*Конспект занятия*

*Тема*: Что такое фитнес?

*Цель:* 1.Познакомить с системой фитнеса

2. Познакомить с видами фитнеса

3. Рассказать о структуре тренировки

4. Разучить примерный комплекс разминки

*Оборудование и материалы*: подборка литературы по теме, музыкальный центр, фотографии, музыкальное сопровождение.

*Ход урока*

1. *Организационный момент. Сообщение темы, задач и целей урока.*

Здравствуйте ребята, сегодня тема нашего занятия «Что такое фитнес». Я вас познакомлю с системой фитнеса и видами фитнеса, расскажу о структуре тренировки и разучу с вами примерный комплекс разминки.

1. *Изучение нового материала.*

Фитнес — это целая наука о здо­ровом образе жизни, помогающая выработать готовность организовать свою деятельность в непостоянном, измен­чивом мире. Это образ жизни, направленный на улучше­ние самочувствия и физического состояния человека.

Система «фитнес» зародилась в Америке. Это слово от английского можно перевести как «быть в форме», «соответствовать форме». Понятие «форма» в настоящее мремя принято рассматривать не только как физическое cmтояние тела, но и как состояние здоровья в целом, уровень физической активности, систему питания, полез­ные привычки. Возник и развился фитнес в противовес огромному количеству сидячей работы и гиподинамии.

В современном понимании фитнес оформился не так давно и в обязательном порядке включает занятия физической культурой и любительским спортом, подразумевает особое внимание к режиму питания и качеству пищи, отказ от вредных привычек. Занятия фитнесом, как правило, кардинально меняют представление человечество о своем предназначении в жизни, дают возмож­ность сделать свою жизнь здоровой, полноценной и интересной.

Виды фитнеса

Кардиотренировки — «тренировки для сердца». Ос­новы кардиотренировок просты: постоянно двигайтесь, заставляйте работать мышцы, увеличивайте частоту пуль­са, сжигайте больше калорий, укрепляйте сердце — в результате уменьшится количество жировой ткани. Клас­сические кардиотренировки — бег трусцой, танцы, вело­тренажер, продолжительная ходьба в довольно быстром темпе. Однако практически любая тренировка, которая долго (не менее 20 минут) выполняется в одном и том же темпе, может быть отнесена к кардиотренировкам. Кар­диотренировки необходимы всем.

Аэробные тренировки обязательно включают в себя кардиотренировку и гимнастику. И если кардиотрениров­ки доступны даже человеку, перенесшему инфаркт, то аэробные тренировки — преимущественно здоровым лю­дям, желающим улучшить свою форму. Во время аэроб­ных тренировок происходит интенсивное сжигание Истоп­ленных запасов: сначала запасов глюкозы в крови, а по­том (на фоне более легкого, чем обычно, питания) — жировых калорий. Систематические аэробные трениров­ки могут ускорить метаболизм, улучшить состояние здо­ровья и фигуру.

Гимнастика — это тренировка, развивающая мыш­цы и повышающая тонус. Гимнастика бывает тоническая (работа с весом собственного тела, самый обычный вид домашних тренировок), с отягощением, на растяжку.

Растяжка (стрейчинг) — это тренировка на гибкость, пластичность и скорость реакции. В качестве утренней гимнастики может применяться только с разминкой, так как выполнять упражнения на растяжку на неразогретых мышцах нельзя. Зато растяжку можно сделать вечером, на ночь, когда мышцы уже поработали в течение дня.

Не надо бояться и занятий с отягощением. После аэробной тренировки сжигание жира сразу же прекращается, а после силовой — про­должается в течение суток, так как идет актив­ное наращивание мышечной массы.

Комплексная программа оздоровления организма должна опираться на четыре основных принципа, кото­рые одновременно можно назвать разделами единой тре­нировочной системы:

1. силовую тренировку мышц;
2. тренировку сердечно-сосудистой системы (аэроб­ные и кардиотренировки):
3. стрейчинг (растягивание мышц):
4. рациональное питание.

*Виды фитнеса по степени нагрузок*

В пределах своей комнаты вы можете получить три вида спортивной нагрузки. Это может быть утренняя зарядка, которая влияет на тонус, состояние суставов и самочувствие в целом, но довольно мало — на обхват та­лии. Вы также можешь устроить себе занятие гимнасти­кой или целевую тренировку.

Зарядка — утренняя гимнастика в быстром (аэроб­ном) темпе. Цель зарядки — пробудить тело, разогреть его и подготовить к нагрузкам, которые предстоят в те­чение дня. Утренней зарядкой следует заниматься не мень­ше 20 минут и за это время хотя бы один раз вспотеть, а пульс довести до 120 ударов в минуту. Если эти требова­ния выполнены, зарядка была сделана правильно. Заряд­ка, которую вы выполняете в течение дня (например, про­изводственная гимнастика) классифицируется как размин­ка. Регулярно выполняемая утренняя зарядка незамени­ма для формирования здорового и красивого тела.

Гимнастика — занятия продолжительностью от 20 до 60 минут. Гимнастику можно выполнять каждый день, но упражнения для нее подбирают таким образом, чтобы проработать все суставы и все группы мышц. В результа­те 40-минутных занятий гимнастикой необходимо вспо­теть и довести пульс примерно до 120 ударов (удвоить).

Специализированная тренировка — интенсивное це­левое занятие, посвященное определенной проблемной зоне или определенному виду спорта. Основная часть тре­нировки — без подготовительных и заключительных уп­ражнений — должна составлять не менее часа.

Структура тренировки

**Разминка**

Любая тренировка, пусть даже 15-минутная, должна начинаться с разминки. Цель разминки — подготовить организм к нагрузке, перестроить его на рабочий лад, разогреть мышцы. На физиологическом уровне разминка действует на организм самым благотворным образом.

Она ускоряет кровоток в мышцах, из-за чего те начина­ют работать более эффективно. Повышая температуру мышц, разминка позволяет сделать мышечное сокраще­ние более быстрым и эффективным. К тому же грамот­но проведенная разминка помогает избежать травм и неприятных ощущений, связанных с нагрузками. Эконо­мить время на разминке — значит снижать эффектив­ность занятий и рисковать здоровьем.

Разминка включает несложные упражнения (обычно не больше 5, которые повторяются по 10 — 15 раз).

Во время разминки можно: выполнять танцевальные и аэробные упражнения, постараться «позвать» каждый сустав, каждую мышцу. Нельзя: делать упражнения на растяжку большой амплитуды, силовые упражнения с утя­желением.

1. *Практическая часть.*

Показать примерный комплекс разминки, при этом каждое упражнение комментируется педагогом в сопровождении фотографий.

Примерный комплекс разминки, рассчитанный на 5 - 10 минут, можно составить из следующих неслож­ный упражнений:

* ходьба на месте, бег на месте, бег с высоким под­ниманием коленей и пяток;



* неглубокие наклоны влево и вправо, одна рука за

головой, другая на весу вдоль тела;



* наклоны вперед (не вниз!);



* классическая разминка для рук: руки вверх — в

стороны — вперед — вниз;



* рывки руками с разворотом корпуса.



*Заминка*

Завершение работы — заминка. Во время заминки выполняются упражнения на растяжку в очень спокой­ном темпе. Растягивание мышц сохраняет их эластич­ность, расслабляет их. Эта простая процедура снижает риск разрыва мышц или растяжения связок. Мышцы при потягивании не должны дрожать, лучше немного задер­жаться в положении потянутых мышц, глубоко вдохнув «в живот».

Главная задача заминки — дождаться, пока переста­нет выделяться пот, и выровнять дыхание и пульс до обыч­ных показателей.

1. *Обучение детей и отработка движений.*

*5.Итоги урока.*

Сегодня мы узнали о том, что такое фитнес, структура тренировки и виды фитнеса. Разучили примерный комплекс разминки. Посмотрели фотографии. Наш урок подошел к концу.

*Спасибо за внимание!*