

**ЧОУ ДО «ЕВРОПЕЙСКАЯ ШКОЛА КОРРЕСПОНДЕНТСКОГО  
ОБУЧЕНИЯ»**

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ЧОУ ДО «ЕШКО»  
от 19 декабря 2022 г. № 31

**Принята**

решением УМС ЧОУ ДО «ЕШКО»  
Протокол № 5 от 14 декабря 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса**  
**«Фитнес и здоровье»**

Направленность: физкультурно-спортивная.

Курс разработан Европейской школой корреспондентского обучения.

**Белгород, 2023**

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Цели образовательного процесса**

Программа заочного курса «Фитнес и здоровье» является дополнительной образовательной общеразвивающей программой, реализуемой с целью удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов граждан в получении основных теоретических знаний и навыков в сфере фитнеса как одной из важнейших современных здоровьесберегающих технологий для:

- поддержания физической активности, восстановления организма, комплексного и гармоничного развития телесных и интеллектуальных способностей;
- формирования навыков использования различных методик и техник фитнеса для укрепления собственного здоровья;
- развития познавательных способностей и расширения кругозора;
- профессионального самоопределения и формирования мотивации к трудовой деятельности по профессиям, востребованным на рынке труда.

### **1.2. Рекомендуемый возрастной и образовательный уровень**

Курс ориентирован на взрослых, имеющих основное общее образование.

### **1.3. Язык, на котором осуществляется обучение: русский.**

### **1.4. Форма обучения на курсе: заочная.**

### **1.5. Формат учебных материалов курса:**

- **электронный:** доступ к цифровым учебным журналам с уроками (в формате pdf) предоставляется в Личном кабинете на интернет-сайте ЕШКО;

### **1.6. Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:**

В Личном кабинете на интернет-сайте ЕШКО обучающимся предоставляется доступ к электронным образовательным ресурсам и сервисам, позволяющим в режиме онлайн изучать и отрабатывать учебные материалы уроков, выполнять и предоставлять на проверку домашние работы с целью текущего контроля знаний и взаимодействия с личным преподавателем, проходить промежуточную аттестацию и заочное письменное экзаменационное тестирование онлайн для получения Свидетельства ЕШКО.

### **1.7. Минимальные системные требования к оборудованию при реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:**

Системные требования для персонального компьютера (PC/Mac):

- браузер с поддержкой HTML5;
- подключение к Интернету (рекомендуемая скорость более 1 Мб/сек);
- Adobe Reader;
- минимальный размер экрана 1024x768.

Системные требования для персонального планшетного компьютера (Android/iOS):

- подключение к Интернету (рекомендуемая скорость более 1 Мб/сек);
- система: Android 4.2 и новее/iOS 7 и новее;
- минимальный размер экрана 7 дюймов.

**1.8. Нормативный срок освоения программы курса с учетом прохождения итоговой аттестации (сдачи письменного заочного итогового экзамена):**

- 18 месяцев в нормальном темпе обучения (освоение одного учебного журнала в месяц);
- 10 месяцев в ускоренном темпе обучения (освоение двух учебных журналов в месяц);
- 7 месяцев в ускоренном темпе обучения (освоение трех учебных журналов в месяц).

**1.9. Общий объем учебной работы: 260 часов.** Включает изучение учебных материалов курса, выполнение практических заданий и домашних работ (256 часов) + выполнение заданий письменного заочного итогового экзаменационного теста (нормативное время – 4 часа).

**1.10. Рекомендуемое время изучения одного тематического блока (1 учебного журнала-модуля, содержащего 2 урока):** 16 часов в месяц / 4 часа в неделю / не менее 30 минут в день.

**1.11. Учебно-методическое обеспечение**

- **Информационно-ознакомительные материалы в свободном доступе на интернет-сайте ЕШКО:**

- *Пробный урок.* Дает представление о системе обучения на курсе, методе подачи материала, содержании курса. Включает советы и рекомендации по организации эффективной работы над учебным материалом, фрагменты уроков курса, упражнения, образец домашнего задания.

- **Учебные материалы в рамках программного комплекта курса:**

- 1) *Письмо старшего преподавателя.* Включает методические рекомендации и разъяснения, касающиеся основных этапов организации учебного процесса. Высылается по электронной почте при предоставлении доступа к курсу в электронном формате либо с уроками 1-2 печатного курса.

**В Личном кабинете на сайте ЕШКО обучающимся предоставляется доступ к следующим учебно-методическим материалам:**

- 2) *Учебные журналы с уроками в электронном (цифровом) формате – pdf (общее количество учебных журналов – 16 / уроков – 32).* Содержат теоретический материал, практические упражнения, методические рекомендации, правовые тексты, домашние работы. Учебный журнал с уроками 1–2 включает *программу курса (содержание).*

- 3) *Домашние задания (общее количество: 32).* Доступ для выполнения в режиме онлайн в Личном кабинете в разделе «Домашние работы и итоговый тест».

4) *Итоговый экзаменационный тест для получения Свидетельства ЕШКО.* Построен на материале всего курса, включает теоретическую и практическую части. Допуск к экзаменационному тестированию предоставляется в соответствии с условиями обучения.

### **1.12. Дополнительное учебно-методическое обеспечение**

- **Возможность доступа к бесплатным дополнительным образовательным услугам и ресурсам ЕШКО** (вебинарам/архиву видеозаписей, Skype-консультациям и т.д.), предлагаемым к использованию посредством информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

### **1.13. Планируемые результаты освоения образовательной программы**

В результате изучения программного материала курса обучающийся должен:

**ЗНАТЬ:**

– определения ключевых понятий и терминов; особенности подготовки и экипировки для различных видов спорта и фитнеса; влияние упражнений на различные мышцы и органы; наиболее часто встречающиеся спортивные травмы и способы оказания первой помощи; нормы и требования, предъявляемые к комплексам упражнений для людей различных возрастных групп; методы врачебного и самоконтроля перед, во время и после тренировки;

**УМЕТЬ:**

– выбирать вид фитнеса на основании консультации с врачом, правильно составлять индивидуальный комплекс физических упражнений (учитывая пол, возраст, состояние здоровья), использовать различные техники и методы релаксации, применять дыхательные упражнения для оздоровления организма, выполнять приемы самомассажа с целью оздоровления и улучшения самочувствия, составлять сбалансированное меню для нормализации веса, использовать косметические средства для коррекции фигуры;

**ВЛАДЕТЬ:**

– представлениями о различных направлениях современного фитнеса, истории развития спортивных дисциплин, об основах физиологии и анатомии человеческого организма, о психическом здоровье человека, о физиологии дыхательного процесса и основах правильного дыхания, о рациональном отдыхе и методах релаксации, об основах правильного питания, о закаливании и закаливающих процедурах.

### **1.14. Форма и способ организации текущего контроля успеваемости**

Качество усвоения учебного материала контролируется преподавателем поурочно путем проверки домашних работ, выполненных обучающимся. Домашние работы предоставляются на проверку в режиме онлайн. Оцениваются по пятибалльной шкале. Общее количество домашних работ, предусмотренных программой курса – 32.

### **1.15. Промежуточная аттестация**

Проводится по результатам выполнения всех домашних работ, предусмотренных программой курса, по критерию «аттестован»/«неаттестован».

Обучающийся считается аттестованным, если минимальное значение среднего балла по результатам выполнения всех домашних работ курса, предусмотренных программой, соответствует оценке 3 (удовлетворительно).

Допуск к сдаче письменного заочного экзамена осуществляется на основании удовлетворительного результата промежуточной аттестации.

### **1.16. Форма итоговой аттестации**

Обучение на курсе завершается обязательной итоговой аттестацией в форме письменного заочного экзамена (тестирования). Сдача итогового экзамена входит в нормативный срок освоения программы курса, выбранный обучающимся с учетом темпа обучения. Срок прохождения итоговой аттестации составляет не более 2-х месяцев.

Задания письменного заочного итогового экзамена предоставляются обучающемуся в виде итогового экзаменационного теста, охватывающего программу всего курса и включающего 2 части (теоретическую и практическую). По результатам выполнения теоретической и практической частей экзаменационного теста выставляется общая итоговая оценка.

Выпускникам, имеющим удовлетворительный результат итоговой аттестации, выдается Свидетельство ЕШКО, подтверждающее обучение на курсе, его окончание и успешную сдачу письменного заочного итогового экзамена с указанием полученной оценки и общего количества учебных часов.

## 2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество		Объем самостоятельной работы в часах	
		уроков (№№ уроков)	дом. работ	теоретическая часть	практическая часть
1	Как получить удовольствие от занятий спортом	1 (ур.1)	1	5	11
2	Бегом от стресса и лишних килограммов	1 (ур.2)	1		
3	Правильное питание	1 (ур.3)	1	5	11
4	Дыхание и здоровье.	1 (ур.4)	1		
5	Психическое равновесие. Смежные понятия	1 (ур.5)	1	5	11
6	Спорт на природе	1 (ур.6)	1		
7	Культура красоты	1 (ур.7)	1	5	11
8	Эстетические виды спорта	1 (ур.8)	1		
9	Водные виды спорта	1 (ур.9)	1	5	11
10	Очарование глубин	1 (ур.10)	1		
11	Релаксация. Ритм жизни для сохранения здоровья	1 (ур.11)	1	5	11
12	Спорт и женщина. Упражнения специально для женщин. Целлюлит не проблема	1 (ур.12)	1		
13	Фитнес и секс. Ароматерапия	1 (ур.13)	1	5	11
14	Фитнес для формирования фигуры. Осанка. Игровые виды спорта	1 (ур.14)	1		

15	Интеллектуальные виды спорта. Профилактика утомления во время умственной работы	1 (ур.15)	1	5	11
16	Аэробика, гимнастика под музыку	1 (ур.16)	1		
17	Физиология и психология усталости. Сон на страже здоровой нервной системы	1 (ур.17)	1	5	11
18	Как сохранить работоспособность и здоровье. Косметический массаж	1 (ур.18)	1		
19	Аутотренинг. Игры, учеба, работа, спорт	1 (ур.19)	1	5	11
20	Природа лечит. Значение состязательности в спорте	1 (ур.20)	1		
21	Силовые виды спорта. Особенности спортивных травм, первая помощь	1 (ур.21)	1	5	11
22	Ледовые виды спорта	1 (ур.22)	1		
23	Спорт с целью самозащиты	1 (ур.23)	1	5	11
24	Традиционные и спортивные игры. Игровая терапия	1 (ур.24)	1		
25	Танцы. Теории оздоровления организма	1 (ур.25)	1	4	12
26	Неврозов можно избежать. Активный отдых и возраст	1 (ур.26)	1		
27	Технические виды спорта	1 (ур.27)	1	4	12
28	Спортивное поколение. Долголетие – сбывающаяся мечта человечества	1 (ур.28)	1		
29	Спорт и естественное исцеление организма	1 (ур.29)	1	4	12
30	Водные виды спорта (продолжение). Тренажеры	1 (ур.30)	1		
31	Допинг как бич современного спорта. Косметические препараты	1 (ур.31)	1	4	12
32	Игровые упражнения для самоконтроля. Программа коррекции фигуры	1 (ур.32)	1		
<b>Итого:</b>		<b>32</b>	<b>32</b>	<b>76</b>	<b>180</b>
<b>Выполнение заданий письменного заочного итогового экзаменационного теста</b>				<b>4</b>	
				<b>ИТОГО:260</b>	

### 3. УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### 3.1. График предоставления учебных материалов по выбору обучающегося в соответствии с договором на оказание платных образовательных услуг:

- поэтапное (помесячное) получение учебных материалов в соответствии с выбранным темпом обучения;
- единоразовое получение полного комплекта учебных материалов курса.

#### 3.2. Продолжительность обучения на курсе с учетом темпа обучения и срока прохождения итоговой аттестации:

- 18 месяцев – при нормальном темпе обучения (*освоение одного учебного журнала в месяц - 1/1*)

Месяц обучения	Кол-во учебных журналов	№№ уроков	Объем учебной работы в часах
1 месяц	1	уроки 1-2	16
2 месяц	1	уроки 3-4	16
3 месяц	1	уроки 5-6	16
4 месяц	1	уроки 7-8	16
5 месяц	1	уроки 9-10	16
6 месяц	1	уроки 11-12	16
7 месяц	1	уроки 13-14	16
8 месяц	1	уроки 15-16	16
9 месяц	1	уроки 17-18	16
10 месяц	1	уроки 19-20	16
11 месяц	1	уроки 21-22	16
12 месяц	1	уроки 23-24	16
13 месяц	1	уроки 25-26	16
14 месяц	1	уроки 27-28	16
15 месяц	1	уроки 29-30	16
16 месяц	1	уроки 31-32	16
17 месяц 18 месяц	<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b> (доступ к итоговому экзаменационному тесту в Личном кабинете на сайте ЕШКО)		4
<b>ИТОГО:</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>260</b>



■ 10 месяцев – при ускоренном темпе обучения (*освоение двух учебных журналов в месяц - 2/1*)

Месяц обучения	Кол-во учебных журналов	№№ уроков	Объем учебной работы в часах
1 месяц	2	уроки 1-4	32
2 месяц	2	уроки 5-8	32
3 месяц	2	уроки 9-12	32
4 месяц	2	уроки 13-16	32
5 месяц	2	уроки 17-20	32
6 месяц	2	уроки 21-24	32
7 месяц	2	уроки 25-28	32
8 месяц	2	уроки 29-32	32
9 месяц 10 месяц	<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b> (доступ к итоговому экзаменационному тесту в Личном кабинете на сайте ЕШКО)		4
<b>ИТОГО:</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>260</b>

■ 7 месяцев – при ускоренном темпе обучения (*освоение трех учебных журналов в месяц - 3/1*)

Месяц обучения	Кол-во учебных журналов	№№ уроков	Объем учебной работы в часах
1 месяц	3	уроки 1-6	48
2 месяц	3	уроки 7-12	48
3 месяц	3	уроки 13-18	48
4 месяц	3	уроки 19-24	48
5 месяц	3	уроки 25-30	48
6 месяц	1	уроки 31-32	16
7 месяц	<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b> (доступ к итоговому экзаменационному тесту в Личном кабинете на сайте ЕШКО)		4
<b>ИТОГО:</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>260</b>

## **4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **4.1. Как получить удовольствие от занятий спортом**

Основные спортивные понятия. Что такое «спорт»? Кто такой спортсмен. История спорта. История активного отдыха. Многогранность активного отдыха. Что значит правильно отдыхать? Достаточно ли мы двигаемся? Центры красоты и здоровья (фитнес-центры). Эмоции как благо. Круглый год в отличной форме. Улыбка вместо таблетки. Тренировка по выбору. Простые чудеса. Спортивная ходьба – ходьба дозированная. Красивые ноги – готовность номер один! Разминка Basic Step (основной шаг). Ориентировочное наращивание нагрузки в дозированной ходьбе. Оцениваем свое состояние.

*Домашняя работа.*

### **4.2. Бегом от стресса и лишних килограммов**

Что нужно знать о беге. Первые километры. Беговая дорожка – Ваш фаворит. Правильный подбор обуви. Врачебный контроль и самоконтроль. Советы по фитнесу. Как преодолеть негативное отношение к своему телу. Фитнес-программа. Фитнесу все возрасты покорны...

*Домашняя работа.*

### **4.3. Правильное питание**

Что мы едим? Белки. Углеводы. Жиры. Пищевая клетчатка. Благоприятное биологическое воздействие пищевой клетчатки на организм. Витамины. Минеральные вещества. Вода. Пищеварение. Какое питание можно назвать правильным. Создаем позитивный настрой. Идеальный вес в соответствии с ростом и возрастом. Фитнес-блюда для красоты и отличной формы. Расчет идеального количества необходимых на день калорий.

*Домашняя работа.*

### **4.4. Дыхание и здоровье**

Система органов дыхания. Как мы дышим? Дыхание и физическая нагрузка. Как правильно дышать? Фитнес-подготовка. Программа «Идеальная фигура». Зимние («снежные») виды спорта. Горнолыжная техника. Техника бега на лыжах. Питание лыжника. Экстремальные виды спорта, снаряжение к ним. Сноуборд. Лыжная акробатика. Снегомобиль (мотосани). Скелетон. Как выбрать лыжный инвентарь? Классификация зимнего спортивного инвентаря. Горнолыжный инвентарь. Туристические лыжи. Правила поведения на лыжных трассах. Лыжный этикет. Гигиена тренировок. Гигиена кожи. Варикозное расширение вен.

*Домашняя работа.*

### **4.5. Психическое равновесие. Смежные понятия**

Здоровье и психическое состояние. Понятие психической гигиены. Предмет психической гигиены. Сферы приложения. Методы психической гигиены. Исторические предпосылки. Критерии психического здоровья. Сеть общественной поддержки. Спонтанная поддержка. Основные принципы спонтанной поддержки. 20 советов для тех, кто решил бросить курить. Без дела не сиди! Депрессия и гармония. Создай настрой! Фитнесу все возрасты покорны! Значение свободного времени.

*Домашняя работа.*

### **4.6. Спорт на природе**

Ближе к природе! Туризм. Самый распространенный вид туризма – пеший туризм. Как пользоваться туристической картой? Авто- и мототуризм. Спортивное ориентирование. Альпинизм. Скалолазанье. Разновидности альпинизма. Конный спорт. Стрельба из лука. Охота. Гольф. Как держать форму? Не причини себе вреда. Что положить в аптечку туриста.

*Домашняя работа.*

#### **4.7. Культура красоты**

Внешний вид и мода. Параметры нашего тела. Оденьтесь с шармом! Пропорциональное телосложение – стройное или s-образное. Худощавое низкорослое телосложение. Худощавое высокорослое телосложение или i-образное. Полное низкорослое телосложение – o-образное. Крепкое высокорослое телосложение. Форма тела (конструкция). Грушевидная конструкция. Атлетическая конструкция. «Округлая» конструкция. «Доскообразная» конструкция. Спортивная мода. Косметика – средство поддержания красоты. Уход за кожей. Безупречная внешность и уверенность в себе. Дефекты кожи. Уход за губами и полостью рта. Секреты красоты волос. Мытье волос. Уход за волосами летом. Уход за волосами зимой. Укрепление волос. Стиль жизни и прическа. Растительные красители для волос и тела. Техника временного татуажа из хны «менди». Терапия красоты. Аромат духов. Бальнеотерапия – водолечение. Гидротерапия. талассотерапия. Хвойные ванны. Лечебные глины. Декоративно-эстетическая косметология. Современный маникюр. Уход за кожей в условиях косметического кабинета. Новые рекомендации салонов красоты. От двойного подбородка можно избавиться.

*Домашняя работа.*

#### **4.8. Эстетические виды спорта**

Гимнастика нужна всем. Ритмическая и спортивная гимнастика. Музыкальные виды спорта. Аэробика. Фитнес-аэробика. Водная аэробика. Состязательная аэробика. Танцы. Немного из истории танца. Классификация художественных танцев. Балет. Народные танцы. Современные танцы. Танцевальный этикет. Синхронное плавание. Телу время!

*Домашняя работа.*

#### **4.9. Водные виды спорта**

Плавание. Тест Купера. Как вести себя в бассейне. Техника плавания. Кроль (водный стиль). Брасс. Плавание на спине. Баттерфляй. Смешанное плавание. Первый комплекс упражнений. Второй комплекс упражнений. Третий комплекс упражнений. Плавание в открытых водоемах. В воду с первых дней жизни! Синхронное плавание. Прыжки в воду. Водное поло. Закаливание. Основные правила закаливания. Обтирания. Обливание. Несколько правил для женщин. Зимнее купание. Самоконтроль при занятиях плаванием. *Домашняя работа.*

#### **4.10. Очарование глубин.**

Что нужно знать о водолазном снаряжении. Техника погружений без водолазных баллонов. Техника погружений с водолазными баллонами. Первая помощь при несчастных случаях на воде. Искусственное дыхание. Закрытый массаж сердца. Основы массажа и акупунктуры. Акупунктура – точечный массаж. Самомассаж стопы. Фитнес-массаж.

*Домашняя работа.*

#### **4.11. Релаксация. Ритм жизни для сохранения здоровья**

Утренние упражнения для хорошего настроения. Освежающая релаксация в середине дня. Секреты правильного дыхания. Дыхательные упражнения. Завершающая релаксация в конце дня. Методы релаксации. Аутогенная тренировка. Ищите ключ к себе. Действие аутогенной тренировки. Цель аутогенной тренировки. Ритм жизни для сохранения здоровья. Биоритмы и работа. Гимнастика нужна всем. Биологическая основа упражнений на растяжку. Стрейчинг. История стрейчинга. Гимнастические методы. Йога.

*Домашняя работа.*

#### **4.12. Спорт и женщина. Упражнения специально для женщин. Целлюлит - не проблема**

Физические нагрузки в критические дни. Гимнастика для женщин. Стройный стан и плоский живот. Упражнения, улучшающие осанку. Интимная гимнастика. Целлюлит и ожирение. Стадии целлюлита. Целлюлит – не проблема. Диета. Физические упражнения. Бальнеологическое лечение. Местное лечение. *Домашняя работа.*

#### **4.13. Фитнес и секс. Ароматерапия**

Учитесь любить. Создание чувственной атмосферы. Что влияет на первое впечатление. Голос. Улыбка. Осанка и походка. Взгляд. Страсть. Наше счастье – в наших руках. Чувственное тело. Значение прикосновений. Анатомия любви. Вы и секс. Гармония темпераментов. Мужчина, достойный Вас. Территория любви, или стратегия лучшего секса. Ароматерапия и средства усиления желаний. Массажные и ароматические масла. Любовные стимуляторы. Афроизмы. Психологический практикум. Как занятия фитнесом улучшают половые отношения. Спорт, физкультура, здоровый образ жизни. *Домашняя работа.*

#### **4.14. Фитнес для формирования фигуры. Осанка. Игровые виды спорта**

Фигура по Вашему желанию. Представьте себе результат. Начинаем тренировку (комплекс упражнений). Что такое осанка? Уникальное упражнение для улучшения осанки. Спортивные игры. Игровые виды спорта. Игры с мячом. Футбол. Мини-футбол. Регби. Американский футбол. Баскетбол. Ручной мяч (гандбол). Волейбол. Настольный теннис. Теннис. Бадминтон. Крикет. *Домашняя работа.*

#### **4.15. Интеллектуальные виды спорта. Профилактика утомления во время умственной работы**

Шахматы. История шахмат. Карты. Бридж. История бриджа. Го. История го. Правила игры в го. Интеллектуальные викторины. История интеллектуальных викторин. Коэффициент интеллекта. Профилактика утомления во время умственной работы. Тест для контроля и тренировки памяти. Физкультурная пауза (комплекс упражнений).

*Домашняя работа.*

#### **4.16. Аэробика, гимнастика под музыку**

Кому полезна аэробика. Фитнес-аэробика. Категории фитнес-аэробики. Виды занятий. Стандарт. Для красоты и упругости мышц. Релаксация. Четырехнедельный велнес-план. Компоненты четырехнедельного комплекса. Понятие плато. «Золотые правила» аэробики. Аэробика для фитнес-групп. Короткая программа. Длинная (полная) программа. Подготовительная часть. Основная часть. Заключительная часть. Спортивная (состязательная) аэробика.

*Домашняя работа.*

#### **4.17. Физиология и психология усталости. Сон на страже здоровой нервной системы**

Физиология усталости. Психология усталости. Сон на страже здоровой нервной системы. Почему мы зеваем? Ритмы сна. Если Вы не можете заснуть. Органы движения. Волевая гимнастика. Комплекс волевой гимнастики. *Домашняя работа.*

#### **4.18. Как сохранить работоспособность и здоровье. Косметический массаж**

Основные виды СПА. СПА – для силы мышц. СПА – для здоровья. СПА – для красоты. Методы коррекции косметологических недостатков. СПА – для идеальных форм. Советы худым. СПА – для тела и души. Баня. Гидротерапия. Аутогенная тренировка. *Домашняя работа.*

#### **4.19. Аутотренинг. Игры, учеба, работа, спорт**

Аутотренинг. Основы теории игр. Понятие игры. Признаки формы и содержания игры. Немного из истории игр. Разновидности игры. Что может Ваш ребенок. Упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств и мышц ног. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Упражнения, развивающие быстроту, ловкость, координацию движений. Упражнения, способствующие развитию выносливости. Развлекательные игры. Городки. Игры с мячом. Учеба. Классификация учебного процесса. Помощь первокласснику. Двигательная активность девушек-подростков. Учеба и спорт. Сенсорная координация. Упражнения для развития сенсомоторной координации. Работа. Спорт. Фитнес – типология видов спорта. Массаж живота. *Домашняя работа.*

#### **4.20. Природа лечит. Значение состязательности в спорте**

Понятия соревнования. Психологические типы спортсменов. Упражнения для брюшного пресса и бедер. Упражнения для брюшного пресса. Упражнения при полных бедрах. Упражнения при худых бедрах. Природа лечит. Редька. Пчелиный мед – и лакомство, и лекарство. Кому полезен мед? Лук от семи недугов. Клюквенный квас. Морская вода в домашней ванне. Лекарственные растения. Правильно заготавливаем лекарственные растения. Как хранить дома лекарственные травы. *Домашняя работа.*

#### **4.21. Силовые виды спорта. Особенности спортивных травм, первая помощь**

Тяжелая атлетика. Исторический обзор. Самые важные правила тяжелой атлетики. Пауэрлифтинг. Исторический обзор. Силовая гимнастика для красивого тела. Разминка. Комплекс силовых упражнений без снарядов. Разминка. Комплекс силовых упражнений с амортизатором. Разминка. Комплекс силовых упражнений с эспандером. Разминка. Комплекс силовых упражнений с отягощениями: гантелями, штангой, гириями. Бодибилдинг – мир формирования мускулов. Исторический обзор. Золотые правила тренировок женщин. Идеалы нашего века. Силовая гимнастика с гантелями. Скандер. Питание спортсменов-силовиков. Империя великанов. Особенности спортивных травм, первая помощь. Наиболее частые травмы. Привычный вывих плеча. Первая помощь при потере сознания. Обморок. Сотрясение головного мозга. *Домашняя работа.*

#### **4.22. Ледовые виды спорта**

Коньки – спорт и радость. Исторический обзор. Виды катания на коньках. Фигурное катание. Танцы на льду. Конькобежный спорт. Хоккей. Историческое обозрение. Всей семьей на каток. Обувь и одежда. Прочие ледовые игры. Парусный спорт на льду. Катание на финских санях. Мотогонки на льду. Лазание по ледовым стенам. *Домашняя работа.*

#### **4.23. Спорт с целью самозащиты**

История видов спорта самообороны. Международный аспект. Виды спорта для самообороны. Кендо (фехтование на палках). Айкидо. Каратэ. Карате для фитнес-групп. Дзюдо (челганч) Тэквандо. Приемы самообороны. Оборона против захвата. Защита против удушения. Защита против удара или толчка. Оказание первой помощи пострадавшим от агрессивных действий. Учитесь падать. Судороги. *Домашняя работа.*

#### **4.24. Традиционные и спортивные игры. Игровая терапия**

Исторический обзор народных игр. Особенности народных и исторических игр. Игры на ловкость. Силовые игры. Игры с мячом. Варианты игр на ловкость и скорость реакции. Варианты эстафет. Игры на выбивание. Игровая терапия. Мы с папой акробаты (комплекс парных упражнений). *Домашняя работа.*

#### **4.25. Танцы. Теории оздоровления организма**

История танца. Мне вальс полезен был всегда! Ваш первый танец – диско. Бальные танцы. Английский вальс. Венский вальс. Танго. Фокстрот. Латиноамериканские танцы. Румба. Ча-ча-ча. Самба. Испанские танцы. Фламенко. Пасодобль. Рок-н-ролл. Теории оздоровления организма. Лечебные грязи. Лечебные свойства ягод. *Домашняя работа.*

#### **4.26. Неврозов можно избежать. Активный отдых и возраст**

Темперамент, характер, личность. Установка, психологический конфликт и психологическая защита. Психотерапия. Гипноз и гипнотерапия. Профилактика неврозов. Шаги к здоровью. За здоровьем – в группу фитнес-здоровья. Начнем с разминки. Минуты, продлевающие жизнь. Прежде всего активность! Совет для всех возрастов. *Домашняя работа.*

#### **4.27. Технические виды спорта. Молодость Ваших мышц**

Велосипед – спорт и радость. Шоссейные велогонки. Большие классические гонки. Велогонки на треке. Велосипедный кросс. Горный велосипедный спорт. Моторный велосипедный спорт. Велосипедный спорт с ориентированием на местности. Новые направления технического фитнеса. Индор сайклинг. Гипокситренинг. Спининг фитнес-программа. Комнатный велосипед. В безопасности на велосипеде. Что Вы можете сделать для собственной безопасности на дорогах. Чем нужно оборудовать велосипед. Катание на роликовых коньках. Когда вставать на ролики. Как правильно выбрать ролики. Защита локтей и коленей. С чего начинать. Скейт-фитнес - катание на роликовой доске. Молодость Ваших мышц. Фитнес-программа. Красивые мышцы для красивой походки. Дефиле.

*Домашняя работа.*

#### **4.28. Спортивное поколение. Долголетие - сбывающаяся мечта человечества**

Спортивное поколение. Долголетие - сбывающаяся мечта человечества. У кого что болит. Массаж. Восточные направления. Западные направления. Комплекс упражнений лечебной гимнастики. Самоконтроль. Понятие регенерации. Усталость. Регенерационные методики. Йога. Закаливающие процедуры. *Домашняя работа.*

#### **4.29. Спорт и естественное исцеление организма**

Юношеский кифоз. Комплекс упражнений лечебной гимнастики. Лечебная физкультура при сахарном диабете средней формы тяжести. Примерный комплекс упражнений. Недержание мочи при напряжении. Примерный комплекс упражнений. Вы сможете стать выше ростом. Примерный комплекс упражнений. Плоскостопие. Комплекс упражнений лечебной гимнастики. Лечебная физкультура. При атеросклерозе сосудов сердца и головного мозга. Комплекс упражнений лечебной гимнастики. Лечебная физкультура при бронхиальной астме. Программа лечебной нагрузки. Фитнес для профилактики профессиональных болезней. Фитнес-программа для людей, чей труд связан со значительным физическим напряжением. Фитнес-программа для людей, испытывающих в процессе труда равномерное физическое и умственное напряжение. Фитнес-программа для людей, труд которых характеризуется преобладанием нервного напряжения при небольшой физической нагрузке. Фитнес-программа для людей, занимающихся умственным трудом.

*Домашняя работа.*

#### **4.30. Водные виды спорта (продолжение). Тренажеры**

Купание в открытых водоемах. Гребля – активный отдых. Техника гребли. Плавание в лечебных целях. Аквафитнес при болезнях позвоночника. Аквафитнес для нормализации веса. Аквафитнес при патологии мышц, костей и суставов (артрозы, травмы, ограничения движений). Аквабилдинг. Водный беговой тренинг. Какой тренажер предпочесть. Виды упражнений. Велотренажер. Шагающие ступеньки. Эллиптический тренажер. Тренажер, имитирующий движения при гребле. *Домашняя работа.*

#### **4.31. Допинг как бич современного спорта. Косметические препараты**

Фармакологическое обеспечение и допинг-контроль. Эритропоэтин. Гормон роста – соматотропин. Побочное действие допинговых препаратов. Допинг-контроль. Организация и порядок проведения. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. Косметические препараты. Положительные стороны натуральной косметики. Отрицательные стороны натуральной косметики. Косметика для мастера. Профессиональная косметика – особый лечебный эффект. Синдром отмены. Правила хранения косметических средств. Косметическая гимнастика. Упражнения для мышц лица, губ, глаз, шеи, груди. К какому типу относится Ваша фигура. «Груша», или гинекоидный тип. Тип фигуры – «треугольник». «Прямоугольник», или андронидный тип фигуры. «Песочные часы», или лимфоидный тип фигуры. Упражнения для голоса. *Домашняя работа.*

#### **4.32. Игровые упражнения для самоконтроля. Программа коррекции фигуры**

Игровые упражнения для самоконтроля. Умный вид спорта. Боулинг для положительных эмоций. Экипировка для боулинга. Боулинг-этикет. Тестирование на биологический возраст. Сколько же нам лет. Как выбрать вид тренировки. Программа коррекции фигуры. Грудь - истинное украшение женщины. Упражнения с амортизатором. Упражнения с ручным эспандером. Статические упражнения. Аппаратные методы коррекции фигуры. Миостимуляция груди. Аппарат разгладит морщины и выпрямит спину. Лечебная гимнастика при детских церебральных параличах. Основные ошибки в работе инструктора по фитнесу. Безопасность тренировок. *Домашняя работа.*

**ПРИМЕЧАНИЕ:** *структура каждого тематического блока включает в себя теоретический материал, практические и домашние задания.*

### **5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ УЧЕБНЫЕ ИЗДАНИЯ**

- 5.1. Блюменталь Б. Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни. – М.: Альпина Паблишер, 2019. – 450с.
- 5.2. Семенихин Д. Фитнес – это легко! – М.: Книжный дом Котова. – 2023. – Цифровая книга.