в 3-4 подхода.

Ягодичный мостик на одной ноге с гантелью

В чем польза: Отличное силовое упражнение для женщин, которое позволяет изолированно проработать ягодицы. Ягодичный мостик с отягощениями увеличивает ягодицы в размерах, делая попу круглой и подкачанной.

Как выполнять: Лягте на пол, согнув одну ногу в коленях, другая нога прямая. Поместите гантель в месте сгиба бедер, оторвите одну ногу от пола и

вытяните ее вперед. Теперь выполняйте ягодичный мостик, поднимая и опуская таз вниз. Повторите для другой ноги.

Сколько выполнять: 10-12 повторений в 3-4 подхода на каждую ногу.

Бег с высоким подъемом колен

Встаньте ровно, а руки расположите вдоль боков, как при пробежке. Начните попеременно поднимать бедра до параллели с полом, отталкиваясь то одной, то другой ногой. Руки меняйте в такт движениям. Смотрите вперед, живот напряжен, корпус стабилен и не отклоняется назад. Одно из лучших кардио-упражнений, которое по эффективности вполне заменит быстрый бег для домашних условий.

Обратные отжимания

В чем польза: Упражнение укрепляет трицепсы, помогая проработать проблемную внутреннюю область рук. Также обратные отжимания формируют красивую линию плеч и делают руки более рельефными.

Как выполнять: Повернитесь спиной к лавке и обопритесь об ее поверхность руками. Локти должны быть направлены назад. Ноги вытяните вперед и согните в коленях. Теперь сгибайте руки в локтях, опускаясь с полной амплитудой вниз и поднимаясь вверх. Варьируйте нагрузку: чем дальше вы поставите ноги, тем сложнее будет отжиматься. Продвинутые могут полностью выпрямить ноги и отставить стопы максимально далеко от скамьи.

Сколько выполнять: 10-12 повторений в 4-5 подходов.

Французский жим

В чем польза: Подтянуть руки и придать им красивую форму поможет французский жим. Упражнение укрепляет трицепсы и прорабатывает верхнюю часть рук, делая их спортивными и рельефными.

Как выполнять: Возьмите гантели нейтральным хватом (ладони смотрят друг на друга) и поднимите их над головой. Снаряды держите вместе. Начните опускать гантели за голову до параллели предплечий с полом или немного ниже, чтобы почувствовать работу целевых мышц. Упражнение рекомендуется выполнять в медленном темпе, чтобы не травмировать суставы.

Сколько выполнять: 10-12 повторений в 4-5 подходов.

Подъем гантелей на бицепс с супинацией

В чем польза: Если хотите не только укрепить мышцы рук, но и немного их подкачать, без упражнений на бицепс не обойтись. Попеременный подъем гантелей на бицепс – классическое упражнение, позволяющее добиться видимого рельефа в верхней части рук.

Как выполнять: Возьмите гантели нейтральным хватом (ладонями друг к другу). Теперь согните одну руку в локте, сокращая бицепс. Возвратитесь в исходное положение и повторите другой рукой. Выполняйте движение поочередно каждой рукой в среднем темпе.

Сколько выполнять: 10-12 повторений в 4-5 подходов.

Молотки на бицепс

В чем польза: Молотки на бицепс включены в силовую тренировку для девушек благодаря своей эффективности для пампинга мышц. Для быстрого результата концентрируйтесь на работе целевых мышц во время упражнений.

Как выполнять: Возьмите гантели нейтральным хватом перед собой. Теперь выполняйте одновременный подъем гантелей на бицепс, сгибая руки в локтях. Держите средний темп при выполнении, чтобы не допустить читинга.

Сколько выполнять: 10-12 повторений в 4-5 подходов.

Прыжки со скакалкой

Примите следующую стойку – стопы на ширине плеч, локти около боков, предплечья в стороны. Начните имитировать прыжки на скакалке. Легко отталкивайтесь ногами от пола, держитесь прямо. Руки двигаются вдоль тела, как будто вращают скакалку. Это кардио-упражнение отлично дополнит любой жиросжигающий тренинг.

Скручивания

В чем польза: Классическое упражнение для живота из силовой тренировки в домашних условиях позволяет прокачать верхнюю область пресса и укрепить мышцы кора.

Как выполнять: Лягте на коврик и положите руки за голову. Ноги поднимите вверх и согните в коленях. Поднимите корпус вверх, отрывая лопатки. Во время упражнения, концентрируйтесь на работе пресса. Если сложно держать ноги на весу, можно поставить их на пол.

Сколько выполнять: 12-15 повторений.

Скрестные касания прямых ног

В чем польза: Усложненный вариант скручиваний рассчитан на проработку косых мышц пресса. Упражнение позволит приобрести красивый рельеф в области живота, сделать его спортивным и подтянутым.

Как выполнять: Оставаясь на коврике, поднимите ноги вверх, руки оставьте за головой. Теперь поднимайте корпус, как в предыдущем упражнении, но с каждым подъемом вытягивайте руку и касайтесь противоположной ноги. Выполняйте поочередные касания каждой рукой, двигаясь в среднем темпе.

Сколько выполнять: 10-12 повторений на каждую сторону.

Пловец

В чем польза: Это функциональное упражнение для женщин укрепляет мышцы нижней части спины, ягодицы и пресс. Также пловец увеличивает гибкость, выносливость и улучшает координацию движений.

Как выполнять: Лягте на живот и вытяните руки вперед. Теперь синхронно отрывайте от пола противоположную ногу и руку, имитируя движения пловца в воде. Двигайтесь ритмично, но не слишком быстро, чтобы проработать глубокие мышцы корпуса и кора. Если вам тяжело выполнять пловца в таком варианте, то просто поднимайте разноименные руки и ноги поочередно.

Сколько выполнять: 15-20 подъемов на каждую сторону (30-40 разведений).

Скалолаз

В чем польза: Как и другие упражнения из планки, скалолаз отлично прорабатывает кор, укрепляет пресс, спину, ягодицы, руки. Но его основная польза заключается в глубокой проработке мышц пресса, включая глубокие, которые ответственны за тонкую талию

Как выполнять: Встаньте в планку на прямых руках. Тело должно быть вытянуто в одну линию, не допускайте провисания или подъема таза. Теперь поочередно сгибайте каждую ногу в колене и старайтесь дотронуться до противоположного локтя. Двигайтесь медленно, чтобы дать максимальную нагрузку на пресс.

Сколько выполнять: 10-12 повторений на каждую сторону.

Приседания с выпрыгиванием

Сначала встаньте прямо, а затем опустите таз в положение обычного приседа. Руки расположите перед собой, сцепив ладони. Хорошо оттолкнитесь вверх до распрямления коленей и корпуса, руки отведите назад. Приземлитесь обратно и задержитесь на секунду в исходной позе. Не выводите колени за носки. Приседания с выпрыгиваниями обладают всеми преимуществами классических приседов, а также развивают взрывные качества мышц, укрепляют сердце, добавляют интенсивности кардио-тренировке дома.

Приседания с жимом гантелей

В чем польза: Комбинированное упражнение нагружает большое количество мышечных групп, эффективно прокачивая целевые. Наибольшую нагрузку получают дельтоиды, трапеции и ягодичные.

Как выполнять: Возьмите гантели нейтральным хватом и положите их на плечи. Теперь выполняйте приседание с отведением таза назад. На подъеме выжимайте гантели вверх, затем опускайте к плечам и снова приседайте. Выполняйте упражнение в среднем темпе, с полной амплитудой, сохраняя правильную технику жима и приседа.

Сколько выполнять: 10-12 повторений в 4-5 подходов.

Боковые выпады с гантелями

В чем польза: Эффективное силовое упражнение для ног в домашних условиях, которое подтягивает проблемную внутреннюю сторону бедер и укрепляет ягодицы. Также упражнение помогает избавиться от целлюлита.

Как выполнять: Возьмите гантели нейтральным хватом перед собой и встаньте прямо, ноги вместе. Теперь сделайте широкий шаг в сторону и отведите таз назад, опускаясь в боковой выпад. Вернитесь в исходное положение и повторите этой же ногой целый подход. Затем выполните боковые выпады для другой стороны.

Сколько выполнять: 10-12 повторений в 3-4 подхода на каждую ногу.

Разведение рук в наклоне

В чем польза: Отличное упражнение на дельты, которое делает плечи рельефными и спортивными. Если хотите укрепить верх и придать плечам красивую форму, то обязательно включайте разводки в силовую тренировку в домашних условиях.

Как выполнять: Возьмите гантели нейтральным хватом и наклонитесь вперед, немного согнув ноги в коленях. Не сгибайтесь в пояснице, сохраняйте легкий прогиб. Руки тоже немного согните в локтях и сведите вместе. Теперь выполните разведение, сводя лопатки. Следите, чтобы локти были направлены вверх, а ладони вниз.

Сколько выполнять: 10-12 повторений в 4-5 подходов.

Приседания плие + тяга к подбородку

В чем польза: Комбинированное многосуставное упражнение поможет вам укрепить трапеции и дельты, одновременно прорабатывая бедра и ягодицы.

Как выполнять: Возьмите две гантели прямым хватом и встаньте в плие, расставив широко ноги и разводя носки в стороны. Держите гантели на вытянутых вниз руках. Теперь присядьте в плие до параллели с полом, а на подъеме выполните тягу к подбородку, поднимая локти и притягивая гантели как можно выше. Затем снова присядьте в плие, опуская гантели вниз.

Сколько выполнять: 10-12 повторений в 4-5 подходов.

Прыжки в планке с разведением ног

Установите тело в позе планки на прямых руках. Оттолкнитесь носками, разведите ноги в стороны, затем легким прыжком соберитесь обратно. Не прогибайтесь в спине, взгляд направлен вперед-вниз. Колени допускается немного подгибать. Одно из лучших кардио-упражнений для похудения, которое можно смело включать в любой жиросжигающий тренинг.

Разведение гантелей лежа

В чем польза: Разводки скульптурируют верх тела, делая очертания плеч и груди более четкими и спортивными. И жим, и разводки – лучший способ прокачать грудные мышцы. Их разница в способе воздействия. Жим действует, как пампинг, подкачивая грудные. А разводки растягивают мышцу, делая ее более эластичной и сильной.

Как выполнять: Лягте на прямую скамью, при этом держите гантели нейтральным хватом перед собой. Разводите руки в стороны, не забывая следить, чтобы локти были направлены вниз. Из нижней точки начинайте сводить руки по той же траектории, чтобы вверху гантели почти соприкоснулись между собой. На протяжении всего упражнения держите руки немного согнутыми в локтях, чтобы

снизить нагрузку на суставы. Это упражнение также можно выполнять лежа на полу, без скамьи, но из-за уменьшения амплитуды нагрузка будет ниже.

Приседания сумо с гантелью

В чем польза: Подтянуть ягодицы и внутреннюю поверхность бедер помогут приседания-сумо. В отличие от классических приседаний, сумо воздействует не только на ягодицы, но и на бедра, делая их гладкими, подтянутыми и стройными.

Как выполнять: Поставьте ноги как можно шире и возьмите гантель вертикально за один из дисков. Приседайте до параллели с полом, отводя таз назад. Во время приседаний держите снаряд на вытянутых вниз руках, не меняя его положения. Поднимайтесь из приседа за счет ягодиц, а не бедер или мышц корпуса, для этого держите фокус внимания на работающих мышцах.

Сколько выполнять: 10-12 повторений в 4-5 подходов.

Разгибание рук в наклоне

В чем польза: Еще одно отличное упражнение из силовой тренировки для девушек, которое помогает укрепить заднюю часть рук и придать им выраженный рельеф.

Как выполнять: Возьмите гантели нейтральным хватом и наклоните корпус вперед, при этом немного согните ноги в коленях для более устойчивого положения. Притяните гантели к корпусу, чтобы локти смотрели назад. Теперь синхронно разгибайте руки в локтях, напрягая трицепсы.

Сколько выполнять: 10-12 повторений в 4-5 подходов.

Обратные скручивания

В чем польза: Если классические скручивания задействуют верх живота, то обратные – нижнюю часть, даже если анатомически пресс – это одна мышца. Комбинируя эти два вида скручиваний, вы гармонично прокачаете пресс и получите красивый, плоский живот.

Как выполнять: Оставайтесь в том же положении на коврике, но теперь поставьте ноги на пол, а руки вытяните вдоль корпуса. Поднимайте ноги вверх, притягивая колени к груди. Скручивайтесь в пояснице, чтобы максимально полно прокачать нижнюю область пресса.

Сколько выполнять: 12-15 повторений.

Отведение ноги назад с гантелью

В чем польза: Махи и отведения хорошо прокачивают ягодицы и бедра, а отягощения способствуют росту мышц и формированию рельефа. Обязательно включайте в силовую тренировку в домашних условиях разновидности махов и отведений, чтобы получить подкачанную попу и стройные бедра.

Как выполнять: Встаньте на четвереньки, возьмите небольшую гантель и поместите ее в подколенный сгиб левой ноги. Крепко зажмите гантель ногой и начните выполнять отведения. Для этого поднимайте ногу вверх до параллели бедра с полом. После выполнения всех повторений поменяйте ногу. Можно выполнять упражнение без гантели, делая небольшие пульсирующие движения на 1-2-3 в пиковой точке.

Сколько выполнять: 10-12 повторений в 3-4 подхода на каждую.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Венгерова Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография. СПб.: НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2011.
2. Горелов А.А., Лотоненко А.В. Физкультурно-оздоровительные технологии: монография. М.: Еврошкола, 2011.
3. Емельянова Ю.Н. Кроссфит как система развития физических качеств в спортивных играх // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании; Форум «Физическая культура и спорт: наука, образование, практика: матер. V Межрегион. науч.-практ. конф. с междунар. участием. М.: ЦСП и М, 2016.
4. Кондаков В.Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза: монография. Белгород: ЛитКараВан, 2013. 454 с.
5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002.
6. Савин С.В., Степанова О.Н. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста: монография. М.: УЦ Перспектива, 2015.

7. Осокина Е.А., Степанова О.Н. Фитнес в системе адаптивного физического воспитания женщин-инвалидов по слуху: монография. Иваново: Ивановский государственный университет, 2014.

8. Савин С.В., Степанова О.Н. Функциональный тренинг как современная физкультурно-оздоровительная технология для лиц зрелого возраста //Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании; Форум «Физическая культура и спорт: наука, образование, практика: матер. V Межрегион. науч.-практ. конф. с междунар. участием. М.: ЦСП и М, 2016.