

## **ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ РАЗВИТИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ВЫНОСЛИВОСТИ У ПРАКТИЧЕСКИ ЗДОРОВЫХ ЛИЦ И ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

*Учебно-методический материал для центра семейной реабилитации инвалидов*

*Составитель* Козлова Евгения Владимировна

*Длительность занятий* – 1 час.

*Требования к квалификации ведущего* – инструктор по фитнесу, учитель физкультуры.

*Требования к участникам* – наличие разрешения лечащего врача на физические нагрузки.

*Организация занятий* – занятие может быть реализовано как однократно, так и многократно по одной и той же организационной схеме.

Часть занятия	Цель	Содержание	Длительность
Вводная (разминка)	Подготовка организма к предстоящим нагрузкам, поднятие температуры тела, пульса, снижение возможности получения травм.	Используются простые движения и комбинации движений, разогревающие основные мышечные группы. Интенсивность и амплитуда движений возрастает постепенно.	10 минут
Основная	Тренировка сердечно-сосудистой и респираторной систем, повышение метаболизма, сжигание жира, укрепление мышц, суставов и связок, увеличение подвижности в суставах, улучшение пластики, координации, снятие стрессов и психоэмоциональный подъем.	Изолированная силовая работа, увеличение силовой выносливости мышц. Можно прорабатывать мышцы ног, плечевого пояса, груди, спины и брюшного пресса. Содержание подбирается с учетом физической подготовки и потребностей конкретных участников.	30 минут
Заключительная растяжка (стретч)	Снижение интенсивности нагрузки. Восстановление основных параметров до исходного уровня перед занятием. Предотвращение мышечных болей, улучшение гибкости, увеличение обменных процессов в мышцах.	Используется статический стретчинг. Важно расслабить напряженные мышцы. Дыхание должно быть спокойным и ровным. Обеспечивается плавный переход из одной позиции в другую, избегая резких движений.	20 минут

### *Список источников*

1. Блок практических занятий: занятие 1: [Электронный документ]. Режим доступа <http://instruktor-fiz.org/blok-prakticheskix-zanyatij/1-zanyatie> (дата обращения 26.11.2017).
2. Буркова О., Лисицкая Т. Пилатес, пилатес упражнения, пилатес занятия: [Электронный документ]. Режим доступа <http://www.rusmedserver.ru/beauty/bookpilantes/index.html> (дата обращения 26.11.2017).

3. Возвращение к жизни через Контрологию Пилатеса / Дж.Х. Пилатес, У.Дж. Миллер; пер. с англ. Е.Е. Смирнова. – К.: Саммит-Книга, 2014.
4. Мантуров А., Мантурова Э. Адаптивная физкультура для людей с диагнозом рассеянный склероз – Самара, 2015. – На правах рукописи.
5. Пилатес – фитнес высшего класса / Буркова О.В., Лисицкая Т. С. – М.: Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005.
6. Растягивание мышц и тренировка подвижности: [Электронный документ]. Режим доступа [http://sportwiki.to/Развитие\\_гибкости](http://sportwiki.to/Развитие_гибкости) (дата обращения 26.11.2017).
7. Робинсон Л., Томсон Г. Пилатес: Путь вперед; пер. с англ. П.А. Самсонова. – М.: ООО «Попурри», 2003.
8. Сайлер Б. Совершенствование тела по методу Пилатеса. (руководство для инструкторов). – М., 2002.
9. Стретчинг – делаем тело гибким и стройным: [Электронный документ]. Режим доступа <http://vashsport.com/chto-takoe-stretching/> (дата обращения 26.11.2017).
10. Упражнения, развивающие гибкость: [Электронный документ]. Режим доступа [http://sportwiki.to/Упражнения\\_развивающие\\_гибкость](http://sportwiki.to/Упражнения_развивающие_гибкость) (дата обращения 26.11.2017).
11. Функциональный тренинг: [Электронный документ]. Режим доступа [http://sportwiki.to/Функциональный\\_тренинг](http://sportwiki.to/Функциональный_тренинг) (дата обращения 26.11.2017).