|  |  |
| --- | --- |
| 7 минут  **Фитнес: Создайте свою собственную тренировку**  **Практические занятия по обучению** | Определение понятия «Фитнес»/ Fit 5 |
| 5 минут | Физическая активность в сравнении с упражнениями |
| 7 минут | Виды физических упражнений |
| 40 минут | Создайте свою собственную 40 минутную тренировку |

**Презентация**

В начале обучения все атлеты должны получить пособие по программе Fit5 и фитнес-карты.

Следуйте подсказкам на слайдах презентации по фитнесу, чтобы дать атлетам общее представление о:

* Фитнес
* Программе Fit 5
* Физическая активность в сравнении с упражнениями
* Виды физических упражнений

**Задание**

СКАЖИТЕ: Вас, как Посланника Здоровья, могут попросить провести упражнения в рамках тренировки, фитнес-программы или даже в рамках презентации. Сегодня мы вместе разработаем план тренировки. Сначала мы сделаем разминку в большой группе. Затем, мы разобьёмся на небольшие группы, чтобы разработать план, включающий как минимум 3 вида разных упражнений. Ваша группа будет выполнять тренировку, которую вы составили вместе. После этого вы объединитесь с другой группой и обучите их тренировке, которую вы создали. Когда все закончат, мы соберемся, чтобы немного отдохнуть и остыть.

Разминка (8 минут)

СКАЖИТЕ: Разминка должна быть первой физической нагрузкой на каждой тренировке или соревновании. Она помогает подготовить тело и разум к той деятельности, которой мы собираемся заниматься. Разминочные упражнения повышают температуру нашего тела и заставляют сердце биться быстрее.

* Попросите группу дать вам упражнения и выполняйте каждое из них по ходу дела. Разминка должна длиться около 5 минут.
* Спортсмены должны дать вам:
* Аэробная нагрузка/нагрузка на выносливость (то есть ходьба, бег трусцой, прыжки, многоскоки...).
* Динамическая растяжка (Динамическая растяжка состоит из активных, контролируемых движений, которые задействуют все части тела в полном диапазоне движений. Несколько примеров: круговые движения руками и махи ногами)
* Подскажите атлетам подумать обо всех частях тела - ногах, туловище, плечах... чтобы упражнения выполнялись не только для одной части тела.

Тренировка (25 минут)

СКАЖИТЕ: Сейчас я распределю вас по группам и хочу, чтобы вы составили план круговой тренировки. Круговая тренировка – это серия упражнений, выполняемых подряд, причем каждое упражнение выполняется в течение определенного количества времени. Я хочу, чтобы каждая группа

составила план круговой тренировки, включающий 2 упражнения на выносливость, 2 силовых упражнения и 1 упражнение на баланс. Вы можете использовать в помощь Фитнес-карты и руководство Fit 5, добавляйте любые упражнения, какие хотите - даже если их нет в руководство. Вы можете расположить их в любом порядке. В этой круговой тренировке, я хочу, чтобы вы выполняли каждое упражнение в течение 45 секунды по 2 подхода, то есть, чтобы вы выполнили все упражнения, а затем повторили их. Уделите следующие 3-5 минут, чтобы составить свой план круговой тренировки, а затем приступайте к работе!

* Организуйте группы из 2-4 атлетов (и их наставников)
* Наставники должны помогать атлетам следить за временем
* Предложите каждому атлету выбрать хотя бы одно упражнение

СКАЖИТЕ: Вы научите другую группу своим упражнениям. На этот раз, я хочу, чтобы вы добавили новое упражнение.

Предложите одну ВАРИАЦИЮ для каждого упражнения. Таким образом, атлет, который показывать упражнение, будет давать один вариант упражнения более сложный или более легкий. Например, если в вашем плане вы выполняете прыжки на скакалке, вы можете облегчить себе задачу, выполняя только прыжки на стопе, не двигая руками. Затем, я распределю группы по парам. Каждый атлет должен научиться хотя бы одному упражнению из другого плана. На этот раз, вы будет выполнять только 1 подход каждого упражнения.

* Если осталось много времени, вы можете сделать 2 подхода каждого упражнения.
* После завершения тренировки, похвалите атлетов за их способность обучать других, укажите на некоторые отличные варианты упражнений, которые ты видел, отметь, сколько упражнений группа придумала, не нуждаясь в инвентаре.

Заминка (5 минут)

СКАЖИ: Теперь, когда вы все отлично потренировались, пришло время охладить наши тела. Хорошая заминка позволяет телу постепенно вернуться в состояние покоя. Обычно, заминка включает в себя легкую аэробную нагрузку, за которой следует растяжкой. Какие упражнения мы должны сделать?"

* Попросите группу назвать упражнения и выполняйте каждое из них по ходу дела.
* Атлеты должны предложить:
  + Аэробная нагрузка/нагрузка на выносливость (то есть ходьба, бег трусцой, прыжки, многоскоки...).
  + Статическая/традиционная растяжка (статическая растяжка состоит из неподвижных положений в конце диапазона движения. Это то, о чем думает большинство людей, когда они думают о растяжке. Несколько примеров - растяжка икроножных мышц или шпагат).
* Подскажите атлетам подумать обо всех частях тела - ногах, туловище, плечах... чтобы упражнения выполнялись не только для одной части тела.