**Описание разработанного на период с 11.01.2023 по 31.03.2024 тренировочного комплекса для практики «Фитнес для женщин интересного возраста».**

Тренировочные комплексы меняются каждые три месяца в целях сохранения положительного эффекта.

Танцевальные элементы в фитнес программе доступны для изложения и понимания, выполняются точно, без пауз и остановок, соблюдая естественный ритм, плавность переходов и правильное дыхание. Каждое занятие трёхмесячного цикла имеет следующую структуру:

- разминка (7-10 мин): подготавливает дыхательную и сердечно-сосудистую систему к последующим интенсивным нагрузкам;

- основная часть (25-35 мин): аэробная фаза максимальных нагрузок, где поддерживается темп, соответствующий частоте сердечных сокращений 120-160 ударов в минуту;

- заминка (7-10 мин); замедление темпа движений и выполнение комплекса упражнений на растяжку. Причём:

а) вступительная часть начинается с марша под бодрую музыкальную композицию среднего темпа с движениями рук вверх-вниз и вдохом-выдохом, с постепенным переходом на несложные адаптированные движения латиноамериканских танцев;

б) основная часть базируется на четырёх музыкальных треках общей длительностью двадцать минут, под которые подбираются комбинации танцевальных движений разных танцевальных стилей с отягощением (1 кг) в руках (хип-хоп, квик-степ, самба, рок-эн-ролл и т.д.) и трёх более спокойных по темпу музыкальных отрезков (переход в партер на комплекс упражнений для спины, пресса и талии);

в) заключительная часть состоит из блока растягивающих упражнений в партере под релаксирующую музыку и четырёх базовых дыхательных упражнений по Стрельниковой, для выполнения которых осуществляется переход в вертикальное положение.

Введение в заключительную часть комплекса танцевальной тренировки дыхательной гимнастики Стрельниковой было продиктовано временем в целях профилактических и реабилитационных мер по борьбе с COVID 19.

По завершении занятия – беглый опрос занимающихся о настроении и самочувствии, разбор ошибок, совершаемых занимающимися по ходу занятия, пояснения и комментарии. Более того, важно осуществлять все виды контроля: оперативный (во время тренировки), текущий (еженедельный) и этапный (ежемесячный) контроли по объективным (частота сердечных сокращений, артериальное давление) и субъективным показателям (самочувствие, покраснение кожи, потоотделение, болевые ощущения, самооценка физической работоспособности, активность, вялость, утомляемость, раздражительность и др.)

Содержание танцевальной фитнес тренировки для женщин 50-70 лет (комплекс на январь-март) приведено в Таблице 1.

Таблица 1 – Содержание тренировки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Время | Организационно-методические указания |
| Разминка. 1.Марш, марш с поворотами головы вправо, влево, с наклонами головы вперёд, назад, марш со взмахами и различными вращениями рук, круговыми движениями плечами. | 3 мин | Спину держать прямо, колени мягкие, нерезкие движения головы. |
| 2.Переход на основной шаг ча-ча-ча (линейное движение вправо, влево), постепенное усложнение (разнонаправленность) движения. | 2 мин | Спину держать прямо, мягкие  колени, произвольные движения руками. |
| 3.Переход на движения мамбо с правой ноги вперёд, назад и с левой ноги вперёд, назад, шассе вправо, влево. | 2 мин | Спину держать с небольшим наклоном, колени мягкие, произвольные движения руками. |

Продолжение таблицы 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Время | Организационно-методические указания |
| Основная часть.  1.Танцевальная связка в стиле хип-хоп (четыре восьмёрки). | 7 мин | Танцевальный блок чередуется с маршем и повторяется 2 раза. |
| 2. Аэробный пик. Танцевальная связка в смешанном стиле с элементами джайва, квик-степа, джаз-фанка (пять восьмёрок). | 10 мин | Танцевальный блок чередуется с маршем и повторяется 3 раза. |
| 3.Подготавливающая к партеру танцевальная связка с элементами румбы, бачаты – активное движение бёдрами (две восьмёрки) | 3 мин | Танцевальный блок чередуется с маршем и повторяется 2 раза. |
| 4.Партер. Упражнения для косых мышц живота: а) «велосипед»; б) лёжа на левом боку, колени согнуты, руки за головой, поднимаем и скручиваем туловище; в) «велосипед»; г) лёжа на правом боку, колени согнуты, руки за головой, поднимаем и скручиваем туловище. | 5 мин | Каждое упражнение на 16 счётов, блок упражнений за 2 подхода. |
| 5. Партер. Упражнения для мышц спины: а) «пловец»; б) планка на локтях; в) «лодочка»; г) ягодичный мостик. | 5 мин | Каждое упражнение на 16 счётов, блок упражнений за 2 подхода. |
| 6.Партер. Упражнения для прямых мышц живота: а) «сотка»; б) «ножницы»; в) подъём туловища к вытянутым вверх ногам; г) лёжа на спине поочерёдные махи ногами, согнутыми в коленях.  Упражнения на коленях для формирования талии: а) сед в стороны, б) махи согнутыми в коленях ногами в стороны | 8 мин | Каждое упражнение на 16 счётов, блок упражнений за 2 подхода. |

Окончание таблицы 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Время | Организационно-методические указания |
| Заключительная часть.  Партер. Упражнения на растяжку: а) складка», б) «лягушка», в) ноги за голову, коснуться пола носочками, г) одна нога вытянута, колено другой ноги тянуть к груди, д) сидя, ноги в стороны, перед собой локтями коснуться пола. | 10 мин | Блок упражнений на гибкость выполняется с задержкой. |
| Дыхательная гимнастика по Стрельниковой: «ладошки», «погончики», «насос», «кошки». | 5 мин | 8 вдохов-выдохов 12 раз. Все вдохи-движения делаются в темпоритме строевого шага. |