

**Группа ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1 год обучения  
отделение фитнес-аэробика**

№	Теоретическая подготовка		Практическая работа	
	Учебный материал	Дата изучения	Количество упражнений	Рекомендации
Разбираем общую тему: <b>«СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ХОРЕОГРАФИИ В ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ»</b>				
Лекция №4	<p>«Направления танцевальной аэробики»</p> <p><b>ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЕ!</b></p> <p>Видео (ссылка)  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TnYQwrCUM8Q">https://www.youtube.com/watch?v=TnYQwrCUM8Q</a>  <u>Танцевальная аэробика в стиле "латино" для начинающих</u></p>	28.04.2020	<p><b>ОФП №1</b> упр.1(30 м.), упр.3</p> <p><b>ОФП №2</b> упр.1, упр.2, упр.3 (30 раз в 2 подхода)</p> <p><b>ОФП №3</b> упр.1, упр.2 (в теч.1 мин)</p> <p><b>ОФП №4</b> упр.1, упр.2, упр.3, упр.4, упр.5 (15 раз в 3 подхода)</p> <p><b>ОФП №5</b> упр.1, упр.2, упр.3, упр.4, упр.5, упр.6, упр.7, упр.9 (каждое по 25 раз)</p> <p><b>ЗАПИСЬ «Дневник спортсмена»</b></p>	<p>Упражнения выполняем медленно и постепенно</p> <p>Упражнения выполнять в хорошо проветренном помещении.</p> <p>В конце занятия измерить пульс (ЧСС)</p> <p><b>ОБЯЗАТЕЛЬНО!</b></p>
Лекция №5	«Основные виды жестов и их характеристика»	30.04.2020	<p><b>ОФП №1</b> упр.1(30 м.), упр.3</p> <p><b>ОФП №2</b> упр.1, упр.2, упр.3 (30 раз в 2 подхода)</p> <p><b>ОФП №3</b> упр.1, упр.2 (в теч.1 мин)</p> <p><b>ОФП №4</b> упр.1, упр.2, упр.3, упр.4, упр.5 (15 раз в 3 подхода)</p> <p><b>ОФП №5</b> упр.1, упр.2, упр.3, упр.4, упр.5, упр.6, упр.7, упр.8 (каждое по 25 раз)</p> <p><b>ЗАПИСЬ «Дневник спортсмена»</b></p>	
Лекция №6	«Основные шаги, их счет, техника выполнения»	02.05.2020	<p><b>ОФП №1</b> упр.1(30 м.), упр.2, упр.3</p> <p><b>ОФП №2</b> упр.1, упр.2, упр.3 (30 раз в 2 подхода)</p>	

	Видео (ссылка) <a href="https://yandex.ru/collections/card/5e5bd086cdc09d7c2eb1c056/">https://yandex.ru/collections/card/5e5bd086cdc09d7c2eb1c056/</a> <u>Основные шаги классической аэробики</u>		<b>ОФП №3</b> упр.1, упр.2 (в теч.1 мин) <b>ОФП №4</b> упр.1, упр.2, упр.3, упр.4, упр.5 (15 раз в 3 подхода) <b>ОФП №5</b> упр.1, упр.2, упр.3, упр.4, упр.5, упр.6, упр.7, упр.8, упр.9, упр.10, упр.11 (каждое по 25 раз) <b>ЗАПИСЬ «Дневник спортсмена»</b>	
--	---	--	---	--

## ЛЕКЦИЯ №4

### «Направления танцевальной аэробики»

Танцевальная аэробика основана на одноименных музыкальных и танцевальных стилях, логично и последовательно соединенных с элементами современной хореографии, а также с упражнениями спортивного характера. Аэробная часть таких занятий представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов.

Отличие танцевальной аэробики от собственно танцев заключается в том, что во время тренировки движения практически непрерывны, тогда как на танцевальных уроках при разучивании новых элементов используются паузы.

В зависимости от стиля музыкального направления различают следующие виды танцевальной аэробики:

**Латин-аэробика (на основе латиноамериканских танцев).** Это одно из популярных направлений в танцевальной аэробике. Основоположницей, сумевшей адаптировать латинские танцы под аэробную тренировку, была танцовщица Анита Моралис. Это симбиоз активной работы бедер и фиксированной прямой спины с пружинящими движениями ног. Зумба (на основе латин-аэробики). Возникла в 2001 г. Ее создатели – инструктор по фитнесу Альберто Перес и бизнесмены Альберто Перельман и Альберто Агион. Тренировки в стиле зумба подразумевают собой фитнес-вечеринку, где зажигательные латиноамериканские ритмы сочетаются с простой в исполнении хореографией.

**Фанк-аэробика (современный танец в стиле фанк).** Предполагает совершение волнообразных движений корпусом тела и свободную пластику рук. Многие элементы построены на технике изоляции. Это изолированные движения плеч, грудной части туловища, таза. Менее интенсивная, чем другие виды, включает в себя элементы различных танцевальных стилей. Фанк-аэробика безупречно развивает пластику рук.

**Хип-хоп аэробика (современный танец в стиле хип-хоп).** Один из наиболее сложных видов танцевальной аэробики, заимствующий движения из уличных танцев. Основные движения хип-хопа – 32 подскоки, разнообразные шаги, брейк. В отличие от фанк-аэробики в хип-хопе отсутствуют волнообразные движения. Рок-н-ролл аэробика (современный танец в стиле рок-н-ролл). Основой данного направления аэробики являются «рок-н-ролльный» шаг,

прыжки, повороты, бег, перемещения. Интенсивность весьма велика и потому следует очень внимательно подходить к правильной разработке программ.

**Беллиданс (на основе танца живота).** Это направление возникло на основе восточных танцев. Для него характерны грация, пластика и женственность. Для освоения элементов танца живота нужно задействовать практически все группы мышц – рук, шеи, туловища и ног. В процессе танца живота активно развивается вестибулярный аппарат и координация движений. Кроме того, это танцевальное направление способствует улучшению циркуляции крови в области малого таза, что является профилактикой женских заболеваний.

**Джаз-аэробика (на основе джазового танца).** Направление основано на джазовом танце негритянского происхождения. Для него характерны полицентрика и полиритмика. Это изолированные движения и разложение одного простого движения внутри ритмической единицы на множество составных. Типичный пример – различные виды джазовой ходьбы, при которой вес переносится в ряде случаев с акцентом на неударную долю такта – синкопированную. Этот принцип получил наибольшее развитие в брейкдансе.

**Бодибалет (на основе классического танца).** Это направление включает в себя элементы балетной хореографии, классических прыжков и силовых движений, что способствует формированию правильной осанки, укреплению «мышечного корсета», развитию гибкости.

**Пор де бра (на основе классической хореографии).** Направление появилось относительно недавно, однако уже входит в число самых многообещающих. Автором методики является хореограф из России Владимир Снежик. Уже из названия этой разновидности фитнеса становится понятно, что пор де бра (хореографический термин, в переводе с французского означающий «движения рук 33 и тела») обучает искусству двигаться плавно и гармонично. Статических упражнений в комплексе пор де бра не существует, все движения выполняются плавно и похожи на один гармоничный танец. В первой половине урока все упражнения выполняются стоя. В первую очередь отрабатываются элементарные связки шагов, затем на них накладываются приседания, плавные волнообразные движения руками, плие, скручивания позвоночника. Каждое из выполняемых упражнений объединяется в танцевальные связки, повторяющиеся большое количество раз. Как правило, педагог показывает разновидности движений как для начинающих заниматься, так и для имеющих хореографическую подготовку. Во второй половине занятия в основном задействованы мышцы спины и пресса, а также подключаются механизмы растяжки. Упражнения выполняются на полу. Как правило, длительность этой части занятия не превышает десяти минут, и по техническому наполнению эта часть выполняется как связка номер четыре. Из выполняемых боковых растяжек и скручиваний пресса получается своеобразный «лежащий танец».

**Фолк-дэнс (на основе народных танцев).** Имеет самые различные стили: русский танец, украинский, цыганский, ирландский и т. д. Характеризуется сочетанием хореографии народного танца и аэробных упражнений. При этом учащиеся знакомятся с историей не только своего народа, но и других народов мира. Ирландский танец. Для этого стиля характерна сложная хореография. Занятия включают в себя очень большое количество различных прыжков и сложно координированных движений ногами в разном ритме. Во время занятий отлично прорабатываются мышцы пресса,

спины, так как все время тренировки мышцы живота должны быть втянуты, а спина должна находиться в фиксированном положении. На протяжении всего комплекса руки плотно прижаты к корпусу, а кулаки сжаты.

**Рашенфолк (основан на элементах русского народного танца).** Данная разновидность танцевальной аэробики возникла на основе русских народных танцев. Фольклорное наследие является неотъемлемой частью любой культуры, а интерес к русским народным 34 танцам сохраняется и по сей день. В уроке присутствует стилистика народных танцев, используются переплясы, постановка ног на пятку-носок с разворотом колена наружу-вовнутрь, перепрыжки, дробилки, широкие движения руками, включаются элементы кадрили, ланце и др. Движения строятся по принципу мультипликации (одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу).

**R'n'B (на основе техники хип-хопа, фанка и джаза).** Отличается специфическим движением «кач», которое отражает эстетику негритянской культуры США. Движения производят впечатление развязности, беззаботности и расслабленности танцора R'n'B. Этот танец позволяет двигаться под любую современную музыку, он умело вписался в разнообразие темпов и ритмов современной музыки.

## ЗАДАНИЕ к лекции №4

*Подписать рисунок (вид танцевальной аэробики)*

**РИС.1**



**РИС.2**



**РИС.3**



**РИС.4**



**РИС.5**



**РИС.6**



**РИС.7**



**РИС.8**



**РИС.9**



**РИС.10**



## ЛЕКЦИЯ №5

### «Основные виды жестов и их характеристика»

Разработанная в США условная знаковая система управления группой значительно облегчает проведение занятий танцевальной аэробикой.

Например, преподаватель показывает направление движения с пояснением, что делать, указывает количество повторений и т. д.:

- «внимание!» – одна или две руки подняты вверх-наружу;
- «начало!» – одна рука согнута над головой ладонью вниз;
- «налево, направо» – рукой, поднятой в сторону, – указание направления движения;
- «вперед!» – одной или двумя руками, поднятыми вперед, – указание направления движения;
- «назад!» – обе руки согнуты впереди, большие пальцы направлены назад;
- «стоп!» – руки скрестно перед грудью;
- «марш!» – руки скрестно перед грудью. Выполнять поочередные движения кистями к себе и от себя;
- «добавить» – руки скрестно перед собой, кисти касаются плеч;
- «соединить» – согнутые руки вверх, кисти в «замок»;
- «темп» – руки согнуты перед грудью – круговые движения предплечьями;
- «отлично!» – руку вытянуть вперед, пальцы сжаты в кулак, большой палец вверх;
- «обратный счет» – кисть вверх, пальцы показывают счет: «4» – четыре пальца раскрыты, «3» – три, «2» – два (счет «1» не указывается);
- «поворот» – круг рукой над головой.

Для того чтобы жесты были понятны, они должны выполняться с некоторым опережением (хотя бы за 2–4 счета до начала следующего движения).

Также необходимо сохранять жест некоторое время, чтобы занимающимся было ясно, какое движение последует. Демонстрация должна быть четкой и постоянной для конкретных движений.





**Вперед**



**Назад**



**В сторону**



**Два раза**



**Повороты**



**Скрестно**



**Сначала**

## ЛЕКЦИЯ №6

### «Основные шаги, их счет, техника выполнения»

В основе танцевальной аэробики лежат базовые шаги.

Выбор, комбинирование и усложнение базовых элементов – необходимое условие в построении хореографических связок и соединений.

★ Обычная ходьба (March) – на месте; – с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу.

★ Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle) Шагом ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на 4 счета. V-шаг (V-Step) Шагом вперед ноги врозь – шагом назад ноги вместе. Выполняется на 4 счета: – с продвижением назад; – с поворотом направо, налево, кругом.

★ Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn) Ходьба на месте с поворотом на 4 счета: – направо; – налево.

★ Скрестный шаг (Cross-Step) Выполняется на 4 счета и состоит из 4 шагов. Первый или второй шаг выполняются скрестно вперед.

★ Выставление ноги на пятку (Heel Touch) Выполняется на 2 счета: – вперед; – в сторону; – в диагональ.

★ Выставление ноги на носок (Push Touch) Выполняется на 2 счета: – вперед; – в сторону; – назад; – по диагонали.

Варианты: – двукратное выставление ноги; – многократное выполнение движения с одной ноги.

★ Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Open Step) Перенос тяжести тела с одной ноги на другую с выставлением ноги на носок, из положения ноги врозь. Выполняется на 2 счета.

★ Поднимание прямой ноги (Leg Lift) Выполняется на 2 счета: – вперед – с выворотным положением бедра и стопы; – в сторону – не разворачивая бедро (боковой поверхностью бедра вверх).

★ Сгибание ноги вперед (Knee Up) Поднимание ноги вперед, согнутой в коленном суставе. Выполняется на 2 счета.

★ Варианты: – с двукратным подниманием бедра (double); – с многократным подниманием бедра (repeat).

★ Мах ногой (Kick) Выполняется на 2 счета: – вперед; – в сторону; – по диагонали.

★ Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Leg Curl) Шаги в сторону со сгибанием голени назад. Выполняется на 2 счета: – с двукратным подниманием бедра; – с многократным подниманием бедра.

★ Приставной шаг (Step Touch) Шаг одной ногой в сторону с приставлением другой. Выполняется на 2 счета: – вперед, назад, по диагонали; – с поворотом, углом, зигзагом; – с двойным и многократным выполнением в одном направлении (Double-Step).

★ Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine) Сочетание скрестного и приставного шагов. Выполняется на 4 счета. Шаг правой ногой в сторону, левой – назад скрестно, правой в сторону, левую приставить. То же с другой ноги. Выполняется на 4 счета: – по диагонали; – углом; – зигзагом; – с поворотом кругом.



★ Мамбо (Mambo) Шаг вперед и назад с переступанием. Выполняется на 4 счета: – первый шаг выполняется назад, а последующие (счет «тричетыре») – вперед; – первый шаг выполняется в сторону; – с приставлением ноги на счет «тричетыре».

★ Выпад (Lunge) Выведение ноги в положение выпад. Выполняется на 2 счета: – вперед; – назад; – в сторону; – по диагонали.

★ Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha) Переступания с ноги на ногу (без подскока или с подскоком) часто выполняют функцию связующего элемента, в особенности для смены ноги. Выполняется на 2 счета.

★ Бег (Jogging или Jog) Бег на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

*Изучение новых движений должно быть строго последовательным, а комбинации слагаться из хорошо усвоенных ранее элементов.*

## Практическая работа

Основные физические качества	Комплексы упражнений
<p style="text-align: center;"><b>ОФП №1</b> Развитие быстроты</p>	<p><b>упр.1</b> Бег на скорость на короткие отрезки  <b>упр.2</b> Бег в максимальном темпе по отрезкам 10-20 м  <b>упр.3</b> Бег с изменением скорости по сигналу: медленный бег, по сигналу ускорение, по сигналу медленный бег, по сигналу остановка, по сигналу ускорение.  <b>упр.4</b> Бег с изменением направления по сигналу: бег в среднем темпе, в обратном направлении, бег по направлению движения.</p>
<p style="text-align: center;"><b>ОФП №2</b> Развитие силы и скоростно-силовых способностей</p>	<p><b>упр.1</b> Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением на стенку.  <b>упр.2</b> Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур с грузом на конце.  <b>упр.3</b> В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.  <b>упр.4</b> Вращательные движения туловищем с применением утяжеления (мешок с песком, гантели).  <b>упр.5</b> Прыжки через скакалку.  <b>упр.6</b> Прыжки вверх, с места с касанием предметов, подвешенных на определенной высоте.  <b>упр.7</b> Прыжки на дальность на одной, двух ногах.</p>
<p style="text-align: center;"><b>ОФП №3</b> Развитие выносливости</p>	<p><b>упр.1</b> Ритмичный бег. Бег с забрасыванием голени назад.  <b>упр.2</b> Бег с подниманием бедра.  <b>упр.3</b> Бег спиной вперед.  <b>упр.4</b> Бег «змейкой».  <b>упр.5</b> Бег с ускорением.  <b>упр.6</b> Бег семенящими шагами на носках.  <b>упр.7</b> Бег в переменном темпе.  <b>упр.8</b> Бег в чередовании с прыжками.  <b>упр.9</b> Прыжки на одной ноге.  <b>упр.10</b> Прыжки с ноги на ногу.  <b>упр.11</b> Бег с выпрыгиванием на одной ноге.</p>
<p style="text-align: center;"><b>ОФП №4</b> Развитие координационных способностей</p>	<p><b>упр.1</b> Ходьба, бег, прыжки: руки в сторону –ноги вместе, руки вверх –ноги в стороны, повороты на месте, приседания –руки вперед, приседания –руки вверх, приседание – руки в сторону.  <b>упр.2</b> Ходьба с хлопками на каждый шаг.  <b>упр.3</b> Ходьба с хлопками только на шаг левой ногой или только на шаг правой ногой.  <b>упр.4</b> Прыжки –два на месте, с продвижением, руки на поясе. Круговые движения руками вперед, назад, одной, двумя, встречно.  <b>упр.5</b> Махи ногами вперед, назад, вправо, влево.</p>

	<b>упр.6</b> Наклоны к левой и правой ноге с поворотами туловища. Приседания на всей стопе, на носке поочередно.
<p style="text-align: center;"><b>ОФП №5</b> Развитие гибкости</p>	<p><b>упр.1</b> Наклоны головы вперед –назад, вправо –влево, повороты головы – вправо –влево, по кругу.</p> <p><b>упр.2</b> Круговые движения туловищем.</p> <p><b>упр.3</b> Наклоны вправо –влево, вперед –назад. Понимание и опускание плеч.</p> <p><b>упр.4</b> Движение плечами вперед - назад.</p> <p><b>упр.5</b> Маятникообразные движения прямыми или согнутыми в локтях руками в разные стороны и направления.</p> <p><b>упр.6</b> Круговые движения тазом.</p> <p><b>упр.7</b> Глубокие приседания.</p> <p><b>упр.8</b> Полушпагат, шпагат.</p> <p><b>упр.9</b> Понимание и опускание на носках.</p> <p><b>упр.10</b> Ходьба на носках.</p> <p><b>упр.11</b> Ходьба с перекатом с пятки на носок.</p>

Узнать максимальный допустимый пульс несложно. Для определения МЧСС есть 2 формулы:

1.  $220 - \text{возраст}$ . Это самый простой и быстрый способ.
2. Для мужчин формула выглядит так:  $214 - (\text{возраст}, \text{умноженный на } 0,8)$ . А для женщин так:  $209 - (\text{возраст}, \text{умноженный на } 0,9)$ .

### НОРМА ПУЛЬСА

Возраст	Две шкалы пульса – детская и взрослая	
	У ДЕТЕЙ	
	Норма в минимуме, уд./мин.	Норма в максимуме, уд./мин.
От 0 до 12 недель	100	150
От 3 до 5 месяцев	90	120
От 6 до 12 месяцев	80	120
От 1 до 10 лет	70	120
От 10 до 12 лет	70	130
От 13 до 17 лет	60	110
Возраст	У ВЗРОСЛЫХ	
	Норма пульса мужчин, уд./мин.	Норма пульса женщин, уд./мин.
	60 – 100	
От 18 лет	60 – 100	
С 20 до 30 лет	50 – 90	60 – 70
С 30 до 40 лет	60 – 90	70 – 70
От 40 по 50 лет	60 – 80	75 – 80
От 50 по 60 лет	65 – 85	80 – 83
От 60 до 70 лет и старше	70 – 90	80 – 85

