

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 107 г. Екатеринбурга

Принято Педагогическим советом
протокол №1/1 от 30.08.2024



Утверждено

Директор МАОУ СОШ № 107

Рогожина О.А.

№ 38/2-о от 30.08.2024

Программа дополнительного образования

Фитнес - аэробика

3 года обучения

Арутюнова Елена Владимировна

Высшая квалификационная категория

Екатеринбург

2024 г.

Принято Педагогическим советом
протокол №1/1 от 30.08.2024

Утверждено
Директор МАОУ СОШ № 107

Рогожина О.А.
Приказ № 28/2-о от 30.08.2024

Программа дополнительного образования

Фитнес - аэробика

3 года обучения

Арутюнова Елена Владимировна
Высшая квалификационная категория

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Комплекс основных характеристик образования.....	5
Содержание	
Объем	
Планируемые результаты	
Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.....	9
Учебный план.....	12
Рабочая программа (первый год обучения).....	13
Рабочая программа (второй и третий год обучения).....	20
Критерии оценки результативности обучения по программе. Оценочные материалы.....	28
Техника безопасности.....	33
Материально-техническое обеспечение реализации программы.....	34
Список литературы.....	35
Методические материалы	
Приложение 1. Классическая аэробика.....	36
Приложение 2. Степ-аэробика.....	41
Приложение 3. Функциональная тренировка.....	45
Приложение 4. Стретчинг.....	50
Приложение 5. История классической аэробики.	53
Приложение 6. Базовые шаги (элементы).....	55

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №107 города Екатеринбурга руководствуется законодательством Российской Федерации: Законом «Об образовании в РФ»; Законом «О физической культуре и спорте»; Распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 №1101-р «Об утверждении стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»; Областным законом от 12.11.97 № 64-ОЗ «О физической культуре и спорте в Свердловской области» (в редакции Областного закона от 25.06.2010 №45-ОЗ).

Программа дополнительного образования по «Фитнес-аэробике», разработана на основе «Программы для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики», / Слуцкер О.С. — президент Федерации фитнес-аэробики России, МС СССР; Полухина Т.Г. — вице- президент Федерации фитнес - аэробики России по развитию образовательных программ, к.п.н., мастер спорта СССР; Козырев В.С. — исполнительный директор Федерации фитнес-аэробики России, МСМК/; «Методики организации и проведения занятий фитнесом в школе», Т.С. Лисицкая, мастер спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессор РГУФКСиТ.

Концептуальный подход к реализации программы – оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в «Фитнес - аэробике» включает в себя четыре направления:

1. Мировоззренческое - мотивированное воспитание духовно-нравственного и физического здоровья;
2. Социальное - адаптация в коллективе;
3. Биологическое – физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
4. Психологическое – общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Целью программы дополнительного образования является: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Реализация цели программы успешно решается следующими **задачами**:

1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья;
2. Всестороннее гармоничное развитие тела;
3. Формирование музыкально – двигательных умений и навыков;
4. Воспитание волевых качеств;
5. Совершенствование функциональных возможностей организма;
6. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа

сторонников фитнес – аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес – аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников.

Фитнес (англ. Fitness, от глагола “to fit” – соответствовать, быть в хорошей форме) – это общая физическая подготовленность организма человека. Фитнес-аэробика во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В качестве средств развития этих навыков в данной программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из классической аэробики, степ-аэробики и функциональной тренировки.

Содержательная часть видов фитнес – аэробики направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальными движениями, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ.

Занятия аэробной направленности способствуют:

- развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;
- воспитанию общей и силовой выносливости;
- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
- развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;
- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

Классическая аэробика – наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, танцевальных движений, бега, подскоков и прыжков, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом. Темп музыкального сопровождения 130-135 ударов в минуту. Для обучающихся с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, рекомендуется выполнение упражнений и комплексов классической аэробики с низким темпом музыкального сопровождения, или без него, с ограничением в прыжках, подскоках и прочее (с учетом рекомендаций врача и характером заболеваний).

Особенностью степ-аэробики является использование специальной степ – платформы, которая позволяет выполнять шаги, подскоки и прыжки в различных направлениях. Платформа регулируется по высоте, что позволяет изменять интенсивность тренировки и использовать её при выполнении силовых упражнений (например, отжимания от степ - платформы, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и т.п.). Средние показатели расхода энергии в упражнениях, выполняемых на платформе, высотой в 10-15 см, приблизительно равны показателям, полученным при быстрой ходьбе по горизонтальной местности. Во время занятий на платформе, высотой в 25-30 см диапазон показателей расхода энергии сопоставим с данными, полученными при беге трусцой со скоростью 10-12 км/ч (по данным исследований, проводимых в государственном Университете Сан-Диего, Университете Колорадо).

В основе степ - аэробики лежит хореография классической аэробики. Движения выполняются под музыку, темпом 128-132 ударов в минуту. Особенность вида степ -

аэробика заключается в формировании чувства уверенности при ориентации в пространстве.

Основная физиологическая направленность этих видов аэробики – развитие общей выносливости, повышение функциональных возможностей кардио-респираторной системы, жиросжигающий тренинг.

Функциональная тренировка подготавливает человека ко всему многообразию физических нагрузок и движений, с которыми он сталкивается в повседневной жизни. Целью таких занятий является воспитание физических качеств: функциональной силы, гибкости, координации, выносливости, ловкости, быстроты. Функциональная тренировка позволяет улучшить качество жизни, снизить риск получения травм и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата. В данном виде тренировки может быть использован различный инвентарь: гимнастический мяч, скакалка, гантели, резиновые амортизаторы, штанга, степ-платформа и др. Упражнения можно выполнять и без вспомогательного спортивного инвентаря используя сопротивление собственного веса.

Подготовку занимающихся, необходимо рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями и учетом возрастных возможностей обучающихся.

В процессе трехлетнего цикла занятий необходимо соблюдать рациональный режим, систематический врачебно-педагогический контроль состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Успешностью занимающихся являются приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании дополнительных занятий.

На протяжении трех лет занятий обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить физические, моральные и волевые качества.

Срок реализации программы – 3 года. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия 1 час 30 минут

Возраст детей, участвующих в реализации программы дополнительного образования – 13-17 лет.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

На конец учебного года проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке с анализом результатов тестов.

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Программа предусматривает формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

Обучающиеся должны знать и понимать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

Обучающиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);
- самостоятельно составлять выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
- для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются: показательные выступления, активное участие в открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчетах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами.

ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях «Фитнес - аэробикой» решаются три основных типа педагогических задач:

1. **Воспитательная** – развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.
2. **Оздоровительная** – укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;
3. **Образовательная** – формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

Главной задачей в занятиях фитнес-аэробикой является воспитание высоких моральных качеств, дисциплинированности и трудолюбия. Развитие смелости и уверенности в себе. Формирование чувства ответственности перед коллективом, обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил занятий, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самых первых занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. Большое значение на занятиях уделяют интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются:

овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результатов, мобилизует возможности обучающегося, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и всего необходимого для достижения высшего результата, если не сразу, то по истечению определенного времени.

Текущий контроль

Текущий контроль необходим для эффективного анализа динамических средств и методов тренировочного процесса и контроля переносимости тренировочных нагрузок в рамках программы текущего обследования.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех занятиях.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)				
	13	14	15	16	17
Рост	*	*	*	*	*
Мышечная масса	*	*	*		
Быстрота			*	*	*
Скоростно-силовые качества	*	*	*	*	*
Сила	*	*		*	*
Выносливость (аэробные возможности)			*		
Анаэробные возможности			*		
Гибкость	*				
Координационные способности					
Равновесие	*	*			

Для контроля за функциональным состоянием занимающихся, измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчетов пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считает в течение 10 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному занятию. В таблице представлена ЧСС в преимущественной направленности физической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочной нагрузки с учетом основных путей энергообеспечения

Таблица 1

ЧСС (ударов в минуту)	направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (специальная выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость – сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планирования интенсивности выполняемой нагрузки. В таблице 1 представлены данные по интенсивности тренировочных нагрузок.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица 2

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 сек.	уд./мин.
Максимальная	30 и более	180 и более
большая	29-26	174-156
средняя	25-22	150-132
малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации обучающихся к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье. Тестирование начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-ти минутного отдыха (P-1), в положении сидя. Затем выполняется 20 глубоких приседаний с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания приседаний измеряется пульс (P-2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P-3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекса Руффье) производится по формуле:

$$R = \{(P1+P2+P3) - 200\} : 10$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 2.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Таблица 3

качественная оценка	индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 36 недель занятий
3 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	Итого часов
1.	Классическая аэробика	37	32	32	101
2.	Степ-аэробика	95	105	105	305
4.	Функциональная тренировка	30	25	25	80
	Теоретические сведения. Основы знаний.	В процессе занятий			
		162	162	162	486

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Первый год обучения

Основная цель занятий: обеспечение отбора по видам аэробики, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям, овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; обучение техническим приемам.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. Недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. Возрастные особенности физического развития;
3. Недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

1. Классическая аэробика
2. Степ – аэробика
3. Функциональная тренировка

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, круговой, контрольный, соревновательный.

На этапе начальной подготовки необходимо выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества с учетом подготовки обучающихся. Тем самым, достигая единства общей и специальной физической подготовки.

Эффективность обучения упражнениям, находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий, в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Контроль, за эффективностью

физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Врачебный контроль предусматривает:

1. Медицинское обследование 2 раза в год;
2. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
3. Санитарно-гигиенический контроль к месту занятий, к одежде и обуви;
4. Контроль за выполнением рекомендаций по состоянию здоровья, режиму тренировочных занятий и отдыху.

Содержание программы

Теоретические сведения. Основы знаний

Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Специальное оборудование для фитнес-занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания. Тестирование.

Классическая аэробика

История классической аэробики. Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности ритма.

Степ-аэробика

Ознакомление со степ аэробикой (история, техника безопасности, осанка, запрещенные движения). Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности ритма.

Функциональная тренировка

Упражнения силового блока:

1. Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу.
2. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.
3. Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.
4. Упражнения для мышц спины и ягодиц.
5. Упражнения с гантелями.
6. Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

Упражнения на гибкость (стретчинг).

1. Статический стретчинг – удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

2. Динамический стретчинг – удержание позы на растягивании в течение 8-20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую;
3. Предварительный, глубокий стретчинг – растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично-подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы;

Контроль знаний: Уметь выполнять базовые шаги классической аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением. Уметь выполнять базовые шаги степ-аэробики. Знать назначение частей: разминка, аэробная часть, заминка. Выполнять тестовые упражнения физической подготовленности.

Календарно – тематическое планирование

Первый год обучения

№	Тема	Содержание	Уч. часы	дата	
				план	факт
1.	Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности, нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. Противопоказания.	1		
2.	Начальная диагностика. Контрольные испытания.	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Нормативы ОФП	1		
3.	Гигиенические знания и навыки.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий, ЧСС)	1		
4.	История аэробики. Виды аэробики.	История аэробики. Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др. Их характеристика.	1		
5-6	Функциональная тренировка	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	2		
7-8	Функциональная тренировка	Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	2		
9-11	Функциональная тренировка	Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	3		
12-13	Функциональная тренировка	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	2		
14-15	Функциональная тренировка	Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лёжа на полу	2		
16	Базовые шагаэробики	Ознакомление с базовыми шагами.	1		
17-18	Базовые шагаэробики	Обучение базовым шагам. Влияние занятий аэробикой на различные	2		

		системы организма.			
19-22	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	4		
23-24	Построение занятия.	Разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка	2		
25-26	Функциональная тренировка	Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом.	2		
27-28	Функциональная тренировка. Стретчинг	Упражнения на выносливость. Упражнения на развитие гибкости.	2		
29-31	Базовые шаги и связки аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции.	3		
32-35	Базовые шаги и связки аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	4		
36-37	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых и альтернативных шагов аэробики.	2		
38-40	Базовые шаги и связки аэробики	Закрепление базовых и альтернативных шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	3		
41-42	Функциональная тренировка	Развитие силы и выносливости.	2		
43	Базовые шаги и связки аэробики	Закрепление базовых унилатеральных и билатеральных элементов.	1		
44-47	Комплекс классической аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	4		
48-51	Составление комплекса классической аэробики	Составление самостоятельного комплекса и подбор музыки с учетом интенсивности ритма.	4		
52	Контрольные испытания	Уметь выполнять базовые шаги классической аэробики	1		
53	Показательные выступления	Выступление с комплексом классической аэробики в программе конкурса «Супермен школы»	1		
54-55	Функциональная тренировка	Упражнения на развитие силы и выносливости.	2		
56	Фитнес - терминология Функциональная тренировка	Знать терминологию фитнес – аэробики. Упражнения на развитие силы и выносливости.	1		
57-62	Степ – аэробика. Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные).	Ознакомление со степ аэробикой. Техника безопасности (осанка, запрещенные движения, положение тела при зашагивании на платформу). Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей	6		

		ноги.			
63-65	Базовые шаги степ - аэробики	Техника выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги.	3		
66-71	Техника движения руками	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов без смены лидирующей ноги.	6		
72-78	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	7		
79-85	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	Техника выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	7		
86-98	Техника выполнения упражнений и комплексов степ - аэробики с музыкальным и без музыкального сопровождения	Выполнение упражнений базовых комплексов степ- аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.	13		
99-101	Функциональная тренировка	Упражнения на развитие силовой выносливости	3		
102-111	Комплексы и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.	Подбор музыкального сопровождения как комбинация степ – аэробики с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.	10		
112	Функциональная тренировка	Упражнения на развитие силовой выносливости	1		
113-115	Базовые шаги без смены и со сменой лидирующей ноги.	Повторение и закрепление базовых шагов	3		
116-118	Контрольные испытания	Уметь выполнять базовые шаги степ-аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги.	3		
119-123	Функциональная тренировка	Разучивание и выполнение с учетом индивидуальных особенностей физического развития: упражнения на развитие силы на мышц нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.	5		
124-133	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	10		

134-143	Комбинации степ - аэробики	Разучивание комбинаций. Подготовка к показательному выступлению.	10		
144	Показательные выступления	Выступление с комплексом степ – аэробики на празднике посвященном Дню победы	1		
145-147	Контрольные испытания.	Выполнение нормативов.	3		
148	Функциональная тренировка	Упражнения на развитие силы, выносливости.	1		
149	Функциональная тренировка	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	1		
150-151	Закрепление практических и теоретических знаний.	Знать название шагов, историю фитнес – аэробики, технику безопасности.	2		
152-161	Танцевальная композиция	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений	10		
162	Итоговое занятие	Выполнение контрольных упражнений.	1		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Второй и третий год обучения

Основная цель тренировки: овладение базовыми видами аэробики и степ аэробики.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание устойчивого интереса; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих большой силы; обучение и совершенствование техники и тактики в прохождении отдельных технических этапов; воспитание морально-волевых качеств занимающихся.

Факторы ограничивающие нагрузку:

1. Функциональные особенности организма подростка связанные с половым созреванием;
2. Диспропорции в развитии тела и сердечно – сосудистой системы;
3. Неравномерность в росте и развитии мышц.

Основные средства тренировки:

1. Классическая аэробика
2. Степ – аэробика
3. Функциональная тренировка

Методы выполнения упражнения: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед педагогом встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. Второй и третий год обучения характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности нагрузок, более специализированной работой в избранном виде аэробики. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической подготовки.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия, а это значит применять в

тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным:

Педагогический контроль: проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ;

Самоконтроль занимающихся—применяется для контроля за частотой пульса в покое, качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием.

Медицинский контроль—применяется для профилактики заболеваний.

Содержание программы.

Теоретические сведения. Основы знаний.

Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Занятия фитнесом как средство активного отдыха. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания. Тестирование.

Классическая аэробика.

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности ритма. Совершенствование разученных ранее упражнений и комплексов классической аэробики. Показательные выступления с комплексами классической аэробики на школьных мероприятиях.

Степ-аэробика.

Техника безопасности, осанка, запрещенные движения. Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности ритма. Совершенствование ранее разученных упражнений и комплексов степ – аэробики. Составление индивидуальных комбинаций и комплексов. Показательные выступления с комплексами степ - аэробики на школьных мероприятиях.

Функциональная тренировка

Упражнения силового блока:

1. Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу.
2. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.
3. Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.
4. Упражнения для мышц спины и ягодиц.
5. Упражнения с гантелями.

6. Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

Упражнения на гибкость (стретчинг).

1. Статический стретчинг – удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
2. Динамический стретчинг – удержание позы на растягивании в течение 8-20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую;
3. Предварительный, глубокий стретчинг – растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично-подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы;

Контроль знаний: Уметь выполнять и составлять индивидуальные комплексы классической аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением. Уметь выполнять и составлять индивидуальные комплексы степ-аэробики. Выполнять тестовые и контрольные упражнения физической подготовленности.

Календарно-тематическое планирование

2-3 год обучения

№	Тема	Содержание	Уч. часы	дата	
				план	
1.	Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности, нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. Противопоказания.	1		
2.	Начальная диагностика. Контрольные испытания.	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Нормативы ОФП	1		
3.	Гигиенические знания и навыки. Противопоказания.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий, ЧСС)	1		
4.	Занятия фитнесом как средство активного отдыха	Методы использования различных видов фитнес – аэробика как средство активного отдыха (ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, аква-аэробика, слайд-аэробика, футбол-аэробика.	1		
5.	Показательные выступления	Выступление с комплексом классической аэробики на празднике ко Дню учителя.	1		
6.	Функциональная тренировка	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. Упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	1		
7-9	Упражнения комплексы	Совершенствование разученных	3		

	<i>классическойаэробики</i> : базовые элементы без исо сменой лидирующей ноги	ранее упражнений комплексов <i>классическойаэробики</i> : базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги			
10	Функциональная тренировка.Спортивные травмы и меры их предупреждения.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	1		
11	Показательные выступления	Показательные выступления на общешкольном родительском собрании	1		
12	Базовые шагаэробики	Совершенствование базовых шагов.	1		
13-16	Сочетание маршевых и синкопированных элементов	Разучивание новых упражнений сочетаний маршевых и синкопированных элементов классической аэробики.	4		
17-20	Сочетание маршевых и синкопированных элементов	Техника выполнения маршевых и синкопированных элементов классической аэробики.	4		
21-24	Функциональная тренировка. Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.	Выполнение общеразвивающих упражнений для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений;	4		
25-28	Функциональная тренировка.Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей.	Выполнение упражнений для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.	4		
29-31	Сочетание маршевых и лифтовых элементов	Разучивание новых упражнений сочетаний маршевых и синкопированных элементов классической аэробики.	3		
32-33	Сочетание маршевых и лифтовых элементов	Техника выполнения маршевых и лифтовых элементов классической аэробики.	2		
34	Движения руками	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов.	1		

35-38	Упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением.	Упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками без музыкального и с музыкальным сопровождением.	4		
39-42	Функциональная тренировка. Упражнения с отягощениями	Выполнение упражнений на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.	4		
43-44	Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности.	Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой.	2		
45	Контрольные испытания	Уметь выполнять базовые шаги классической аэробики	1		
45	Показательные выступления	Выступление с комплексом классической аэробики в программе конкурса «Мисс и мистер школы»	1		
47-48	Функциональная тренировка. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы стоя, выпады и жимы стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов для самостоятельных занятий.	2		
49-50	Фитнес - терминология Функциональная тренировка	Знать терминологию фитнес – аэробики. Упражнения на развитие силы и выносливости.	2		
51	Степ – аэробика. Требования безопасности во время занятий на степ – платформе.	Правила техники безопасности во время занятий на степ – платформе.	1		
52-61	Упражнения и комплексы степ - аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги.	Совершенствование разученных упражнений и комплексов степ-аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги;	10		
62-71	Сочетание маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики.	Техника выполнения сочетания маршевых и лифтовых элементов степ - аэробики.	10		
72-76	Движения руками	Движения руками в различных	5		

		плоскостях. Согласованные движения руками свыполнением маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики.			
77-86	Упражнения и комплексы с музыкальным и без музыкального сопровождения	Подбор упражненийи составлениекомплексов из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками без музыкального и с музыкальным сопровождением	10		
87-88	Функциональная тренировка. Упражнения с отягощениями.	Выполнение упражнений на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.	2		
89-98	Индивидуальные комплексы подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности.	Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий степ - аэробикой.	10		
99	Функциональная тренировка. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Комплексы и комбинации упражнений- приседания и жимы стоя, выпады и жимы стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа.Составление комплексов для самостоятельных занятий.	1		
100-101	Контрольные испытания	Уметь выполнять маршевые и лифтовые элементы.	2		
102-108	Сочетание маршевых и синкопированных элементов	Техникавыполнения сочетания маршевых и синкопированных элементов	7		
109-118	Комбинации степ-аэробики	Выполнение изученных комплексов и составление индивидуальных.	10		
119-120	Контрольные испытания	Уметь выполнять маршевые и синкопированные элемент	2		
121-128	Движения руками	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками свыполнением сочетаний маршевых и синкопированных элементов	8		

129-136	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (самостоятельно) и осваиваем комплексы и комбинации из изученных упражнений.	8		
137-144	Комбинации степ-аэробики	Выполнение изученных комплексов и составление индивидуальных.	8		
145	Функциональная тренировка	Упражнения на развитие скоростно – силовых способностей	1		
146-148	Комбинации степ - аэробики	Разучивание комбинаций. Подготовка к показательному выступлению.	3		
149	Показательные выступления	Выступление с комплексом степ – аэробики на празднике посвященном Дню победы	1		
150	Контрольные испытания.	Выполнение нормативов.	1		
151-154	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (самостоятельно) и осваиваем комплексы и комбинации из изученных упражнений.	4		
155-157	Функциональная тренировка	Упражнения на развитие скоростно – силовых способностей	3		
158	Закрепление практических и теоретических знаний.	Знать название шагов, историю фитнес – аэробики, технику безопасности.	1		
159-161	Танцевальная композиция	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений	3		
162	Итоговое занятие	Выполнение контрольных упражнений.	1		

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ

Техническая подготовленность

Уметь выполнять базовые шаги классической аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением. Уметь выполнять базовые шаги степ-аэробики.

Критерии оценки технического выполнения:

1. Сложность и оригинальность хореографии, отсутствие повторений;
2. Технически правильное положение рук, ног и спот;
3. Контроль осанки;
4. Синхронность исполнения (в группах, парах, тройка)
5. Быстроту и четкость перемещений;
6. Уровень интенсивности программы

При оценивании так же необходимо учитывать ***критерий артистизма:***

1. Использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;
2. Эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений;

0 баллов – критерий не выполнен; 1 – выполнен не в полном объеме; 3 – критерий выполнен.

Классическая аэробика	
Марш на месте и с перемещениями	March
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте	Mambo
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)	Basic-step
Шаг в сторону, приставить вторую ногу	StepTouch
Два приставных шага в сторону	DoubleStepTouch
Шаг в сторону, подъем колена	KneeUp
Шаг в сторону, два подъема колена	DoubleKneeUp
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперёд	Kick
Шаг в сторону, два подъёма прямой ноги вперёд	DoubleKick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону	Liftside
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону	DoubleLiftside
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	DoubleCurl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте	OpenStep
Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперёд носком или пяткой)	ToeTouch (HeelTouch)
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.	Grapevine
Шаг вперёд, подъем колена (подъем прямой ноги вперёд, в сторону, захлест голени), два шага назад	Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные
Шаг вперёд, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперёд, в сторону, захлест голени), два шага назад	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse
Степ-аэробика	
Два шага на платформу, два шага на пол	BasicStep
Два шага на платформу	BasicUp
Два шага на пол	BasicDown
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другая шагает на полу на месте	Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini-Mambo)
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point-Mambo
Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over
Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	StraddleUp

Выполняется из положения «На платформе»; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	StraddleDown
Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол	UpUpLunge
Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание стёпа), два шага на пол	TapUp
Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	KneeUp
Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол	Liftside
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол	BackLift
Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	L-Step
Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол	Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step)
Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол	Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift)
Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол	SailorStep (шаг моряка)
Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)- Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	DoubleStomp
Три шага на платформу (вперед-назад-вперед), два шага на пол	TangoStep
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	TrippleStomp
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha-cha
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через стёп и два шага на полу (мамбо назад)	ShasseMambo
Касание платформы, шаг на пол	StepTap

Оценочные материалы
Физическая подготовленность 13 лет

Физические упражнения	юношидевушки					
	уровень					
	в	с	н	в	с	н
Бег на 30 м, с	4,7	5,3	5,8	5,0	5,7	6,2
Сгибание и разгибание рук в упоре за 10 сек.	4	3	2	3	2	0
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги согнуты под углом 90 ⁰ , стопы на полу . (кол-во раз за 30сек)	22	20	18	18	16	14
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,0	8,5	9,0	8,6	9,2	9,9
Шестиминутный бег, м	1450	1250	1050	1250	1050	850
Прыжок в длину с места, см	208	185	165	200	175	145
Наклон вперед из положения сидя, (см)	8	6	4	10	8	6

Физическая подготовленность 14-15 лет

Физические упражнения	юношидевушки					
	уровень					
	в	с	н	в	с	н
Бег на 30 м, с	4,6	4,8	5,2	4,9	5,2	5,9
Сгибание и разгибание рук в упореза 10 сек.	5	4	3	4	3	1
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги согнуты под углом 90 ⁰ , стопы на полу . (кол-во раз за 30сек)	24	22	19	22	20	16
«Челночный бег» 3x10 м, с	7,9	8,3	8,8	8,4	9,0	9,6
Шестиминутный бег, м	1500	1300	1150	1350	1150	950
Прыжок в длину с места, см	218	200	176	206	184	162
Наклон вперед из положения сидя (см)	9	7	5	12	9	7

Физическая подготовленность 16 лет

Физические упражнения	юношидевушки					
	уровень					
	в	с	н	в	с	н
Бег на 60 м (с)	8,4	9,0	9,8	9,4	9,8	10,0
Сгибание и разгибание рук в упоре за 10 сек.	6	5	4	4	3	2
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги согнуты под углом 90 ⁰ , стопы на полу. (кол-во раз за 30сек)	25	24	22	23	22	20
«Челночный бег» 3x10 м, с	7,6	8,0	8,6	8,2	8,7	9,3
Шестиминутный бег, м	1550	1400	1250	1450	1250	1000
Прыжок в длину с места, см	222	212	182	210	204	178
Наклон вперед из положения сидя	10	8	6	14	11	8

Физическая подготовленность 17 лет.

Физические упражнения	юношидевушки					
	уровень					
	в	с	н	в	с	н
Бег на 60 м (с)	8,2	8,4	9,2	9,2	9,4	10,0
Сгибание и разгибание рук в упоре за 10 сек.	7	6	5	5	4	3
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги согнуты под углом 90 ⁰ , стопы на полу. (кол-во раз за 30сек)	26	25	23	24	23	22
«Челночный бег» 3x10 м, с	7,2	7,8	8,4	8,0	8,4	8,8
Шестиминутный бег, м	1650	1500	1300	1500	1350	1100
Прыжок в длину с места, см	232	220	186	214	206	180
Наклон вперед из положения сидя	12	9	7	15	13	10

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ВИДАМИ ФИТНЕС – АЭРОБИКИ

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики, существуют запрещенные движения:

1. Быстрые вращения головой, излишние наклоны вперед и назад;
2. Стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»);
3. Упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти;
4. Прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти;
5. Подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине;
6. Переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами;
7. Сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами;
8. «Глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °;
9. Наклоны вперёд, стоя на прямых ногах; прогиб туловища назад в положении стоя;
10. Осевая нагрузка; глубокие наклоны туловища в стороны;
11. Круговые движения туловищем;- вращательные движения коленями;
12. Работа с отягощениями на выпрямленных руках;
13. Продолжительная работа руками выше уровня плеч;
14. Резкие скручивания туловища («мельница»);

15. Все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.);
16. Упражнения в позе «барьериста»; движения с чрезмерной амплитудой;
17. Максимальные нагрузки;
18. Продолжительное изометрическое напряжение.

Во время выполнения комплексов и упражнений степ-аэробики существуют запрещенные движения:

1. шаг на платформу спиной вперед;
2. спуск с платформы шагом вперед;
3. прыжок с платформы на пол.

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№	Номенклатура	Количество
1.	Коврики гимнастические	15 шт.
2.	Скакалки	20 шт.
3.	Обручи	12 шт.
4.	Гантели	18 шт. - 1 кг
5.	Гантели	6 шт. - 0,75 кг
6.	Степ - платформы	13 шт.
7.	Беговая дорожка (механическая)	1 шт.
8.	Велотренажер	1 шт.
9.	Скамья для пресса	1 шт.
10.	Маты гимнастические	10 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Информационно-технологическая составляющая профессиональной деятельности учителя физической культуры. Учебное пособие. /В.Я. Барышников, ООО «Меридиан», - Екатеринбург, 2004. 225 с.
2. Самооценка достижений обучающихся в сфере физической культуры. Пособие. /В.Я. Барышников, Екатеринбург, 2008. 98 с.
3. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Автор Академия Фитнеса, 2006 г. Издательство: Академия Фитнеса г. Москва, объем страниц: 72
4. Словарь фитнес – терминов. Автор Академия Фитнеса, 2006 г. Издательство: Академия Фитнеса г. Москва, объем страниц: 128
5. Пилатес. 9 программ для всех уровней подготовки. /Кэтлин Мураками, (пер. с англ. А Антонова), М. Эксмо, 2014. 232 с.
6. Растяжка. Для поддержания гибкости мышц и суставов. /Б. Андерсон, (пер. с англ. О.Г.Белошеев), 2- изд. Минск, «Попурри», 2009. 224 с.
7. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Учебное пособие. /Ю.И.Гришина, изд. 4-е, Ростов н/Д, Феникс, 2014, 249 с.
8. DVD диск: Мастер классы (большой зал) Степ
9. www.fitneshkola.ru
10. Презентация «Стретчинг»

Классическая аэробика

При обучении и выполнении техники базовых элементов аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации: сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника); отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания. Упражнения необходимо выполнять на полной стопе (перекат с пятки на носок). Сохранять естественный разворот стоп наружу, особенно при широких движениях. Мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений. При выполнении «мамбо» и повторов, выпадов, пятка не ставится на пол. Все шаги в классической аэробике выполняются в такт музыки на 2 или 4 счета. Связки шагов на 8 (8 счетов – это музыкальная фраза), 16 или 32 счета (32 счета – это музыкальный квадрат). Необходимо обязательно проговаривать названия шагов вслух (вербальные команды), а также показывать некоторые шаги, их направление и количество жестами. Аэробика может различаться по степени интенсивности выполнения упражнений, а также по ударной нагрузке на суставы. Заниматься аэробикой рекомендуется в удобной спортивной обуви с толстой подошвой, чтобы компенсировать нагрузку на суставы и позвоночник.

Движения ногами

Обычная ходьба– марш (March). Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол. Ходьба выполняется: на месте; с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу; с пружинящим движением коленей.

Ходьба ноги врозь– ноги вместе (Straddle– стрэдл). Из и.п.– о.с. шаг одной ногой в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь). Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

V-шаг (V-Step– ви-стен). Шаг ноги врозь– ноги вместе. Выполняется на 4 счета. И.п.– ноги вместе, колени слегка согнуты.

1. Шаг правой(левой)вперед – в сторону;
2. Шаг левой(правой)вперед – в сторону;
3. Шаг правой(левой)назад в.п.;
4. то же, что счет 3, но левой (правой) ногой. Модификации Ви-степа: с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ); с поворотом направо, налево, кругом; с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Часто встречается выполнение неполного движения– только на первые два счета с последующим переходом на другой элемент, например KneeUp, KneeUp с подскоком, с поворотом.

Шаг с поворотом кругом (PivotTurn) представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямо, колени

слегка согнуты. Следует обратить внимание на четкий поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.

Скрестный шаг (Cross-Step– кросс-степ). Выполняется на 4 счета и состоит из четырех шагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно, впереди опорной ноги.

- 1 – правая нога ставится скрестно левой ноге;
- 2–шаг назад левой ногой;
- 3 – шаг вправо правой ногой;
- 4 – шаг вперед левой. То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

- 1– шаг левой вперед;
- 2– правая ставится скрестно левой впереди;
- 3– шаг левой назад;
- 4– шаг правой в сторону. То же с другой ноги.

Выставление ноги на носок (PushTouch– пуш-тач, или ToeTap– тое-тэп). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги. Модификации: двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу; многократное выполнение движения с одной ноги.

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (HeelDig– хил-диг, или HeelTouch– хил-тач). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали. Варианты те же, что и в предыдущем упражнении. Модификации: с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением; в разных направлениях.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (SidetoSide– сайд-ту-сайд, OpenStep– оупен-степ, PlieTouch– плие-тач или SideTip– сайд-тип). Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п.– широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед. Модификации: возможно выполнение вперед – назад в стойке ноги врозь; SidetoSide с поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге; SidetoSide с поворотом кругом.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (KneeLift– ни-лифт, или KneeUp– ни-ап). Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счета.

Поднимание прямых ног (LegLift– лэг-лифт). Выполняется вперед, в сторону, назад без шагов (на 2 счета) и с шагами (на 4 счета).

Кик (Kick). Невысокий мах вперед одной ногой (LowKick– лоу-кик), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Hop– хоп). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута. Кик выполняется вперед, назад, в

сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или HamstringCurl– хамстринг-кёрл, или LegCurl – лэг-кёрл). Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до следующего положения: голень параллельна полу, колено вниз. Выполняется на 2 счета. Модификации: выполняется на 4 счета в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед– назад с поворотом; с двукратным подниманием бедра; с многократным подниманием бедра.

Приставной шаг (StepTouch– степ-тач). Выполняется на 2 счета. Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу. Модификации:

- вперед, назад, в сторону;
- по диагонали;
- с поворотом направо, налево;
- с поворотом кругом;
- углом при многократном повторении– зигзаг;
- с двойным или многократным повторением в одном направлении.

Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп). Выполняется с полуприседом на 2 счета:

1– широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах;

2– приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола. Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением;
- с поворотом на 90°;
- кругом;
- углом, зигзагом.

Приседание (Plie– плие). Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах.

Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн). Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону– с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестно сзади правой (левой) Затем– приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Модификации: по диагонали; углом, зигзагом; с поворотом кругом; с двойным повторением в одном направлении; с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

Выпад (Lunge– ланж). Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы

свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком. Модификации: по диагонали; с двойным или многократным повторением.

Мамбо (Mambo). Выполняется на 4 счета:

- 1– шаг правой вперед;
- 2– переступить на левую;
- 3– шаг правой назад;
- 4– приставить левую к правой.

То же с другой ноги. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо». Модификации: выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг– назад, а последующие– на счет 3–4– вперед; первый широкий шаг выполняется в сторону.

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha). Еще один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги.

Выполняется на 2 счета: 1– и 2– небольшие шаги с ноги на ногу.

Бег (Jogging– джоггинг). Обращается внимание на амортизирующую работу стопы– перекал с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ). Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону– вперед, назад, в сторону или по диагонали– с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.

Прыжки, ноги врозь (JumpingJack– джампинг-джек). Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекалом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.

Движения руками

Упражнение для двуглавой мышцы плеча (BicepsCurl– бицепс-кёрл). И.п.– руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки. Данный тип движения чаще всего сочетается с приставными и скрестными шагами.

Упражнения для трехглавой мышцы плеча (TricepsCurl– трицепс-кёрл). И.п.– руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.

Упражнение для грудных мышц (ChestPress– чест-пресс). И.п.– руки перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п.

Упражнение для дельтовидной мышцы (OverheadPress– оверхед пресс). Выполняется аналогично предыдущему, но с подъемом рук вверх, чуть впереди туловища.

Степ-аэробика

Во время обучения и выполнения базовых элементов степ-аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации: сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника), отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания. При зашагивании на степ-платформу сохранять естественный небольшой наклон корпуса вперёд (от лодыжек). Ногу ставить на степ-платформу в середину на полную стопу. Носок и пятка со степ – платформы не должны свисать. Расстояние до степ-платформы при выполнении зашагивания на неё равно примерно 1,5 ступни. При спуске с платформы на пол вначале ставится носок, а затем и вся стопа. Осуществлять мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений. При выполнении выпадов, «повторов» и «мамбо» пятка не ставится на пол.

Нагрузка в степ-аэробике может быть низкой, средней и высокой интенсивности. Можно выделить несколько групп движений. В зависимости от направления вертикального перемещения – вверх или вниз:

- **шаги вверх (UpStep)** – движения, начинающиеся на полу и выполняющиеся на платформу;
- **шаги вниз (DownStep)** – движения, выполняемые с платформы на пол; – в зависимости от ведущей ноги;
- **с одной и той же ноги (SingleLeg)** – элементы, выполняемые с одной и той же ноги на 4 счета;
- **со сменой ног (AlternatingLeg)** – движения на 4 счета, при которых происходит смена ноги.

Наличие или отсутствие вращательного момента вокруг продольной оси позволяет разделять элементы на следующие два вида:

- без поворота – переместительные;
- с поворотом – вращательные.

Наличие или отсутствие опорной базы позволяет классифицировать движения на шаги, подскоки и скачки.

Основные шаги

1. Базовый шаг (BasicStep). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги. Подход при выполнении: спереди, сзади.
2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике. Подход при выполнении: спереди.
3. Приставной шаг (TapUp, TapDown) с касанием платформы и пола сверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху, сбоку.
4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (TapUp). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой. То же с другой

- ноги. Упражнение выполняется аналогично, движение начинать с левой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.
5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (TapDown). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (StepTap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п. То же другой ногой. Выполняется на 2 счета. Подход при выполнении: спереди, сверху, по сторонам, сбоку.
 6. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Kneeup). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.
 7. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (LiftFront), в сторону (Side), назад (Back).
 8. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (LegCurl).
 9. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.
 10. Шаги ноги вместе, ноги врозь (StraddleUp). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета. Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.
 11. То же, что в упр. 10, но выполняется изо.с. на платформе (StraddleDown).
 12. Шаг с поворотом (TurnStep). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п. То же с другой ногой. Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.
 13. Шаг через платформу (OvertheTop). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую. То же с другой ногой. Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.
 14. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (CornertoCorner).
 15. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).
 16. Шаги через платформы скрестным шагом.
 17. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол. Подход при выполнении: сверху. *Варианты:* повторное выполнение с одной ноги; выполнение со сменой ноги.
 18. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов. То же с другой ногой. Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.
 19. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета. То же с левой ноги с другого конца платформы. Подход при выполнении: спереди и с конца.
 20. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед. Подход при выполнении: сбоку, с конца.

21. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 HopTurn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги с другой трети платформы. Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь). *Варианты:* из и.п. – стоя по диагонали с края платформы; с поворотом на 180° с различным подходом (HopTurn).
22. A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца. То же, что в упр. 23, но с подскоком:
23. Прыжки. Выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги или с одной ноги с приземлением на две ноги на платформу.

Движения руками

Движения руками при выполнении базовых движений играют очень важную роль. Во всех уроках базового направления в большей степени задействованы мышцы нижних конечностей, в меньшей степени – мышцы рук, груди, верхней части спины, вследствие чего движениям рук следует уделять особое внимание. При подборе упражнений для рук следует учитывать:

- Какое базовое движение вы делаете. Прежде всего, движения руками выполняются по инерции, т.е. руки инерционно должны помогать выполнению базового движения ногами;
- Тот факт, что при любых движениях руками практически всегда задействована дельтовидная мышца плеча, поэтому следует разнообразить движения руками, включая упражнения на бицепс, трицепс, грудные мышцы и т.д.

Содержание программного материала по функциональной тренировке

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Рекомендуемый метод проведения занятий – поточный. Музыкальное сопровождение задаёт темп выполнения движений. У обучающихся развивается чувство ритма и навыки работы в группе, формируя при этом чувство коллектива.

Для мышц нижних конечностей:

«Приседание»

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. *Воздействие на основные мышечные группы:* четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями

Движение: И.П.: стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед.

На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

«Выпады».

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный.

Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями.

Движение: И.П.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в И.П.

Вариации: выпады вперёд и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

«Наклоны» (становая тяга).

Упражнение: односуставное

Рабочий сустав: тазобедренный

Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. *Оборудование:* с собственным весом, гантели.

Движение: И.П.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

Для мышц спины:

«Тяга в наклоне».

Упражнение: многосуставное

Рабочие суставы: плечевой, локтевой

Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча.

Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели.

Движение: И.П.: стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват гантель на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход гантелей вдоль бедра.

«Разгибание спины, лёжа на животе».

Упражнение: односуставное

Рабочий сустав: тазобедренный

Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Движение: И.П.: лёжа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:

«Тяга стоя, к груди»

Упражнение: многосуставное

Рабочие суставы: плечевой, локтевой

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц

Движение: И.П.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу гантелей вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

«Жим лежа»

Упражнение: многосуставное

Рабочие суставы: плечевой, локтевой

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

Оборудование: гантели

Движение: И.П.: лежа, хват гантель шире плеч, проекция гантель на плечевые суставы. На вдохе – опустить гантели к средней части груди, на выдохе – жим в И.П.

Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90°, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

«Сгибание и разгибание рук в упоре»

Упражнение: многосуставное

Рабочие суставы: плечевой, локтевой

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

Движение: И.П.: упор лёжа, широкая постановка рук. Облегченное и.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

«Жим стоя»

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча.

Движение: И.П.: стоя, хват пошире, гантели на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим гантелей, набивного мяча, на вдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке гантели в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

Для мышц живота:

«Сгибание и разгибание туловища»

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота.

Движение: И.П.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.

На выдохе – выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.П.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Поднимание таза вверх» (обратные сгибания туловища)

Упражнение: многосуставное

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота.

Движение: И.П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90°. На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в И.П.

Методические указания: исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

«Диагональное скручивание»

Упражнение: многосуставное

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота.

Движение: И.П.: лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.П.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Планка»

Выполнение: И.П.: упор лёжа на предплечьях, удержание и.п.

Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегченный вариант – с колен.

«Полный сед»

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра.

Движение: И.П.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.П.

Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений:

В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

Стретчинг

Стретчинг - современный метод улучшения гибкости, развивает подвижность в суставах и увеличивает амплитуду движений упражнениями на растягивание. Природная гибкость с годами уменьшается, если не развивать данное качество, то все труднее будет выполнять наклоны и махи. Для выполнения этих упражнений не требуется специальных снарядов и приспособлений. Их можно делать как в положении стоя, так и в положении сидя и лежа. Необходимо помнить, что стретчинг — это преимущественно статические упражнения, а классическая аэробика и степ – аэробика – динамические упражнения. И поэтому оптимальный вариант — это использование в формате занятий классической аэробикой и степ-аэробикой в конце занятия 7–10 мин. В этом случае будет обеспечена разносторонность воздействия.

Несколько правил при занятии стретчингом: 1. Лучше тянуться меньше, чем слишком сильно; 2. Каждую позу растягивания нужно держать в течение 10-30 секунд, то есть так долго, чтобы исчезло даже легкое напряжение. Если этого не происходит, значит, растяжение было слишком сильным и его нужно обязательно ослабить, чтобы добиться требуемого, приятного ощущения; 3. Дышать необходимо медленно, глубоко и ровно. Нельзя задерживать дыхание. Каждое упражнение начинайте с вдоха. Только при наклонах нужно сначала выдохнуть; 4. Во время выполнения упражнения сохраняйте устойчивое положение; 5. Во время выполнения каждого упражнения концентрируйте внимание на той части тела, которую растягиваете. Так вы будете лучше чувствовать себя.

1. И.п. – стойка ноги врозь, прямую правую руку завести за спину, левой удерживать кисть правой руки, усиливая движение влево, голову наклонить влево. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное, в такт биению сердца. То же в другую сторону. Растягиваются трапециевидная мышца, шейные мышцы.

2. И.п. – левую прямую руку отвести с помощью правой руки вправо. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное. То же с другой руки. Растягиваются задние пучки дельтовидной мышцы.

3. И.п. – сед на пятках. Потянуться руками вперед, кисти касаются пола. Максимально вытянуться в плечах, сконцентрироваться на спине. Растягиваются мышцы спины. Держать 8–10 сек. Дыхание осуществляется за счет реберного типа дыхания – ребра расходятся в стороны на вдохе и сжимаются на выдохе.

4. И.п. – сед согнув ноги. Обхватить руками колени, округляя спину, потянуться назад. Держать позу 8–10 сек.

5. И.п. – упор лежа. Живот и бедра приподняты над полом, голова прямо, плечи не приподнимать. Упражнение является стабилизатором мышц туловища – спины, живота, одновременно растягиваются мышцы живота. Удерживать позу 8 сек. После отдыха, лежа на спине, повторить еще раз.

6. И.п. – лежа на животе с упором на предплечья, отвести левую ногу назад-вправо, носок стопы касается пола, – поза скручивания. Плечи не разворачивать. Упражнение является стабилизатором мышц средней части спины, одновременно растягиваются косые мышцы живота. Держать позу 5–8 сек. То же в другую сторону.

7. И.п. – лежа на спине, руки за голову. Согнуть обе ноги с поворотом их вправо, правую стопу положить на колено левой ноги, плечи не приподнимать над полом. Держать 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п. То же в другую сторону.

8. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Согнуть правую ногу с поворотом внутрь и положить, скручивая туловище, слева, касаясь носком пола. Держать позу 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п. То же с другой ноги. Растягиваются ягодичные мышцы. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

9.В положении стоя сделать медленный наклон вперед, скручивая туловище вправо, кисть правой руки опирается на подъем левой стопы, правую руку отвести в сторону-назад. Держать 8 сек., затем медленно вернуться в и.п. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

10.И.п.– сед на правом бедре, обе ноги согнуты, левая отведена назад, кисть левой руки касается колена правой ноги, плечи не разворачивать. Держать позу 5–6 сек. То же в другую сторону. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра задней ноги. В качестве стабилизатора работают ягодичные мышцы, мышцы средней части спины.

11.И.п.– глубокий сед на двух ногах, стопы на ширине плеч в слегка выворотном положении, ладони лежат на полу, голова наклонена вперед. Держать 8 сек. Растягиваются мышцы внутренней части бедра (приводящие), мышцы спины.

12.И.п.– лежа на спине, медленно завести ноги за голову, руки лежат на полу вдоль туловища. Амплитуда движения зависит от индивидуальной гибкости. Держать 8–16 сек. Противопоказания – заболевания щитовидной железы, склонность к повышению артериального давления. Растягиваются мышцы спины, задней поверхности ног.

13.И.п.– лежа на спине, поднять одну ногу вперед, захватить ее руками и удерживать в статическом положении. Удерживать позу 8 сек. То же с другой ноги. Растягиваются мышцы задней поверхности бедра.

14.И.п.– наклон вперед в седе. Держать 8–10 сек. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер и спины.

15.В седе– правая прямая нога впереди, другая согнута, левая рука лежит на подъеме согнутой ноги, правая рука на голени. Держать позу 8 сек. То же с другой ноги. Мышцы живота втянуты, спина прямая. Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра, наружного свода стопы, связки коленного сустава. В качестве стабилизаторов работают мышцы живота, спины.

16.И.п.– сед согнув ноги, стопы касаются друг друга. Кистями захватить переднюю часть стопы. Голову и спину держать прямо. Удерживать положение 8–10 сек.

17.И.п.– выпад правой вперед, голень под прямым углом к полу, колено левой ноги слегка согнуто. Туловище держать прямо. Удерживать позу 10–15 сек. То же с другой ноги. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра сзади стоящей ноги. Для сохранения равновесия в этой позе активно работают глубокие мышцы туловища, мышцы передней поверхности, стабилизаторы голеностопного сустава впереди стоящей ноги.

18.И.п.– сед с согнутыми перекрещенными ногами, руки согнуты, локти разведены в стороны, ладони касаются друг друга, пальцы направлены вверх. Держать позу 4–6 сек. Медленно опустить пальцы вниз дугами вперед, вернуться в исходное положение. Повторить еще раз.

19.Положить правую руку на левое колено, левую руку отвести назад-в сторону и слегка опереться пальцами о пол. Одновременно выполняется поворот туловища и головы налево. Держать позу 5–6 сек. То же в другую сторону.

20.И.п.– сед ноги врозь согнув ноги. Правую руку завести за голову, левой удерживать кисть правой руки. Держать 8 сек. То же с другой руки. Повторить еще раз. Растягиваются трехглавая мышца руки, четырехглавые мышцы бедер (передняя поверхность). Улучшается подвижность коленного и голеностопного суставов.

История классической аэробики

Родоначальником классической аэробики является американец, полковник ВВС и доктор медицинских наук, Кеннет Купер. Именно он впервые в 1968 году ввел термин «аэробика» и опубликовал свою первую книгу с одноименным названием.

Распространением идей доктора Купера, работавшего в основном на ВВС США, мир обязан голливудской актрисе и фотомодели Джейн Фонда. В конце 70-х годов, на основании книг Купера она разработала систему аэробных упражнений выполняемых под ритмичную музыку. Также опубликовав свои наработки, она выпустила ряд видеокассет с простыми и понятными каждому инструкциями.

Сейчас трудно себе представить фитнес клуб, где не было бы представлено как минимум 2-3 аэробных или «кардио» направления (степ-аэробика, танцевальная аэробика, аэробика с элементами кик-боксинга и т.д.). Все эти направления были придуманы на основании базовых элементов классической аэробики.

История степ - аэробики

В конце XX века Джин Миллер разработала новую методику – степ-аэробика, это изобретение помогло ей разработать колено после сильной травмы. Американка использовала для тренировки ступени, ведущие в дом, и добилась невероятных результатов. Воодушевившись полученными результатами, Джин Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих свое тело в тонусе.

Со временем данная программа получила название «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни. Ученые всего мира пришли к тому, что занятия степ-аэробикой необходимы для профилактики остеопороза и артрита, также этот вид фитнеса позволяет спортсменам поддерживать себя в форме и восстанавливаться после травм.

Что такое степ-аэробика?

Степ-аэробика – это танцевальные движения, выполняемые на специальной платформе, именуемой степером. Платформа имеет механизм, с помощью которого можно регулировать высоту. Это необходимо для того чтобы регулировать интенсивность тренировки, так как для новичка нужен низкий степер (15 сантиметров), а профессионал с удовольствием будет заниматься на самом высоком положении платформы (25-20 сантиметров).

Если нет возможности приобрести степер, а занятия не хочется откладывать в долгий ящик, вы можете соорудить такую скамейку из подручных материалов. Главным условием самодельного степера должна быть его 100% устойчивость, что позволит вам избежать травм.

Со временем была разработана еще одна система – дубль степ. Этот вид аэробики базируется на том, что движения происходят одновременно на 2 платформах, что позволяет проработать большее количество мышц.

Основы степ - аэробики

До того, как отправится на тренировку, позаботьтесь о том, что бы ни было обезвоживания организма в результате потоотделения и выпейте 1,5-2 стакана чистой воды за полчаса до начала занятий.

Приступая к тренировке, разогрейте свое тело и лишь после этого приступайте к повышенным нагрузкам. Движения на степере необходимо проводить не за счет спинных

мышц, а напрягая исключительно ноги, при этом наступать на платформу нужно всей ступней, иначе вы можете себе навредить. Следите за вашими движениями, они ни в коем случае не должны быть резкими. Не переусердствуйте с упражнениями, знатоки утверждают, что нельзя повторять однообразные движения больше 1 минуты.

Степ-аэробика имеет неоспоримое преимущество перед танцевальной аэробикой, так как за час тренировки сжигается большее количество калорий. Но есть и существенный минус – шанс получить травму коленного сустава или тазобедренного очень велик, если уровень кальция в вашем организме ниже нормы. Эту проблему можно решить приемом медицинских препаратов, которые содержат кальций, употреблять их можно только по назначению медика.

Упражнения степ - аэробики

Степ-аэробика насчитывает более 200 движений, которые могут выполнять люди с любым уровнем подготовки, вне зависимости от возраста. Упражнения помогают поддерживать мышцы в тонусе и сбросить лишний вес, учитывая ваши потребности, тренер поможет подобрать необходимый комплекс. Если вам не хватает нагрузки при стандартных движениях, можно использовать гантели разного веса. Благодаря гантелям вы сможете прорабатывать не только нижнюю часть тела (бедро, голени, ягодицы), но и верхнюю (бицепсы, трицепсы и т.д.). Танцевальные движения, постоянное изменения ритма тренировки и разнообразие упражнений сделают вашу тренировку весёлой, задорной и приравняют её к полноценной пробежке в быстром темпе.

Приложение 6

Классическая аэробика Базовые шаги (элементы)

без смены лидирующей ноги (унилатеральные)*

*Лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.

13-14 лет

Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола)	March
Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу.	Marchfront-back
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте	Mambo
Шаг вперёд, поворот на 180 градусов, шаг вперёд, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу)	Basic-step

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок	StepTouch
Два приставных шага в сторону (Шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок)	DoubleStepTouch
Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол)	KneeUp
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед	Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (Опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально)	Liftside
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте	OpenStep
Шаг в сторону, касание вперед носком	ToeTouch
Шаг в сторону, касание вперед пяткой	HeelTouch
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать)	Grapevine
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse
Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два)	
Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два)	MamboCha-cha-cha
Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два)	MamboShasse
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте.	ShasseMamboback
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте.	ShasseMambofront
Сочетания маршевых и лифтовых элементов	
Шаг вперед, подъем колена, два шага назад в и.п. (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол).	KneeUp
Шаг вперед, подъем прямой ноги вперед, два шага назад в и.п.	Kick
Шаг вперед, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п.	Curl
Шаг вперед, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п.	Liftside
Шаг вперед, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п.	OpenStep

Шаг вперед, подъем прямой ноги назад, два шага назад (Не прогибаться в пояснице)
--

BackLift

Степ – аэробика.

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Два шага на платформу, два шага на пол	BasicStep
Два шага на платформу(из положения, стоя на полу)	BasicUp
Два шага на пол (из положения, стоя на платформе)	BasicDown
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step
Из положения «На платформе»: два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе.	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другая шагает на полу на месте	Mambo
Шаг на степ, поворот на 180 градусов, шаг на пол, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini-Mambo)
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point-Mambo
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол	8 Point-Mambo
Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over
Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперёк) и шаг на полу	Shasse-Over
Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперёд одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360 градусов)	Reverse
Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	StraddleUp
Выполняется из положения «На платформе»; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	StraddleDown
Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол	UpUpLunge

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком степа), два шага на пол	TapUp
Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол	KneeUp
Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперёд, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол	Liftside
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол	BackLift
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	L-Step
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол	SailorStep (шаг моряка)
Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)-

	Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	DoubleStomp
Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол	TangoStep
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	TrippleStomp
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha-cha
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)	ShasseMambo
Касание платформы, шаг на пол	StepTap

Классическая аэробика.

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)

15-16 лет

Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола)	March
Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу.	Marchfront-back
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте	Mambo
Шаг вперёд, два шага назад, шаг вперёд с другой ноги, два шага назад (как в степ-аэробике)	6 Point-Mambo
Шаг вперёд, поворот на 180 градусов, шаг вперёд, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу)	Basic-step
Шаг скрестно вперёд, шаг в сторону, два шага – возврат в и.п.	Box-step (cross-step)
Шаг в сторону (вперёд), шаг скрестно вперёд, два шага – возврат в и.п. ноги врозь	Jazz-square (step-cross)

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок	StepTouch
Два приставных шага в сторону (Шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок)	DoubleStepTouch
Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол)	KneeUp
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперёд	Kick

Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (Опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально)	Liftside
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте	OpenStep
Шаг в сторону, касание вперед носком	ToeTouch
Шаг в сторону, касание вперед пяткой	HeelTouch
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать)	Grapevine
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse
Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два)	
Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два)	MamboCha-cha-cha
Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два)	MamboShasse
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте.	ShasseMamboback
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте.	ShasseMambofront
Сочетания маршевых и лифтовых элементов	
Шаг вперед, подъем колена, два шага назад в и.п. (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол).	KneeUp
Шаг вперед, подъем прямой ноги вперед, два шага назад в и.п.	Kick
Шаг вперед, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п.	Curl
Шаг вперед, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п.	Liftside
Шаг вперед, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п.	OpenStep
Шаг вперед, подъем прямой ноги назад, два шага назад (Не прогибаться в пояснице)	BackLift
Из исходного положения ноги вместе касание носком в сторону без переноса веса тела с ноги на ногу и возврат в и.п.	TapSide
Из исходного положения ноги вместе выпад в сторону или назад и возврат в И. П.	Lunge

Степ – аэробика.

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Два шага на платформу, два шага на пол	BasicStep
Два шага на платформу(из положения, стоя на полу)	BasicUp
Два шага на пол (из положения, стоя на платформе)	BasicDown
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step
Из положения «На платформе»: два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе.	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другая	Mambo

шагает на полу на месте	
Шаг на степ, поворот на 180 градусов, шаг на пол, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini-Mambo)
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point-Mambo
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол	8 Point-Mambo
Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over
Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперёк) и шаг на полу	Shasse-Over
Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперёд одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360 градусов)	Reverse
Шаг на угол платформы, шаг скрестно вперёд на платформу, два шага на пол	Jazz-square (step-cross)
Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	StraddleUp
Выполняется из положения «На платформе»; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	StraddleDown
Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол	UpUpLunge

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком ступни), два шага на пол	TapUp
Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол	KneeUp
Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперёд, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол	Liftside
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол	BackLift
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	L-Step
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол	SailorStep (шаг моряка)
Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)-Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	DoubleStomp
Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол	TangoStep
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	TrippleStomp

Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha-cha
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)	ShasseMambo
Касание платформы, шаг на пол	StepTap

Классическая аэробика.

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)

17 лет

Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола)	March
Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу.	Marchfront-back
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте	Mambo
Шаг вперёд, два шага назад, шаг вперёд с другой ноги, два шага назад (как в степ-аэробике)	6 Point-Mambo
Шаг вперёд, поворот на 180 градусов, шаг вперёд, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу)	Basic-step
Шаг скрестно вперёд, шаг в сторону, два шага – возврат в и.п.	Box-step (cross-step)
Шаг в сторону (вперёд), шаг скрестно вперёд, два шага – возврат в и.п. ноги врозь	Jazz-square (step-cross)
Подъём прямой ноги вперёд, два шага (на “раз и два”)	KickBallChange

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок	StepTouch
Два приставных шага в сторону (Шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок)	DoubleStepTouch
Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол)	KneeUp
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперёд	Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (Опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально)	Liftside
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl

Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте	OpenStep
Шаг в сторону, касание вперёд (или назад) носком	ToeTouch
Шаг в сторону, касание вперёд пяткой	HeelTouch
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлёт, касание не делать)	Grapevine
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse

***Сочетания маршевых и синкопированных элементов
(которые выполняются на раз и два)***

Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два)	MamboCha-cha-cha
Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два)	MamboShasse
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте.	ShasseMamboback
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперёд, другой на месте.	ShasseMambofront

Сочетания маршевых и лифтовых элементов

Шаг вперёд, подъём колена, два шага назад в и.п. (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол).	KneeUp
Шаг вперёд, подъём прямой ноги вперёд, два шага назад в и.п.	Kick
Шаг вперёд, захлёт голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п.	Curl
Шаг вперёд, подъём прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п.	Liftside
Шаг вперёд, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п.	OpenStep
Шаг вперёд, подъём прямой ноги назад, два шага назад (Не прогибаться в пояснице)	BackLift
Из исходного положения ноги вместе касание носком в сторону без переноса веса тела с ноги на ногу и возврат в и.п.	TapSide
Из исходного положения ноги вместе выпад в сторону или назад и возврат в И. П.	Lunge

Степ – аэробика.

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Два шага на платформу, два шага на пол	BasicStep
Два шага на платформу(из положения, стоя на полу)	BasicUp
Два шага на пол (из положения, стоя на платформе)	BasicDown
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step
Из положения «На платформе»: два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе.	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другая шагает на полу на месте	Mambo
Шаг на степ, поворот на 180 градусов, шаг на пол, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini-Mambo)

Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point-Mambo
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол	8 Point-Mambo
Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over
Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперёк) и шаг на полу	Shasse-Over
Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперёд одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360 градусов)	Reverse
Шаг на угол платформы, шаг скрестно вперёд на платформу, два шага на пол	Jazz-square (step-cross)
Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	StraddleUp
Выполняется из положения «На платформе»; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	StraddleDown
Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол	UpUpLunge

Шаги и элементы сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком ступни), два шага на пол	TapUp
Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол	KneeUp
Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперёд, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол	Liftside
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол	BackLift
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	L-Step
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол	SailorStep (шаг моряка)
Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)-Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	DoubleStomp
Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол	TangoStep
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	TrippleStomp
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha-cha
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)	ShasseMambo

