

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

**«Некоузская детско-юношеская спортивная школа»**

УТВЕЖДАЮ:

Директор МОУДО

«Некоузская ДЮСШ»:

А.Г.Воронин

«12» августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Фитнес-аэробика - 44»**

Возраст обучающихся 7-16 лет

Срок реализации программы— 9 лет

Составители программы:

Комарова А.С., тренер-преподаватель,

Рындина С.А., заместитель директора

МОУДО «Некоузская ДЮСШ»

Некоузский район, п. Октябрь.

## СОДЕРЖАНИЕ:

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Учебно-тематический план.....</b>	<b>8</b>
2.1. Примерное распределение учебных часов на спортивно-оздоровительном этапе.....	8
<b>3. Содержание программы.....</b>	<b>9</b>
<b>3.1. Теоретическая и психологическая подготовка.....</b>	<b>9</b>
<b>3.2. Физическая подготовка.....</b>	<b>10</b>
<b>3.2.1. Общая физическая подготовка для всех групп.....</b>	<b>10</b>
<b>3.2.2. Специальная физическая подготовка для всех групп.....</b>	<b>11</b>
<b>3.3. Техническая подготовка.....</b>	<b>12</b>
3.3.1. Классическая аэробика.....	13
3.3.2.Степ-аэробика.....	14
3.3.3.Аэробика со скакалкой (Rope Skipping).....	15
3.3.4.Фитбол –аэробика.....	18
<b>4. Методическая часть учебной программы.....</b>	<b>20</b>
Учет возрастного полового развития детей.....	20
Рекомендации по степ-аэробике.....	27
Особенности фитбол-аэробики.....	35
Методические рекомендации по составлению композиции.....	45
соревновательных программ.....	45
Методические приемы обучения и управления группой.....	46
Музыка в аэробике.....	50
<b>5. Восстановительные мероприятия.....</b>	<b>52</b>
<b>6. Инструкторская и судейская практика.....</b>	<b>54</b>
<b>7. Воспитательная работа.....</b>	<b>55</b>
<b>8. Нормативные требования для обучающихся.....</b>	<b>58</b>
<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ для спортивно-оздоровительных групп по общей и</b>	
<b>специальной физической подготовке.....</b>	<b>58</b>
Содержание и методика проведения контрольных нормативов.....	59
<b>Список литературы:.....</b>	<b>61</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ №1.....</b>	<b>62</b>
<b>Техника выполнения шагов: дисциплина «классическая аэробика».....</b>	<b>62</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ №2.....</b>	<b>66</b>
<b>Техника выполнения шагов: дисциплина «степ –аэробика».....</b>	<b>66</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ №3.....</b>	<b>69</b>
<b>Упражнения, используемые в дисциплине фитбол-аэробика.....</b>	<b>69</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ №4.....</b>	<b>70</b>
<b>Классификация ОРУ без предметов, сидя на мяче, по анатомическому признаку.....</b>	<b>70</b>

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008

- Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Фитнес-аэробика - один из самых молодых видов спорта, образовавшийся на фундаменте спортивной и оздоровительной аэробики. В соответствии с приказом Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту № 198 от 03.04.2003 г. фитнес-аэробика признана новой спортивной дисциплиной и включена в вид спорта «Спортивная аэробика».

Данный вид спорта за последние годы завоевывает все большую популярность как среди молодежи, так и среди взрослых. 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 подрастающего поколения, как эффективное средство пропаганды здорового образа жизни

Программа «Фитнес-аэробика» разработана для системы дополнительного образования детей. По направленности дополнительная общеобразовательная программа является физкультурно-спортивной. Программный материал направлен на развитие физического уровня развития, обучение и воспитание подрастающего поколения в образовательном пространстве спортивной школы посредством приобщения личности обучающихся к ценностям физической культуры и спорта, формирования знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни, самостоятельного проведения занятий, использования средств фитнес-аэробики с целью повышения уровня физической подготовленности, внедрения прогрессивных форм, методов, средств, способов фитнеса в повседневную жизнь занимающихся.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность.**

Фитнес-аэробика является замечательным средством досуга в сельской местности, где нет широкого выбора видов досуговой деятельности. Фитнес–

аэробика – вид спорта, синтезирующий в себе и спорт, и искусство, соединяющий в единое целое и движение и музыку. Тем самым позволяет помочь детям и подросткам, проживающим в сельской местности, не только наиболее полно раскрыть их физические способности, но и способствует развитию творческого потенциала ребенка, предоставляет возможность для самовыражения. Подготовка к соревнованиям различного уровня и непосредственное участие в соревнованиях воспитывают уверенность в собственных силах у детей сельской местности, которым чаще свойственен заниженный уровень самооценки. Это также формирует умение презентовать себя, сконцентрировать максимум усилий для достижения результата, стремление достичь большего результата собственными силами. Данная программа позволяет формировать спортивную культуру гуманистической ориентации, где главным показателем такой культуры является поведение, вытекающее из чувств собственного достоинства, честности, добросовестности, достойного поведения в ситуации победы и поражения. Способствует формированию той порядочности подрастающего поколения, которой так не хватает в современном обществе. Кроме занятия фитнес – аэробикой, как командным видом спорта, способствуют воспитанию уважительного отношения к другим участникам образовательного процесса, чувства взаимопомощи, уважения к достижениям соперников. Все это очень важно в воспитании подрастающего поколения для адаптации в обществе, успешной реализации их как личностей в современном обществе.

Введение организованных учебно-тренировочных занятий по фитнесу во внеучебное время детей школьного возраста позволит наиболее полно осуществить образовательные и развивающие функции физической культуры, повысить двигательную активность детей, оптимизировать учебную работоспособность путем снятия нервно-эмоционального напряжения; продолжить формирование знаний, умений и навыков, связанных с проведением самостоятельных физкультурно-спортивных и оздоровительных занятий.

Фитнес-аэробика - это командный, сложно-координированный вид спорта. Соревновательные комбинации фитнес-аэробики отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций. Кроме того, это полиструктурный вид спорта, состоящий из гимнастических и танцевальных элементов. Фитнес-аэробика является соединением спорта и искусства, присутствие творчества и новизны, сочетание сложно-координационных движений и музыки. Именно он позволяет совершенствовать физическое развитие детей, укреплять их здоровье и способствовать развитию творческого потенциала, предоставляет возможность для самовыражения личности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, технической и хореографической подготовке, овладение теоретическими знаниями и результаты участия в соревнованиях по фитнес-аэробике.

**Цель программы:** оптимизация физического развития подрастающего поколения, совершенствование их физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а

также развитие творческого потенциала детей через занятия фитнес-аэробикой.

### **Задачи программы:**

#### ***Обучающие задачи:***

- Познакомить с историей возникновения и развития фитнес-аэробики в России и зарубежных странах, формирование представлений о роли и значении средств фитнеса в развитии отечественной массовой физической культуры.
- Познакомить с основными направлениями фитнес-аэробики, правилами соревнований.
- Дать базовые знания по строению организма человека, необходимые обучающимся для занятий спортом.
- Обучить основным элементам базовой аэробики, танцевальной аэробики.
- Формировать музыкально-ритмические навыки.
- Обучить технике выполнения элементов фитнес-аэробики.
- Овладение основ хореографии.
- Формирование культуры рационального питания.
- Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в фитнес-аэробике.

#### ***Развивающие задачи:***

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;
- развитие физических качеств: ловкости, силы, гибкости, выносливости.
- Развитие функциональных способностей обучающихся: чувства равновесия, ритма, такта пространства.
- совершенствование телосложения, формирование правильной осанки и гармоническое развитие физиологических функций занимающихся;
- Развитие артистических, эмоциональных качеств у детей и подростков средствами занятий фитнес-аэробикой.

#### ***Воспитательные задачи.***

- Приобщение обучающихся к систематическим занятиям спортом, здоровому образу жизни.
- Воспитание у детей потребности самостоятельно заниматься физической культурой.
- Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.
- Воспитание культуры общения и поведения в социуме. коммуникативных способностей, нравственных качеств по отношению к окружающим (доброжелательность, взаимовыручка, взаимопомощь).
- Воспитание трудолюбия, старательности.
- Воспитание уверенности в собственных силах, целеустремленности.

#### **Сроки реализации.**

Программа рассчитана на 9 лет обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

### **Возраст детей.**

Данная программа адресована детям и подросткам в возрасте от 7 до 16 лет. Условия набора обучающихся в группу: принимаются дети, желающие заниматься фитнес-аэробикой и имеющих медицинский допуск к занятиям данного вида спорта.

### **Режим занятий.**

Учебно-тренировочная работа осуществляется в течение всего учебного года во внеучебное время. Продолжительность учебного года составляет 44 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Начало учебного года-1 сентября.

Основной формой обучения являются групповые учебно-тренировочные занятия. Занятия проводятся в группах при сочетании принципов группового и индивидуального подходов. Наполняемость в группах составляет не менее 14 человек.

Этап обучения	Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятия	Количество часов в год
Спортивно-оздоровительный этап обучения	1 год	3	Не более 1 учебного часа (45 минут)	132 часов
	2год и последующие годы обучения	5	Не более 2 учебных часов (90 минут)	185 часов

### **Планируемые результаты обучения.**

В результате обучения по программе обучающийся должен **знать**:

- основные этапы развития фитнеса в России и зарубежных странах, его роль как составной части физической культуры;
- основные направления фитнес-аэробики и их особенности;
- технику выполнения элементов, соединений, комбинаций фитнес-аэробики, предусмотренных программой;
- основы музыкальной грамоты;
- основные принципы и методы самостоятельной фитнес-тренировки;
- основы здорового образа и стиля жизни,
- требования личной и общественной гигиены и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием;
- методику использования физических упражнений в целях укрепления здоровья и совершенствования функциональных систем организма человека;
- правила техники безопасности в процессе занятий фитнес-аэробикой.

Обучающийся должен **уметь**:

- выполнять элементы, соединения, комбинации в фитнес-аэробике, предусмотренные программой;
- выполнять движения в соответствии с ритмом, темпом и характером музыкального сопровождения;

- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- работать в команде синхронно, слаженно;
- управлять мимикой;
- применять в практической деятельности все формы и средства фитнес-аэробики с целью формирования здорового стиля жизни, оздоровления и физического совершенствования;
- проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием;
- применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепление здоровья.

### **Формы отслеживания результатов работы по программе:**

1. участие в соревнованиях.
2. выполнение контрольных нормативов (2 раза в год),

1		Контрольные нормативы ОФП
1.1	Скоростные качества	Контрольное тестирование: <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег 30 м</li> <li>• бег 60 м.</li> </ul>
1.2	Скоростно-силовые качества	Контрольное тестирование: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Челночный бег 30 м (3*10м)</li> <li>• Прыжок в длину</li> </ul>
1.3.	Силовые качества	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 1 мин., раз
2		СФП
2.1.	Гибкость	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек
		Мост, держать 3 сек
		Шпагаты в трех положениях (правой, левой, прямо)
2.2.	Координация и равновесие.	Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (сек)

## 2. Учебно-тематический план.

### 2.1. Примерное распределение учебных часов на спортивно-оздоровительном этапе.

№	Раздел подготовки	СО 7 лет
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	86
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	26
4	Специальная техническая подготовка (СТП)	13
5	Приемные и переводные нормативы	3
6	Инструкторская и судейская практика	0
7	Участие в соревнованиях	0
<b>Всего часов</b>		<b>132</b>

№	Раздел подготовки	СО 8 лет	СО 9 лет	СО 10 лет	СО 11 лет	СО 12 лет	СО 13 лет	СО 14 лет	СО 15 лет
1	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	99	99	88	78	72	62	54	50
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	56	56	60	64	64	67	70	70
4	Специальная техническая подготовка (СТП)	55	55	60	64	70	75	80	84
5	Приемные и переводные нормативы	5	5	5	5	5	5	5	5
6	Инструкторская и судейская практика				2	2	2	2	2
7	Участие в соревнованиях			2	2	2	4	4	4
<b>Всего часов</b>		<b>220</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>220</b>

### 3. Содержание программы.

#### 3.1. Теоретическая и психологическая подготовка

##### *Спортивно-оздоровительный этап подготовки*

№	Тема	Содержание	Часы	
			СПО 7-8 лет	СПО 8 лет и старше
1	Физическая культура и спорт в России	Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. История возникновения и развития физкультуры и спорта.	0,5	0,5
2	Введение в культуру фитнес-аэробики	Понятие фитнес – аэробики. Фитнес – аэробика как форма организации двигательной активности. История возникновения фитнес – аэробики и ее эволюция.	0,5	0,5
3	Виды аэробики	Краткая характеристика различных видов аэробики: классической, степ-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики с элементами боевых видов спорта, спортивной аэробики.	0,5	1
4	Влияние занятий фитнес-аэробикой на здоровье человека	Занятие фитнес-аэробикой и физическое развитие организма. Развитие и укрепление мышечной и костной тканей. Укрепление, утолщение хрящевых тканей, связок, сухожилий. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма.	0,5	1
5	Гигиена и режим дня спортсмена	Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена юного спортсмена: распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	0,5	0,5
6	Питание юного спортсмена	Рациональное питание. Интервалы между приемами пищи и режим питания. Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой.	0,5	0,5
7	Техника безопасности и профилактика травматизма	Форма для занятий фитнес-аэробикой, поведение в спортивном зале. Основные типы повреждений, травм и их профилактика. Уменьшение риска получения травм.	0,5	0,5
8	Оборудование и инвентарь на занятиях фитнес-аэробикой.	Оборудование залов для занятий фитнес - аэробикой. Спортивная одежда и обувь для тренировок и выступлений.	0,5	0,5
<b>Всего часов</b>			<b>4</b>	<b>5</b>

## 3.2. Физическая подготовка.

### 3.2.1. Общая физическая подготовка для всех групп.

#### Строевые упражнения

Понятия – «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой и т.д. 7

#### Общеразвивающие упражнения.

##### *Упражнения без предмета.*

##### 1. Упражнения для рук и плечевого пояса:

- ❖ одновременные и последовательные сгибания и разгибания суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых, махи и круговые движения во всех суставах с сопротивлением, в парах, с гантелями, амортизаторами;
- ❖ упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях, на расслабление).

##### 2. Упражнение для шеи и туловища:

- ❖ наклоны и круговые движения головой в различных направлениях (исключая резкие движения);
- ❖ пружинящие движения из различных исходных положений;
- ❖ упражнения на растягивание во всех направлениях - наклоны, круговые движения, используя амортизаторы с различным сопротивлением, тренажеры.

##### 3. Упражнения для ног:

- ❖ одновременные и поочередные сгибания ног;
- ❖ отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;
- ❖ сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и отягощением) в коленях и тазобедренных суставах;
- ❖ максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений.

4. *Упражнения в парах:* из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

##### 5. Упражнения с предметами.

- ❖ С набивными мячами (вес 1-3кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловя его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге и т.д.
- ❖ С гантелями (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках)

### 3.2.2. Специальная физическая подготовка для всех групп.

#### *Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.*

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой).

Шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Продольный шпагат. Шпагат лежа на спине. Поперечный шпагат. Вертикальный шпагат. Вертикальный шпагат с опорой руками о пол — стоя на одной ноге наклон туловища вперед, другая поднята в вертикальный шпагат, руки касаются пола около опорной ноги, голова, туловище и нога располагаются вертикально. Фронтальный шпагат с наклоном туловища— нога поднята во фронтальный шпагат на 90° или 180°, наклон туловища в сторону параллельно полу или одна рука касается пола около опорной ноги. Сагиттальный шпагат. Панкейк — из положения седа, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе. «Иллюзион» с опорой руками о пол из стойки, «Иллюзион» с опорой руками о пол приземление в шпагат.

Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-4-с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

#### *Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.*

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180 (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения с сохранением динамического равновесия: поворот на одной ноге на 360°, другая согнута и прижата к колену опорной, поворот на 360° в высоком равновесии с захватом ноги руками.

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

#### *Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.*

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным

сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10сек, за 8сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Пружинный шаг (10-15сек), пружинный бег (20-45сек). Поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин).

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же – через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

### 3.3. Техническая подготовка

Техника – наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки по фитнес-аэробике:

- ✓ Овладеть спортивной техникой фитнес-аэробики.
- ✓ Создать двигательное представление об изучаемой технике.
- ✓ Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
- ✓ Приобрести навыки спортивной техники.
- ✓ Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.
- ✓ Овладеть расслаблением.
- ✓ Увеличить частоту движений и их амплитуду.
- ✓ Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
- ✓ Использовать упругость мышц.
- ✓ Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
- ✓ Овладеть техникой вспомогательных видах спорта.
- ✓ Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов фитнес-аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом.

Виды фитнес-аэробики	Этапы / года обучения									
	СПО	СПО	СПО	СПО	СПО	СПО	СПО	СПО	СПО	СПО
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17

	лет									
Классическая (базовая) аэробика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Фитбол – аэробика	+	+	+							
Степ-аэробика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Аэробика со скакалкой		+	+	+	+	+	+	+	+	+

### 3.3.1. Классическая аэробика

<b>Маршевые простые шаги Simple (техника выполнения шагов - Приложение 1)</b>		
	7-8 лет	8 лет и старше
<i>March</i>	+	+
<i>Basic step</i>	+	+
<i>V-step</i>	+	+
<i>Mambo</i>		
<i>Pivot</i>	+	+
<i>Box step</i>	+	+
<i>Step cross</i>	+	+
<i>Zorba</i>	+	+
<i>Kick ball change, kick cha-cha</i>	+	+
<b>Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative): (техника выполнения шагов - Приложение 1)</b>		
	7-8 лет	8 лет и старше
<i>March+Cha-cha-cha</i>	+	+
<i>March+lift.</i> вариант А	+	+
вариант В		+
<i>Basic step+cha-cha-cha</i>	+	+
<i>Basic step+lift</i>	+	+
вариант А:	+	+
вариант В:		+
<i>V-step+cha-cha-cha</i>		+
<i>V-step+lift</i>		+
<i>Mambo+cha-cha-cha</i>		+
<i>Mambo+lift</i>		+
<i>Pivot+cha-cha-cha</i>		+
<i>Pivot+lift</i>		+
<i>Box step+cha-cha-cha</i>		+
<i>Box step+lift</i>		+
<i>Step cross+cha-cha-cha</i>		+
<i>Step cross+lift</i>		+
<i>Zorba+cha-cha-cha</i>		+
<i>Zorba+lift</i>		+
<i>Kick ball change+lift</i>		+

вариант А			+
вариант В			+
<b>Приставные простые шаги (Simple):</b> (техника выполнения шагов - Приложение 1)			
	7-8 лет	8 лет и старше	
<i>Step touch</i>	+	+	
<i>Knee-up</i>	+	+	
<i>Curl</i>	+	+	
<i>Kick</i>	+	+	
<i>Lift Side</i>	+	+	
<i>Pony</i>	+	+	
<i>Scoop</i>	+	+	
<i>Open Step</i>	+	+	
<i>Open Step</i>	+	+	
<i>Toe Touch</i>	+	+	
<i>Heel Touch</i>	+	+	
<i>Lunge</i>	+	+	
<b>Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):</b> (техника выполнения шагов - Приложение 1)			
	7-8 лет	8-9 лет	9 и старше
<i>Grapevine</i>			+
<i>Double Step Touch</i>			+
<i>hasse mambo front</i>			+
<i>Chasse mambo back</i>			+
<i>Repeat</i>			+
<i>Superman</i>			+

### 3.3.2.Степ-аэробика

	СПО	
<b>Простые шаги на 4 счета (Simple—без смены ноги):</b> (техника выполнения шагов - Приложение 2)		
	7-8 лет	8 лет и старше
<i>Basic step</i>	+	+
<i>V-step</i>	+	+
<i>Step cross</i>	+	+
<i>Mambo</i>		
<i>Pivot</i>	+	+
<i>Reverse - turn</i>	+	+
	СПО	
<b>Простые шаги на 8 счетов (Simple — без смены ноги):</b> (техника выполнения шагов - Приложение 2)		
	7-8 лет	8 лет и старше
<i>T-step</i>	+	+
<i>2-step</i>	+	+
<i>Lunge</i>	+	+
	СПО	

<b>Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative):</b> (техника выполнения шагов - Приложение 2)		
	7-8 лет	8 лет и старше
<i>Knee up</i>	+	+
<i>Curl</i>	+	+
<i>Kick</i>	+	+
<i>Lift side</i>		
<i>Tap –Up</i>	+	+
<i>Touch Side</i>	+	+
<i>Chasse</i>	+	+
<i>Pony</i>		+
<i>Chasse mambo bade</i>		+
<i>Basic+cha-cha-cha</i>		+
<i>T - step +cha-cha-cha</i>		
<i>Step cross+cha-cha-cha</i>		+
<i>Mambo +cha-cha-cha</i>		+
<i>Pivot cha-cha-cha</i>		+
<i>Reverse-turn cha-cha-cha</i>		
	СПО	
<b>Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative):</b> (техника выполнения шагов - Приложение 2)		
	7-8 лет	8 лет и старше
<i>Repeat Lift (3)</i>		+
<i>Repeat Scissors</i>		+
<i>T – step</i>		+
<i>Repeat Cha-cha-cha</i>		+
<i>Repeat Twist</i>		+

### 3.3.3.Аэробика со скакалкой (Rope Skipping)

Базовые движения	СПО									
	7-8 лет	8-9 лет	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	
<b>Подскоки и прыжки на двух ногах</b> • <u>Подскоки и прыжки с вращением скакалки вперёд (Efsy Jump)</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
• <u>Подскоки на двух ногах, вращая скакалку вперёд с промежуточными движениями</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
• <u>Разновидности подскоков на двух ногах:</u>										
1) «Салом» (Skier)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2) Скачки вправо – влево без промежуточного подскока	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3) «Твист» (Twister)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4) Подскоки ноги врозь, вместе (Side Straddle)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

5) Более сложная форма (Side Straddle)		+	+	+	+	+	+	+	+
6) Подскоки ноги врозь, вместе (Side Straddle), ноги в скрещенном положении	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7) (Side Swing and Jump)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8) Скачки ноги врозь правая, левая впереди	+	+	+	+	+	+	+	+	+
• <u>Скачки с вращением скрещённой скакалки (Criss – Cross)</u>									
1) Движение скакалки назад		+	+	+	+	+	+	+	+
2) Скачки с вращением вперёд		+	+	+	+	+	+	+	+
• <u>Прыжки толчком двух ног</u>		+	+	+	+	+	+	+	+
1) Прыжки сгибая ноги вперёд		+	+	+	+	+	+	+	+
2) Прыжки сгибая ноги назад		+	+	+	+	+	+	+	+
3) Прыжки сгибая ноги в выворотном положении «Лягушка»			+	+	+	+	+	+	+
4) Прыжки сгибая ноги в скрещенном положении			+	+	+	+	+	+	+
5) Прыжки сгибая ноги с ординарным или двойным вращением				+	+	+	+	+	+
6) Прыжки сгибая ноги без поворота и с поворотом			+	+	+	+	+	+	+
7) Прыжки сгибая ноги с вращением скакалки вперёд и назад			+	+	+	+	+	+	+
• <u>Прыжки с поворотом</u>									
1) Прыжки с поворотом направо, налево	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2) Прыжки с поворотом на 180°		+	+	+	+	+	+	+	+
3) Прыжки с полным поворотом (360°)				+	+	+	+	+	+
• <u>Скачки с ноги на ногу</u>									
1) Скачки с ноги на ногу с небольшим сгибанием ног назад (easy jump right /left)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2) Скачки «heel tu heel»			+	+	+	+	+	+	+
3) Скачки «side tip»				+	+	+	+	+	+
4) Скачки с отведением одной ноги вперёд, затем назад				+	+	+	+	+	+
5) Скачки со сменой ног, выполняя каждый раз kick вперёд или в сторону				+	+	+	+	+	+

б) Скачки с высоким подниманием колена вперёд (knees up)			+	+	+	+	+	+	+
• <u>Скачки с двух на одну ногу</u>			+	+	+	+	+	+	+
1) Kick – скачок									
2) Канкан				+	+	+	+	+	+
<b><i>Скачки на одной ноге</i></b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+
• <u>Вращение скакалки под ногой (ногами)</u>									
• <u>Упражнения в парах</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1) Прыжки с вращением одной скакалки партнёрами									
2) Партнёр «входит» в скакалку и выполняет прыжки		+	+	+	+	+	+	+	+
3) Поочерёдные прыжки			+	+	+	+	+	+	+
4) Прыжки с партнёром с поворотом и прыжком с поворотом				+	+	+	+	+	+
5) Прыжки с «посетителем» (visitor)				+	+	+	+	+	+
• <u>Групповые через длинную скакалку</u>	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1) Вращение скакалки (вдвоём).									
2) Прыжки через вращающуюся параллельно земле скакалку.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3) Пробегание по диагонали.									
4) Пробегание по прямой перпендикулярной линией.		+	+	+	+	+	+	+	+
5) Пробегание поточно через каждые 2 или 3 оборота скакалки.		+	+	+	+	+	+	+	+
6) Пробегание поточно на каждый оборот скакалки.		+	+	+	+	+	+	+	+
7) Пробегание парами или тройками, держась за руки.				+	+	+	+	+	+
8) Прыжки через длинную скакалку всей группой.					+	+	+	+	+
• <u>Прыжки на индивидуальной скакалке через длинную скакалку.</u>						+	+	+	+
• <u>Прыжки через две скакалки одновременно по одному.</u>							+	+	+
• <u>С прыжком через скакалку в паре.</u>							+	+	+

### 3.3.4. Фитбол –аэробика.

#### **Базовые положения на фитболе.**

##### *Положение сидя.*

Сядьте сверху на фитбол, руки расслабленно положите на колени, ноги поставьте на ширине плеч. Рекомендуются держать угол в тазобедренном суставе около 90 градусов. Сядьте в центр фитбола, сохраняя правильную осанку.

Чтобы занимающийся почувствовал, посадите его на и фитбол попросите подвигаться вверх-вниз, не отрывая ягодиц от фитбола, а ног — от пола. После этого попросите занимающегося поднять сначала одну ногу, затем — другую. Попросите его подвигать ногами по полу.

*Шаги на полу в положении «сидя на фитболе»* Сидя на фитбол, сделайте несколько маленьких шагов вперед до тех пор, пока ваша спина почти не коснется фитбола. Чтобы вернуться назад, медленно поднимая туловище, выполняйте шаги по направлению к фитболу. Это упражнение хорошо включать в разминку для тренировки равновесия

*Положение «Лежа спиной на фитболе»* При таком положении нижняя и средняя части спины находятся на фитболе. Ноги поставьте на ширине плеч. Руки — за головой. Рекомендуются держать угол в коленном суставе около 90 градусов.

*Передвижения, лежа спиной на фитболе* Примите положение «лежа спиной на фитболе». Сделайте несколько маленьких шагов вперед. Позвольте фитболу прокатиться по вашей спине, пока голова, плечи и верхняя часть спины находятся на фитболе. При выполнении движения ногами держите ноги на ширине плеч. Для возвращения назад медленно сделайте несколько шагов в обратном направлении.

##### *Положение с шеей, лежащей на фитболе.*

Опуститесь на фитбол спиной к полу, лицом вверх, положив голову, плечи и верхнюю часть спины на фитбол. Ваши средняя и нижняя части спины, и таз находятся вне фитбола. Бедро вытянуто вперед параллельно полу. Руки могут находиться за головой или быть скрещены на груди. Рекомендуются держать угол в коленном суставе около 90 градусов. Ноги находятся на ширине плеч.

##### *Положение с поясницей, лежащей на фитболе.*

Опуститесь на фитбол спиной к полу, лицом вверх, положите бедра и поясницу на фитбол. Ваши шея и верхняя часть спины находятся на фитболе. Бедро вытянуто вперед параллельно полу. Руки могут находиться за головой или быть скрещены на груди. Рекомендуются держать угол в коленном суставе около 90 градусов. Ноги находятся на ширине плеч.

Упражнение усложняется, если расстояние между ногами и руками постепенно уменьшается. Следите за правильным положением грудного и шейного отделов позвоночника.

Положите занимающегося в это положение и попросите его округлить спину и вернуться в исходное положение. Попросите его почувствовать, какие мышцы выполняют это движение (мышцы шеи, рук, плеч, брюшного пресса).

##### *Положение, лежа животом вниз, фитбол расположен под ногами.*

Начните из положения «лежа животом на фитболе». Передвиньте руки вперед по полу. Пусть фитбол при этом переместится под ноги около ступней.

Выпрямленные руки стоят в упоре на полу, плечи прямо над запястьями. Следите за правильным положением плеч и запястий. Чем ближе Вы подкатываете, фитбол к ступням, тем сложнее держать вес тела.

Положите занимающегося в это положение и попросите его согнуть руки в локтевом суставе как при выполнении отжиманий. Попросите его почувствовать, какие мышцы выполняют это движение (мышцы шеи, рук, плеч, брюшного пресса и четырехглавой мышцы бедра).

*Положение, лежа на спине, пятки сжимают фитбол.*

Лежа спиной на полу, согните колени под углом 90 градусов и положите ступни на фитбол. Руки могут находиться за головой или быть скрещены на груди. Сожмите фитбол между бедрами, лодыжками и ступнями. Следите за правильным положением позвоночника. Положите занимающегося в это положение и попросите его, напрячь подколенное сухожилие. Избегайте движений бедрами.

*Положение, лежа на спине, колени сжимают фитбол.* Лежа на спине, согните колени под углом 90 градусов и поставьте ступни на пол. Руки могут находиться за головой или быть скрещены на груди. Положите фитбол между колен и сдвиньте их. Следите за правильным положением позвоночника. Положите занимающегося в это положение, для сравнения положите фитбол на пол и попросите занимающегося сдвинуть колени.

*Положение, лежа на спине, лодыжки сжимают фитбол.*

Лежа на спине, положите руки за голову или скрестите их на груди. Выпрямите ноги. Положите фитбол между лодыжками и сдвиньте их. Следите за правильным положением позвоночника. Положите занимающегося в это положение, для сравнения положите фитбол между голенями и попросите занимающегося сдвинуть ноги.

*Положение, лежа на животе, пятки сжимают фитбол.*

Лежа животом на полу, лицом вниз. Согните колени под углом 90 градусов. Руки находятся под лицом. Сожмите фитбол между ягодицами, бедрами, и икрами ног. Следите за правильным положением позвоночника. Ноги лучше держать на ширине таза.

Положите занимающегося в это положение и попросите его подтянуть пятки к ягодицам, сжимая фитбол. Следите за нормальным дыханием. Используйте для сокращения ягодичных мышц мышцы брюшного пресса.

Упражнения, используемые в фитбол-аэробике можно разделить на две группы. Первую группу представляют **"Гимнастические упражнения"**. В нее входят разновидности ходьбы, бега и прыжков, а также **общеразвивающие упражнения (ОРУ)**, выполняемые с целью оздоровления и развития двигательных способностей. (см. ПРИЛОЖЕНИЕ №4)

Вторую группу упражнений на фитболах составляют **"Основные (базовые) движения аэробики"**. (см. ПРИЛОЖЕНИЕ №5)

#### 4. Методическая часть учебной программы.

Методическая часть учебной программы определяет содержание учебного материала по основным разделам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в круглогодичной подготовке, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

Учет возрастного полового развития детей.

Для эффективности работы необходимо учитывать **особенности возрастного полового развития детей:**

- в *возрасте 7 – 10 лет* дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности. Поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз его выполнять и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости-подвижности в суставах;

- в *возрасте 11-13 лет* значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем быстро наступает утомление при выполнении упражнений, тяжело выполняются сложные координационные упражнения, часты нервные срывы и т.д. При работе с этим возрастом необходим индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств; наиболее тяжело в этом возрасте переносятся упражнения, направленные на развитие быстроты;

- в *возрасте 14-17 лет* занимающихся интересует достижение конкретного, определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14-15 лет следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости (броски за 15 секунд, за 30 секунд, за 1 минуту – количество);

- с *18 лет* тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню физической подготовленности учащихся.

При воспитании физических качеств целесообразно учитывать, так называемые, «чувствительные» сенситивные, критические периоды возрастного развития, т.е. время, когда организм особенно легко поддается воздействию внешних факторов, в том числе тренировочных. Если пропустить «чувствительный» возраст, может понадобиться значительно больше времени, чтобы получить те же сдвиги в физических качествах. Иногда нужный прирост

качеств можно не получить вовсе. Ниже приведена таблица возрастов, в течение которых те или иные физические качества в наибольшей степени поддаются целенаправленному воздействию.

*Сенситивные периоды развития физических качеств  
(по Филину В.П., Гужаловскому А.А., Волкову В.И., Лягу В.И.)*

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики	Девочки
Быстрота движений	с 7 до 9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	с 7 до 14 лет	с 7 до 13 лет
Максимальная частота движений	с 4 до 6, с 7 до 9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые качества	14-15 лет	с 9 до 12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13, 15-16 лет	с 9 до 12 лет
Выносливость скоростная*	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 11-12 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ориентированию в пространстве	с 7 до 10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	в 15 лет	в 17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	с 7 до 11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11, 14-15 лет

\* Гликолитический механизм энергообеспечения

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фитнес-аэробика

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	1
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;

- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

## **Рекомендации и особенности классической аэробики**

### Особенности техники в классической аэробике:

- ❖ Базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов).
- ❖ Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции.
- ❖ Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены.
- ❖ Не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах.
- ❖ Не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника.
- ❖ При выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

### ***Требования по технике безопасности при выполнении упражнений классической аэробики.***

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

- быстрые вращения головой и излишние наклоны вперед и назад шеи;
- стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»);
- упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти;
- прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти;
- подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине;
- переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами;
- сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами;
- «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °;
- наклоны вперёд, стоя на прямых ногах;
- прогиб туловища назад в положении стоя; осевая нагрузка;
- глубокие наклоны туловища в стороны;
- круговые движения туловищем;- вращательные движения коленями;
- работа с отягощениями на выпрямленных руках;- продолжительная работа руками выше уровня плеч;
- резкие скручивания туловища («мельница»);
- все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.);
- упражнения в позе «барьериста»; движения с чрезмерной амплитудой;
- максимальные нагрузки; продолжительное изометрическое напряжение.

### ***Особенности выполнения основных движений в аэробике.***

При выполнении различных шагов в аэробике большое внимание уделяется правильной постановке стопы. В тех движениях где ноги находятся шире плеч (v-step, straddle), стопа ставится с некоторым разворотом по диагонали, с пронацией всей ноги. Таким образом обеспечивается расположение колена над передней частью стопы (пальцами), что анатомически правильно и не перегружает

коленный сустав. При значительном поступательном движении (перемещении в сторону), которое наблюдается при выполнении такого движения, как Grapevine, стопа, в особенности при первом шаге, также ставится в выворотном положении. Это позволяет избежать подворачивания стопы, в особенности при высокой скорости выполнения шагов.

При выполнении ходьбы назад приземление на стопу происходит не с пятки, а с носка – перекатыванием. Период двойной опоры удлинен. При движении свободной ноги назад работает задняя группа мышц бедра. В отличие от ходьбы вперед отсутствует баллистическая работа четырехглавой мышцы бедра, что уменьшает время ее отдыха.

В аэробике широко применяются различные подскоки на двух ногах, на одной, с одной ноги на другую (скачки). Они представляют собой простейшие виды прыжков, выполняются без разбега, без выраженных маховых движений руками и без акцентированных взмахов свободной ногой. Для них характерна минимальная высота полета. В фазе отталкивания ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах (в пределах  $135^\circ$ ). При отталкивании происходит подъем со стопы на носок (сгибание стопы) и выпрямление ног в коленных и тазобедренных суставах. Приходя на опору, нужно смягчить приземление, которое выполняется с носка с переходом на всю стопу, последовательно сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах.

Движения рук при выполнении основных элементов могут быть маховыми и выполняться в основных (фронтальной, вертикальной, горизонтальной) и промежуточных плоскостях (по диагонали). При этом при поднимании рук вверх и отведении в стороны они должны оставаться в поле периферического зрения. В противоположном варианте это может привести к излишнему прогибу в поясничном отделе позвоночника, нарушению осанки, к болям в области спины. Для занятий аэробикой низкой интенсивности характерна работа рук до горизонтального уровня. В занятиях высокой интенсивности используется большая амплитуда движений – поднимание рук вверх. В зависимости от временных параметров движения руками могут быть одновременными, последовательными и поочередными. При разучивании движений без участия других удерживают в свободном положении опущенными вниз или фиксируют сбоку на туловище в области бедер (ниже уровня талии), локти при этом обращены в стороны. Ставить руки на талию не рекомендуется, т.к. при этом плечи приподнимаются вверх, а лопатки отводятся от позвоночного столба, что отрицательно сказывается на осанку.

## **СТРУКТУРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРОГРАММ**

### **Примерные движения руками:**

Все движения руками должны быть точными, под мышечным контролем: без переразгибания в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

### *Движения с низкой амплитудой*

- Сокращение бицепса (biceps curl)
- Низкая гребля (low row)
- Низкий улар (low pinch)

- Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

### ***Движения со средней амплитудой***

- Высокая гребля (upright row)
- Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)
- Подъёмы рук вперед (front shoulder rises)
- Плечевой удар (shoulder punch)
- Двойной боковой в сторону (double side out)
- Вперёд - в сторону (L-side)

### ***Движения с высокой амплитудой***

- Сгибание рук над головой (alternating overhead press)
- Вперёд - вверх (L-front)
- Вверх - вниз (dice)

### ***Усложнение движений рук;***

1. Кисть: пальцы раскрыты широко: «кошачья» кисть; в кулаки: пальцы вместе: хореографическая кисть; восточная кисть.

Хлопки руками; щелчки пальцами; крути кистью (внутрь, наружу); «восьмерки»; «замок».

2. Предплечье: повороты; круги (средние) внутрь и наружу; «восьмерки» (кисть закреплена)

3. Плечи вверх-вниз, вперед-назад; круги; полукруги; «восьмерки»

4. Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

### ***Движения головой:***

- наклон вперед, в сторону
- поворот в сторону
- полукруг вперед

### ***Движения туловищем:***

- наклон вперед, в сторону «волны»

### ***Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки:***

- ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 — раз и два);

- полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм — раз и, два и);

- шотландский шаг: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм — раз, два, три, четыре);

- подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм — раз и);

- скольжение (слайд): шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм — раз и);

- галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм — раз и);

- чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм — раз, два, три, четыре);

- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед - книзу или в сторону - книзу;
- прыжок ноги врозь ноги вместе (Jumping Jack);
- Kick вперед на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°;
- толчком одной или двух ног прыжок на одну другую ногу в сторону (вперед, назад);
- бег с «захлестыванием» голени назад;
- бег, высоко поднимая бедро;
- Skip вперед (назад, в сторону).

***Движения с проявлением динамической силы (без фиксации позы):***

- Сгибания-разгибания рук в упоре лежа на 2-х руках.
- Круги ногами. Круг ногой в приседе.
- Из и п. упор лежа перемах двумя ногами в упор стоя руки назад.

***Движения с проявлением статической силы (без фиксации позы):***

- Упор углом ноги врозь.
- Упор углом ноги вместе.

***Прыжки различного характера:***

1. Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE) — ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бёдрами 90°), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60°. Приземление на две ноги.

2. Шпагат (разножка) (SPLIT) — ноги полностью выпрямлены вперед и назад в положении сагиттального шпагата (180°), с вертикальным положением туловища. Приземление на две ноги.

3. Фронтальный шпагат (FRONTAL SPLIT) — ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.

4. Подбивной — нога в сторону, вперед, назад.

5. Прыжок с поворотом на 180°, 360° (AIR TURN) — с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на 180°, 360°. Приземление на две ноги.

6. Согнувшись (PIKE) — ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги вместе и прямые. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60°. Приземление на две ноги.

7. Группировка (TUCK JUMP) — вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед, колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе.

8. Прыжком поворот на 180° и группировка (TURN TUCK JUMP) — вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги вместе.

9. Смена положения ног ножницы (SCISSORS) — маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение.

10. Казак (COSSACK) — ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги (колени) вместе одна прямая нога направлена вперед, а другая согнута. Угол между туловищем и ногами не может

быть больше, чем 60°. Угол сгибания колена не может быть больше чем 60°. Приземление на две ноги.

11. Казак с поворотом на 180° (промахом) (TURN COSSACK JUMP) — вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.

12. Хич-кик (HITCH KICK) — махом согнутой ногой прыжок со сменой положения ног вперед - вверх в шпагат. Прыжок выполняется толчком одной и махом другой согнутой в колене. Находясь в воздухе, сменить положение ног, выполняя высокий мах толчковой ногой.

#### *Движения с сохранением динамического равновесия:*

1. Поворот на одной ноге на 360° (TURN), другая согнута и прижата к колену опорной.

2. Поворот на 360° в высоком равновесии с захватом ноги руками (BALANCE TURN) — поворот в равновесии, при котором одна нога поднята вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень. Поворот на 360° должен быть выполнен полностью.

#### *Движения с проявлением гибкости:*

1. Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (VERTICAL SPLIT) — стоя на одной ноге наклон туловища вперед, другая поднята в вертикальный шпагат. Руки касаются пола около опорной ноги. Голова туловище и нога располагаются вертикально.

2. Сагитальный шпагат (SAGITAL SPLIT) — нога поднята вперед в вертикальный шпагат.

3. Фронтальный шпагат с наклоном туловища (FRONTAL SPLIT) — нога поднята во фронтальный шпагат на 90° или 180°. наклон туловища в сторону параллельно полу или одна рука касается пола около опорной ноги.

4. Шпагат лежа на спине (SUPINE SPLIT) — лежа на спине, одна нога поднята вперед-вверх, руки поддерживают поднятую ногу. Обе ноги прямые.

5. Шпагат лежа на спине, перекаат на 360° (SPLIT ROLL) — из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, перекаат на полу на 360°.

6. Панкейк (SPLIT THROUGH) (PANCAKE) — из положения седа, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе.

7. «Иллюзион» с опорой руками о пол (ILLUSION) из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад - вверх и делает вертикальный круг на 360°. Одновременно делается поворот на 360° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола около опорной ноги. Поднятая нога опускается в исходное с положение.

8. «Иллюзион» с опорой руками о пол приземление в шпагат (ILLUSION TO SPLIT) — из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад - вверх и делает вертикальный круг на 360°. Одновременно делается поворот на 360° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается вниз - назад и завершается движение положением шпагат на полу.

***Техника безопасности для сохранения правильного положения тела во время степ-аэробики необходимо:***

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ
- доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к ступени, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

**Основные правила техники выполнения степ-тренировки:**

- -выполнять шаги в центр степ-доски;
- -ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степа, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степа, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по ступени ногами.

**Основные этапы обучения степ –аэробики:**

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Прежде чем приступить к тренировкам по степ-аэробике, следует обучить занимающихся правильной **технике выполнения движений**:

1. При подъеме на платформу используется естественный небольшой наклон туловища вперед.

2. При переносе платформы следует держать ее ближе к телу.

3. При выполнении движений не допускаются переразгибания коленей в суставах.

4. Исключается прогиб в поясничном отделе позвоночника. При правильной осанке туловище удерживается прямо, плечи опущены, мышцы живота и ягодичные мышцы напряжены.

5. Шаги выполняются в основной стойке – стопы параллельны или находятся в свободной позиции, разведены и для большей устойчивости не касаются друг друга. В широкой стойке стопы располагаются параллельно или в свободной позиции.

6. Начинающим рекомендуется первое время чаще смотреть себе под ноги и на платформу. По мере освоения движений и привыкания к работе внимание концентрируется на технике выполнения движений и последовательности их в комбинациях с меньшим зрительным контролем.

7. Ставить ногу на центральную часть платформы нужно так, чтобы стопа полностью была на платформе. Спускаясь с платформы, ставить ногу надо с носка на пятку на расстоянии одной стопы от степ-платформы.

8. Угол сгибания в коленном суставе при постановке ноги на платформу не должен превышать 90°.

9. Не допускается сходить с платформы шагом или скачком спиной к ней или спрыгивать с нее.

10. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.

11. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.

12. Время выполнения повторов базовых шагов с одной ноги не должно превышать 1 мин., чтобы не вызвать перенапряжение опорно-двигательного аппарата.

13. Максимальное количество повторений одного элемента с подъемом ноги (например, сгибание ноги вперед) выполняется не более 5 раз.

14. Подходы к платформе можно выполнять в различных направлениях, что значительно разнообразит хореографию данного вида аэробики.

15. В зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся рекомендуется использовать разную высоту платформы.

16. Темп музыкального сопровождения должен быть не более 120–130 уд./мин.

<b>Рекомендации по подбору высоты платформы и темпа музыкального сопровождения для занимающихся с разным уровнем физической подготовленности .</b>		
<b>Уровень подготовленности</b>	<b>Высота платформы (в дюймах, 1 дюйм = 2,5 см)</b>	<b>Темп музыки, акценты/мин.</b>
Для нерегулярно занимающихся физическими упражнениями	4 дюйма (10 см)	118–122
Для начинающих регулярные занятия, но не имеющих опыта	6 дюйма и выше (15 см и выше)	124
Для тренированных людей	8 дюйма и выше (20 см и выше)	126
Для занимающихся с высоким уровнем физической подготовленности, включая инструкторов	10 дюйма и выше (25 см и выше)	128

### **Рекомендации по аэробике со скакалкой (Rope Skipping)**

#### **Подбор скакалки.**

Длина скакалки подбирается следующим образом: встать на скакалку, ноги на ширине бедер, натянуть скакалку, основания ручек должны доставать до подмышек. Если скакалка велика, можно сделать один или два узла у основания ручек. При использовании верёвочной скакалки без ручек узел делается на концах и фиксируется пластырем или другой клейкой лентой.

При обучении аэробике со скакалкой необходимо соблюдать следующие **правила:**

1. Разучить подскоки, скачки и прочие элементы без скакалки и без музыки.
2. Выполнить разученные элементы под музыку, постепенно ускоряя темп.
3. Разучить движения со скакалкой без музыки, затем под музыку.
4. Освоить навыки синхронного выполнения движений в парах, группой.
5. Разучить простейшие соединения без музыки, затем под музыку, добиваясь синхронности исполнения.
6. Составить и освоить комбинации под определённую музыку.

### **Базовые движения со скакалкой.**

- Готовность номер один. Скакалка находится сзади. Руки вытяните перед собой, чтобы полностью расправить скакалку.
- Исходное положение. Встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой. Руки чуть согните в локтях, кисти разведите в стороны на расстояние 15 - 20 см от бедер. Начинайте вращать скакалку
- Вращение. Делайте небольшие вращательные движения запястьями. Руки и кисти при этом должны остаться при этом практически неподвижными. Слишком широкие движения руками - это самая распространенная ошибка, которую совершают новички. Старайтесь держать руки как можно ближе к корпусу.
- Прыжки. Мягко приземляйтесь на подушечки стоп. Пятки ни в коем случае не должны касаться пола. Подпрыгивайте невысоко, максимум на пару сантиметров. Этого достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки. Последняя должна слегка задевать об пол - чтобы не замедлялся ритм.

### **Техника и методика обучения основным элементам аэробики со скакалкой.**

#### **Упражнения с короткой скакалкой**

#### **Подскоки и прыжки на двух ногах**

##### **1. Подскоки и прыжки с вращением скакалки вперёд (Easy Jump).**

Упражнение достаточно простое, естественное и не требует определённых дополнительных упражнений. При освоении данного элемента применяется целостный метод обучения. Туловище держится прямо, толчок осуществляется «коротким» отходом с небольшим полуприседом, стопы параллельны.

##### **2. Подскоки на двух ногах, вращая скакалку вперёд с промежуточным движением.**

В отличие от предыдущего движения вращение скакалки осуществляется не кистью, а всей рукой с подниманием рук в стороны – кверху и опусканием по дуге в стороны – книзу во время каждого подскока. Следует обязательно освоить сочетание данного элемента с вращением скакалки вперёд без промежуточных вращений по схеме:



По мере освоения данного базового элемента увеличивается темп выполнения подскоков, а следовательно, и скорость вращения скакалки – за счёт уменьшения радиуса вращения вращательного движения за счёт кистей.

### **3. Разновидности подскоков на двух ногах.**

**А.** «Слалом» (Skier). Сочетание одного обычного подскока и одного промежуточного, который выполняется с небольшим продвижением вправо и влево.

**Б.** Более сложная форма «слалома» *скачки вправо-влево без промежуточного подскока*. Выполнение этого элемента требует умения быстро вращать скакалку за счёт круговых движений кистью и соблюдения ритма вращения и подскоков. Хорошим подготовительным упражнением является вращение скакалки с удержанием ручки (или концов) одной рукой, а также в парах с партнёром в различном темпе под музыку. При этом соблюдается принцип симметричного обучения – движение обязательно выполняется как правой, так и левой рукой. Одновременно осуществляется и подготовка к работе с длинной скакалкой – вращение скакалки в парах, с подсчётом тренера и под музыку.

**В.** «Твист» (Twister). Сочетание одного обычного подскока с вращением скакалки и одного промежуточного с поворотом коленей в небольшом полуприседе направо, налево. По мере освоения движения «твист» исполняется без промежуточного подскока.

**Г.** *Подскоки ноги врозь, вместе (Side Straddle)*. Скачёрк ноги вместе выполняется через вращающуюся скакалку, ноги врозь – является промежуточным подскоком. Обращается внимание на параллельное положение стоп.

**Д.** Более сложная форма – *подскоки ноги вместе, врозь*, выполняемые каждый раз через вращающуюся скакалку, исходной базой для освоения данного элемента является умение выполнять скачки ноги вместе, а также ноги врозь через вращающую скакалку.

**Е.** Ещё одна разновидность данной группы движений – *подскоки ноги врозь, ноги вместе в скрещенном положении* – правая или левая нога впереди или со сменой ног (X – motion).

**Ж.** К базовым элементам данной группы движений относятся *и скачки на двух ногах с промежуточным подскоком и вращением скакалки во время его выполнения сбоку (Side Swing and Jump)*.

**З.** *Скачки ноги врозь правая, левая впереди.*

Сложность данных элементов заключается в сохранении тяжести тела на двух ногах. Типичная ошибка – слишком сильное движение туловища вперёд или назад и передача тяжести тела на переднюю или заднюю ногу, что искажает форму скачка.

Начинать освоение следует выполнение данного элемента на месте, с продвижением вперёд, затем назад.

### ***Последовательность обучения скачкам на двух ногах***

Исходная база: умение выполнять обычные скачки без скакалки.

Затруднения в обучении базовых скачков:

1. Слабый толчок, отсутствие коротких отходов при выполнении серии скачков. Рекомендуется проделать следующие упражнения:

- Подъёмы на полупальцы на двух ногах у опоры, без опоры;
- Подъёмы на полупальцы на одной ноге, другая согнута у опоры;
- Прыжки боком через скакалку, удерживаемую в статическом положении на высоте 15 см, затем 20-30 см от пола с промежуточным подскоком и без него;
- Скачки вперёд через несколько натянутых в статическом положении скакалок с промежуточным подскоком и без него;
- Скачки с небольшого возвышения в глубину.

2. Плохая координация скачков с вращением скакалки.

*Рекомендуется:*

- Облегчить условия выполнения, выполнить скачки без скакалки, но имитируя вращение её, замедлить темп исполнения;
- Выполнить подскоки с вращением скакалки в хвате за концы двумя руками, соблюдая правильный ритм скачков и вращения;
- Вращать скакалку в парах (правой и левой рукой) в разном темпе – от медленного за счёт работы всей рукой, согнутой в локте, до быстрого за счёт, в основном, круговых движений кистью.

По мере освоения скачков с вращением вперёд добавляется изучение вращения скакалки назад. Начинать упражнение следует при положении скакалки впереди, начальный импульс задаётся движением рук (слегка согнутыми в локтевых суставах) дугами вперёд – вверх, затем за счёт активной работы кистями.

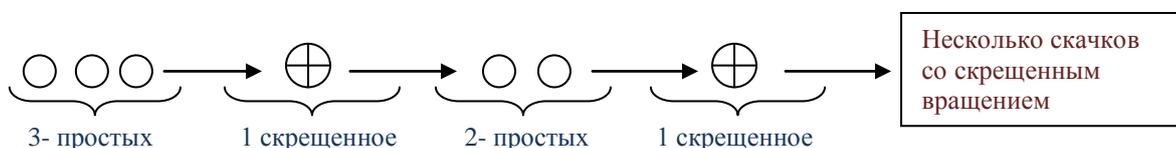
*Все приведённые выше скачки возможно выполнять с вращением скакалки назад.*

### **4 Скачки с вращением скрещенной скакалки (Criss-Cross).**

Чтобы избежать запутывания, необходимо удлинить петлю за счёт глубокого перекрещивания рук, локти при этом почти касаются друг друга, а кисти фиксируются у бёдер. В момент прохождения скакалки под ногами важно выполнить подкрутку за счёт круговых движений кистями.

**А.** Более простой вариант скрещенного вращения: движение скакалки назад. С этого упражнения и следует осваивать данный тип вращения.

**Б.** Скачки с вращением вперёд. По мере освоения выполняется сочетание простых вращательных движений со скрещенным: например,



### **5 Прыжки толчком двух ног.**

В отличие от скачков прыжки выполняются с высоким вылетом вверх. В аэробике со скакалкой используются прыжки сгибая ноги вперёд, сгибая ноги назад, выпрямившись (с прямыми или слегка согнутыми ногами), сгибая ноги в выворотном положении (колени в стороны) – «лягушка» (стопы касаются друг друга) или в скрещенном положении, с одинарным или двойным вращением, без поворота и с поворотом, с вращением скакалки вперёд и назад.

Выполнение прыжков требует достаточно хорошей прыгучести, силовой подготовки занимающихся.

Особую сложность представляют собой прыжки с двойным вращением, для выполнения которых требуется умение высоко выполнять прыжок и быстро прокручивать скакалку за счёт только работы кистями.

Возможно выполнение прыжка с двойным вращением в скрещенном вращении. Этот элемент относится к движениям повышенной сложности. Его освоение возможно лишь после формирования стабильного навыка выполнения прыжков с двойным вращением в хвате за два конца и скачков со скрещенным положением скакалки.

## **6 Прыжки с поворотом.**

Прежде чем осваивать прыжки с поворотом со скакалкой, следует освоить прыжки с поворотом направо, налево, на 180°, с полным поворотом (360°). Наиболее доступный вариант исполнения – наскок на две ноги толчком левой и махом правой вперёд, при этом выполняется мах скакалкой вперёд вправо. При выполнении прыжка скакалка вращается назад.

## **7. Скачки с ноги на ногу**

**А.** Простейшая форма – скачки с ноги на ногу с небольшим сгибанием ног назад (easy jump right/left). Выполняются на месте, с продвижением вперёд, назад.

При этом возможны различные варианты вращения скакалки:

- Вперёд, назад;
- Вращая сбоку, чередуя вращение сбоку и перепрыгивая скакалку;
- Со скрещенным вращением;
- В разноимённом хвате.

**Б.** Наиболее сложным вариантом работы скакалки является вращение её в разноимённом хвате – правая рука у левого бедра, левая за спиной у правого бедра или наоборот. Возможно выполнение с вращением назад и вперёд. При вращении назад движение начинается из исходного положения руки в стороны, скакалка впереди. Вращательный импульс задаётся средним кругом правой руки (расположенной впереди тела), левая отводится за спину, затем движение продолжается за счёт круговых движений кистями. Аналогично выполняется и вращение вперёд, однако в исходном положении скакалка сзади.

Примеры вариантов скачков с ноги на ногу:

**В.** Скачки с выносом ноги вперёд на пятку;

**Г.** Скачки сгибая ноги назад и касаясь каждый раз носком пола сзади;

Д. Скачки с выставлением ноги в сторону на носок;

При выполнении данных разновидностей скачков важно сохранять тяжесть тела на опорной ноге, слегка касаясь другой пола.

Е. Скачки с отведением одной ноги вперёд, затем назад;

Ж. Скачки со сменой ног, выполняя каждый раз кик вперёд или в сторону.

Скачки с высоким подниманием колена вперёд (knees up) требуют уже хорошей физической подготовки и выносливости, положение свободной ноги фиксируется сразу «с пола» без лишних движений в коленях, что придаёт законченность, чистоту движениям. Туловище при этом держится прямо, плечи опущены. Для освоения данного элемента применяется облегчённый вариант – с промежуточным поскоком на двух ногах.

## **8. Скачки с двух ног на одну**

Наиболее распространённым типом данной группы движений являются кик-скачёрк и канкан.

А. Кик-скачёрк

Толчком двух ног выполняется подскок с приземлением на одну, затем толчком одной – скачёрк на две. В момент скачка на две ноги скакалка проходит под ногами.

Иная трактовка этого элемента – вынос прямой ноги вперёд (без сгибания – разгибания в коленном суставе) под углом 25 или 90°.

Б. Канкан.

Сочетание скачков с двух ног на одну, с махом согнутой вперёд другой, затем после промежуточного подскока выполняется мах прямой ногой, то же – с другой ноги.

## **Скачки на одной ноге**

9. **Скачки на одной ноге** используются как самостоятельная форма, а также в сочетании с другими базовыми элементами. Структурное разнообразие данной группы движений обширно, однако техника использования их мало различается. Важно соблюдать правильный ритм подскоков с вращением скакалки и использовать технику «коротких» отходов, «не засиживаясь» на полу. Примером могут быть скачки на одной ноге с выносом другой вперёд на пятку и назад на носок.

## **10. Вращение скакалки под ногой (ногами)**

В аэробике со скакалкой применяется и ряд специфических элементов с вращением скакалки под ногой или со сложенной вдвое скакалкой под ногами. Все они требуют хорошей координации движений.

Допускается использование простейших акробатических элементов, которые, однако, не должны нарушать темпо-ритмическую структуру движений, а наоборот, логично сочетаться с подскоками и прыжками. Например, переворот боком.

## **11. Упражнения в парах**

Большое место в занятиях занимает тренировка в парах, которая используется как самостоятельная форма движений в композициях, а также служит хорошей подготовкой к работе с длинной скакалкой и совершенствованием техники её вращения.

**А.** Одним из базовых элементов являются прыжки с вращением одной скакалки партнёрами. Техника «вхождения» в скакалку: в положении скакалки внизу выполняется шаг правой ногой, во время высшей точки подъёма скакалки выполняется поворот направо с шагом левой ноги вперёд, после чего выполняется скачок.

**Б.** Партнёр может также «войти» в скакалку и выполнять прыжки. Важное значение приобретает синхронизация движений по высоте прыжков и скорости вращения.

**В.** Ещё один вариант работы с партнёром – поочередные прыжки (не следует спешить с выполнением прыжков, медленно разберитесь с работой скакалкой).

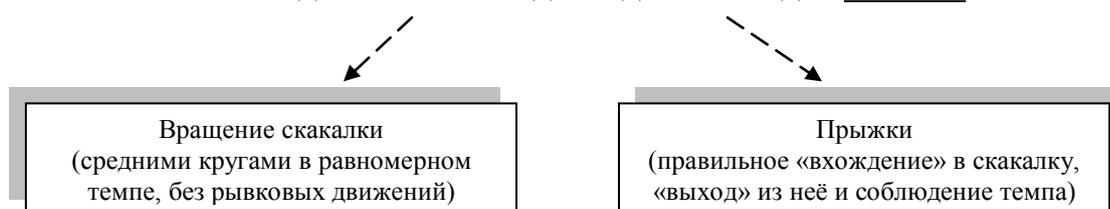
**Г.** Значительную сложность представляют собой прыжки с партнёром с поворотом и прыжком с поворотом.

**Д.** Особую группу движений в парах составляет работа с «посетителем» (visitor). Это прыжки вместе с партнёром, вращающим скакалку, выполняемые спиной или лицом к нему. При этом возможно выполнение различного рода скачков: «твиста», обычных подскоков, с продвижением вправо, влево, вокруг партнёра и др.

### Упражнения с длинной скакалкой

Важное место занимает работа с длинной скакалкой (одной и двумя одновременно). *Длина каждой скакалки – 5-6 метров.*

В технике владения этого вида выделяются два аспекта



Исходное положение занимающегося – несколько в стороне от вращающейся скакалки. При входе в скакалку, вращающуюся на входящего, разбег начинается в положении скакалки вверху и выполняется широким шагом, чтобы войти в центральную зону вращающейся скакалки и сделать первый подскок при прохождении скакалки у пола. При вращении скакалки в противоположном направлении – от входящего – разбег выполняется при положении скакалки внизу. Важно скоординировать ритм вращающейся скакалки и разбег. У занимающихся при этом часто возникает чувство страха. Прodelайте несколько подготовительных упражнений, например пробегание через медленно вращающуюся скакалку, выполните прыжки без вхождения в скакалку.

По мере освоения простейших скачков через две длинные скакалки работа усложняется за счет различных вариантов скачков и их сочетаний без скакалки и со скакалкой, а также выполнения прыжков двумя, тремя учениками вместе и т.п. Аналогично осваивается техника входа при работе с двумя скакалками.

## Рекомендации по фитбол - аэробике

### Особенности фитбол-аэробики.

**Правильная осанка** сидя на мяче: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90 градусов или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

### Выбор фитбола.

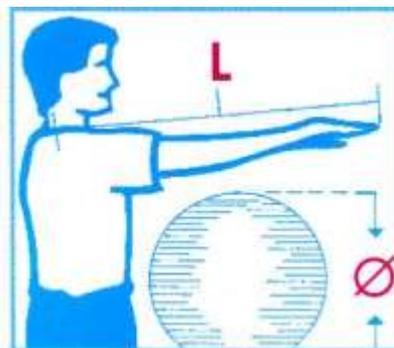
Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся:

- рост более 186 см – диаметр 75 см;
- от 166 до 185 см – диаметр 65 см;
- от 153 до 165 см – диаметр 55 см;
- до 152 см – диаметра 45 см.

Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови.

Также можно использовать соотношение зависимости диаметра фитбола от длины ваших рук (см. таблицу).

L длина		Ø диаметр	
cm	inch	cm	inch
46-55	18"-22"	45	18"
56-65	23"-26"	55	22"
66-80	27"-32"	65	26"
81-90	33"-36"	75	29"



На занятиях фитбол- аэробикой существует ряд определенных **правил**, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного эффекта:

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ровном покрытии и с дистанцией 1,5 -2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

2. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

3. Для занятий фитбол- аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

4. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол-аэробикой.

5. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

6. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

7. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

8. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

9. Обучение упражнениям фитбол-аэробики должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач.

#### *Последовательность обучения упражнениям на фитболах.*

Этапы	Последовательность обучения
1	а). Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.
2	а). Разучить правильную посадку на фитболе. б). Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.
3	а). Дать представления и разучить основные исходные положения на фитболе и с ним. б). Ознакомить с основными приемами самостраховки при выполнении различных упражнений на мяче.
4	а). Учить выполнение общеразвивающих упражнений сидя («как на стуле»). б). Разучить упражнения с фитболом.
5	а). Разучивать пружинные покачивания на мяче и перекаты. б). Учить выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с пружинистыми покачиваниями на фитболе.
6	а) Разучить исходные положения лежа на мяче. б) Дать представление о прокатах на мяче. в) Разучить переходы из одних исходных положений в другие.
7	а) Разучивание базовых шагов на фитболе.
8	а) Учить упражнения на удержание равновесия.

10. При выполнении упражнений фитбол-аэробики следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др.

11. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

В целом схема построения фитбол–тренировки не отличается от классической схемы построения тренировки по аэробике. Продолжительность и интенсивность варьируются в зависимости от возраста занимающихся и задач, поставленных тренером-преподавателем.

Для занятий фитболом требуется особое музыкальное сопровождение, в котором темп музыки зависит от степени упругости мяча и варьируется для разных уровней подготовленности занимающихся.

При записи и проведении оздоровительных программ тренера-преподаватели используют определенные названия (термины) для каждого конкретного движения. Поскольку термины заимствованы из зарубежных источников, используются названия на английском языке.

В фитбол-аэробике можно использовать следующие базовые шаги, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений на мяче:

- March - марш (шаги на месте)
- Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх
- Lunge - выпад
- Kick - выброс ноги вперед
- Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе
- V-step.

Основные шаги можно модифицировать и получать сложные по координации связки движений, которые соединяются в интересные комбинации.

В целом схема построения фитбол–тренировки не отличается от классической схемы построения тренировки по аэробике. Продолжительность и интенсивность варьируются в зависимости от возраста занимающихся и задач, поставленных тренером-преподавателем. Одной из отличительных черт фитбол – аэробики являются упражнения на развитие вестибулярного аппарата.

<b>СРЕДСТВА ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ</b>
Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ
Основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации
Ганцевальные упражнения и элементы ритмики, хореографии и современных танцев
Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний
Подвижные и музыкальные игры и эстафеты
Упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры

Представленная классификация средств фитбол-аэробики дает возможность подобрать и составить определенные комплексы упражнений, выполняемые с музыкальным сопровождением в зависимости от направления педагогических

задач: для развития мышечной силы, гибкости, быстроты движений, выносливости, координационных способностей. При этом создаются условия для анатомического воздействия на определенные мышечные группы, суставы, связки, внутренние органы и органы чувств.

Для занятий фитболом требуется особое музыкальное сопровождение, в котором темп музыки зависит от степени упругости мяча и варьируется для разных уровней подготовленности занимающихся.

**Результатами** занятий с фитболом для вашего организма станут:

- ✦ правильная осанка,
- ✦ рельефный пресс живота,
- ✦ общая мышечная сила и выносливость,
- ✦ гибкость тела,
- ✦ укрепление вестибулярного аппарата,
- ✦ развитие координации движений,
- ✦ эластичность суставов, улучшение кровообращения
- ✦ снижение жировой прослойки, то есть похудение.

### Материальное обеспечение программы

Для эффективной реализации образовательной программы необходимо наличие спортивного оборудования и инвентаря:

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Кол-во изделий</i>
1	Учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и технике безопасности, оборудованный зеркалами	комплект	1
2	Гимнастический коврик	штук	14
3	Гантели (0,5 – 1,0кг)	штук	28
4	Музыкальный центр	комплект	1
5	Обручи гимнастические	штук	6
6	Скакалка гимнастическая	штук	14
7	Палка гимнастическая	штук	14
8	Гимнастические эспандеры	штук	6
9	Шведские стенки	штук	4
10	Мат гимнастический	штук	4
11	Скамейка гимнастическая	штук	2
12	Костюм для выступлений на соревнованиях	штук	8
13	Фитболы	штук	14
14	Скамейка для степ-упражнений (степ-платформа)	штук	14

## Принципы, средства, методы обучения.

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп **принципов**:

<i>Группы принципов</i>	<i>Принципы</i>
Общепедагогические (дидактические)	обучение сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования
Спортивные принципы	направленность к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок
Методические принципы	опережения – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ
	соразмерности – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств
	сопряженности – поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку
	избыточности – применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации больше, чем требуется, трудных элементов, элемент риска и оригинальных элементов
	моделирования – широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе

Основным **средством** спортивной подготовки являются физические упражнения.

Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Общеподготовительные упражнения или упражнения общей физической подготовки направлены на развитие основных качеств спортсмена – силу, выносливость, гибкость, координацию. Для совершенствования общей физической подготовки широко используются средства атлетической гимнастики, акробатики, легкой атлетики и других видов спорта.

Специально-подготовительные упражнения или упражнения специальной физической подготовки должны иметь сходство с основными по характеру

деятельности спортсмена. В аэробике они призваны наряду с развитием специальных качеств способствовать освоению элементов и соединений. К числу специально-подготовительных следует отнести и упражнения, направленные на формирование аэробического стиля, воспитание выразительности и артистичности (хореография, танцы, пантомима).

Для составления основных (соревновательных) упражнений в аэробике кроме обязательных элементов используют, так называемые, “звездные” элементы. При идеальном исполнении этих элементов общий балл увеличивается.

Основные **методы**, используемые при проведении занятий аэробикой: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой тренировки.

**Изучения базового движения** осуществляется несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

**При разучивании связок элементов** используются методы работы в базовой аэробике:

**Метод «Линейная прогрессия»** – разучивается первое движение, затем второе, затем третье, затем четвертое и все объединяется в целую комбинацию.

**Метод «от головы к хвосту».** Разучивается первое движение, затем второе, затем они соединяются. Затем разучивается третье движение, потом оно соединяется со вторым. Разучивается четвертое движение, оно соединяется с третьим.

**Метод «Зигзаг».** Разучивается первое движение, затем второе, далее два разученных движения выполняются последовательно, образуя связку. Затем разучивается третье движение, далее разученные шаги выполняются последовательно и повторяются с различной модификацией.

**Метод «Сложение».** Разучивается первое движение, затем второе, далее два разученных движения выполняются последовательно. Затем разучивается третье движение, далее разученные шаги выполняются в строгой последовательности.

**Метод «Деления».** В связки соединяются шаги в двойном количестве. Затем сокращается одновременно количество повторений, что объединяет шаги в связку.

**Метод «блоков»** используется при разучивании большого объема материала: несколько движений соединяются в блок № 1, № 2 и т.д., разучив несколько блоков, тренер может объединить их по ходу аэробной части, менять местами и т.п.

**Метод «замены повтора»** разучив простой блок – матрицу, тренер по ходу аэробной части заменяет повторения элементарных базовых шагов на более сложные, но соответствующие им по количеству музыкальных ударов и направлению движения. Метод позволяет учащимся быстро и успешно овладеть сложной хореографией.

Типы учебных занятий.

### ***Учебно-тренировочные занятия***

Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, в нашем случае характерных для фитнес-аэробики. Такой тип уроков должен составлять не менее 50% всех занятий.

#### ***Комплексное занятие***

Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

#### ***Игровое занятие***

Построено на основе разнообразных подвижных игр,- эстафет и т.д. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям физическими упражнениями, развивается двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх.

#### ***Контрольное занятие***

Проводится в конце каждого квартала (полугодия) и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития спортсменов.

#### ***Хореографическое занятие***

Основная задача – формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

На разных этапах подготовки сочетание типов тренировочных занятий различно.

### Структура учебно-тренировочного занятия.

Общая структура занятия состоит из нескольких частей, в которых решаются частные задачи — подготовительная, основная и заключительная части.

В подготовительной части урока используются упражнения, которые направлены на:

- а) постепенное повышение частоты сердечных сокращений;
- б) увеличение температуры тела;
- в) подготовка опорно-двигательного аппарата к последующим нагрузкам, усиление притока крови к мышцам, образование синовиальной жидкости и увеличение подвижности в суставах.

В основной части урока задачей преподавателя является достижение:

- а) увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;
- б) повышения функциональных возможностей разных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной);
- в) увеличения расхода калорий при выполнении специальных упражнений (аэробных).

В заключительной части урока необходимо:

- а) постепенно снизить обменные процессы в организме;
- б) понизить частоту сердечных сокращений до близкой к норме;
- в) посредством стретчинга увеличить амплитуду движений в суставах и эластичность мышц.

*Общепринятая схема занятия фитнес-аэробики.*

<i>Часть занятия</i>	<i>Направленность и продолжительность части занятия</i>	<i>Основные упражнения</i>	<i>Указания</i>
Подготовительная	1. Разминка 1.1. Разогревание (Warm up) Продолжительность подготовительной части урока от 5 до 10 мин	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой. Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды
	1.2. Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching)	Полуприсяду, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений
Основная	2. Аэробная часть (Aerobics) Продолжительность от 20 до 40 мин 2.1. Аэробная разминка (3-10 мин)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях
	2.2. «Аэробный ПИК» (рекомендуется не менее 15—20 мин)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	Выполнение сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений
	2.3. Первая аэробная «заминка» (2-5 мин)	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками, амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде, полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется
	3. Упражнения на полу (Floor work) — «фитнесс» (5-10 мин)	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость	Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения

	3.1. Упражнения для мышц туловища	мышц брюшного пресса и спины	упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся
	3.2. Упражнения для мышц бедра	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	Можно использовать упражнения с утяжелителями с амортизаторами, на тренажерах
	3.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	
Заключительная	4. Вторая «заминка» «остывание». Снижение) нагрузки (Cool down) (2-5 мин) 4.1. Глубокий стретч Упражнения на гибкость, общая «заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

Данная структура занятия рассчитана на занятие продолжительностью до 90 мин. В отдельных типах занятий может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиниться аэробная часть.

*Примерная схема построения и сочетания тренировочных занятий на месяц на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовке.*

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Хореографическое	Учебно-тренировочное	Хореографическое	Учебно-тренировочное
2	Учебно-тренировочное	Игровое	Учебно-тренировочное	Игровое
3	Комплексное	Учебно-тренировочное	Комплексное	Учебно-тренировочное ( в конце квартала-контрольное)

*Структура занятия аэробики силовой направленности.*

✦ **Разминка.** Состоит из выполнения связки (на 32 счета) — базовых шагов с постепенным добавлением и усложнением работы рук. Продолжительность части — 5 мин. Комбинация шагов для разминки на 32 счёта:

4 Step touch = 8 счетов / 2 V-step = 8 счетов / 2 Step line = 8 счетов / 4 Jumping Jacks = 8 счетов

✦ Стретчинг. В этой части занятия выполняются упражнения на растяжение основных групп мышц, необходимых для дальнейшей работы: а) упражнения на растяжение задней поверхности голени; б) передней поверхности голени; в) внутренней поверхности голени. Продолжительность части 5 минут.

✦ Фитнесс — силовая часть. Основная часть урока, направленная на проработку основных групп мышц: упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра; упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра и мышц таза; упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса, рук, мышц груди; упражнения для прямых и косых мышц живота; упражнения для мышц стопы и голени. Исходное положение для выполнения упражнений может быть разное, а также применяют статическую, изометрическую и динамическую нагрузку. Продолжительность части 25 минут.

✦ Заминка. В этой части занятия упражнения направлены на восстановление, растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия. Это упражнения на растяжение мышц спины, живота, передней и задней поверхности бедра, подколенных сухожилий, передней и задней поверхности голени, ягодичных мышц, отводящих и приводящих мышц бедра, мышц рук, мышц шеи. Продолжительность части 5 минут. Время выполнения каждого упражнения в комплексе определяется уровнем подготовленности группы и задачами, поставленными на занятии.

Общие требования к осанке на занятиях фитнес-аэробикой.

- ✓ в положении стоя стопы слегка разведены врозь (чаще всего чуть шире, чем ширина бедра);
- ✓ стопы расположены параллельно или слегка разведены наружу, направление коленей одинаково с носками;
- ✓ колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание);
- ✓ мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны);
- ✓ таз расположен ровно, без перекоса; - грудь приподнята, плечи на одной высоте;
- ✓ голова прямо и составляет с туловищем одну линию;
- ✓ при выполнении ходьбы, бега и прыжков нога ставится на всю ступню.

НЕПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО



**Нахождение нейтрального положения позвоночника**

В среде инструкторов частой темой обсуждения является способность занимающихся принять и сохранить нейтральное положение позвоночника. Большинство тренировочных программ поощряют работу с учетом нейтрального положения позвоночника.

### **Понятие о нейтральном положении позвоночника**

Здоровый позвоночник имеет три нормальных изгиба:

- ⌘ Шея или шейный отдел позвоночника, слегка вогнутый изгиб (лордоз).
- ⌘ Середина спины или грудной отдел позвоночника, выпуклый изгиб (кифоз).
- ⌘ Нижняя часть спины или поясничный отдел позвоночника, тоже вогнутый изгиб (лордоз).

Важно сохранять нейтральное выстраивание этих изгибов, чтобы помочь уберечь позвоночник от излишних стрессов и нагрузки.

### Методические рекомендации по составлению композиции соревновательных программ.

Под композицией в области танца обычно понимается драматургия его, т.е. его содержание (экспозиция, завязка, развитие танца – кульминация и развязка), музыкальный материал, рисунок танца (перемещение танцующих по сценической площадке), танцевальный текст (движения, позы, мимика).

К основным **законам** композиции относятся:

- закон цельности,
- закон типизации,
- закон контрастов,
- закон подчиненности всех средств композиционному замыслу автора.

Закон цельности предполагает:

- ❖ неделимость композиции закладывается в композицию через нахождение так называемых конструктивной идеи, которая способна объединить в одно целое все компоненты будущей композиции;
- ❖ связь и согласованность всех элементов композиции;
- ❖ неповторимость элементов композиции (все похожее чем-то отличается, индивидуализируется).

Закон типизации характеризуется тремя основными чертами:

- ❖ типичностью, когда через детали передается общее – эмоциональный образ, задуманный постановщиком и исполнителем;
- ❖ передачей эмоционально-психологического состояния, диктуемого музыкальным произведением во времени и пространстве;
- ❖ новизна композиции.

Это важный закон для создания композиций в фитнес-аэробике значительно влияющий на оценку судей.

Закон контрастов. Это высокие и низкие (партерные) положения; напряжение и расслабление; смена темпа выполнения движений (сочетание медленных, плавных с быстрыми, резкими), высокоамплитудные . движения в

сочетании с движениями, выполняемых на небольшой амплитуде, изменение плоскостей в работе различными частями тела, быстрая смена построений и т.п.

Закон подчиненности всех закономерностей и средств композиции идейному замыслу. В фитнес-аэробике музыка является одним из определяющих фактором, обогащающим и конкретизирующим композицию. Правильный выбор музыкального произведения в соответствии с подготовленностью спортсменов, темпераментом, артистичностью – залог успеха композиции.

В композиции, помимо основного элементарного состава, можно выделить несколько фрагментов:

- ❖ приветствие (выход команды). Длительность приветствия не должна превышать 2 тактов (8 счетов);
- ❖ исходная позиция. Исходное положение должно быть четко зафиксировано, выполняться в определенном построении, чаще всего в виде пирамиды;
- ❖ собственно упражнение, спецификой которой является синхронное выполнение всех элементов и соединений, быстрое перестроение, выполнение движений в различных построениях;
- ❖ финальная поза.

#### Методические приемы обучения и управления группой

#### ***Оперативный комментарий и пояснение.***

При проведении занятия большое значение имеют указания тренера-преподавателя, играющие роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут хорошо представить себе собственные действия, ориентирующие их, что и как делать: название движения, основные моменты техники выполнения, направление, подсчет и т.д., – помогающие исправить более или менее грубые ошибки и корректирующие действия занимающихся, тем самым применяя принцип обратной связи и поточный метод выполнения упражнений.

В аэробике необходимо уметь вести не только **прямой**, но и **обратный подсчет**.

Используя прямой подсчет, тренер-инструктор может подсчитывать:

– *каждый счет музыкального такта*. Например, при музыкальном размере 4/4 подсчет следующий: «Раз– два– три– четыре» или «и– раз– и– два– и– три– и– четыре».

Данный вид подсчета особенно актуален при освоении нового движения и необходим для формирования умения согласовывать свои действия с музыкой. При этом следует помнить, что одни элементы в аэробике выполняются на 2 счета, а другие – на 4. Метод применяется при освоении соединений, например при указании типа: 4 Step Touch, 2 V-Step. Можно использовать следующий вид подсчета, который сохраняет «квадратность»: 4 Step Touch – «раз– два– три– четыре», или 2V-Step – «раз– два», что соответствует 8 счетам музыкального размера.

Обычно в аэробике применяется музыка с ритмической структурой 4/4. Таким образом, 4 счета музыкального размера определяют подсчет «раз», «два» и т.д., особенно удобный при разучивании композиций. Он позволяет делать замечания, указания по передвижению, технике выполнения элемента и т.п.

Для выполнения «гладкого» перехода с одного элемента на другой при разучивании комбинаций поточным методом применяется **обратный подсчет**: «Восемь– семь– шесть– пять– четыре– три– два– раз».

Часто подсчитывают последние 4 счета, движения или такта, при этом вместо последнего счета «один» называют следующий элемент, смену направления и т.п.

Рассмотрим, например, соединение из двух шагов: Step Touch (8 шагов) и V-Step (4 шага): «раз– два– три– четыре»– 4 Step Touch. На счет «четыре» дается указание: «Еще четыре»,– и осуществляется обратный подсчет: «Четыре– три– два», V-Step (вместо счета «раз»).

### ***Визуальное управление группой***

Разработанная в США условная знаковая система управления группой значительно облегчает проведение занятий оздоровительной аэробикой. Например, тренер 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, тренер указывает направление движения.

«*Вперед!*»– одной или двумя руками, поднятыми вперед, тренер указывает направление 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*»– слегка согнутые руки поднять вверх, кисти перекрещены.

«*Темп*»– руки согнуты перед грудью, предплечье одной руки– над предплечьем другой. Круговые движения предплечьями.

«*Отлично!*»– руку вытянуть вперед, пальцы сжаты в кулак, большой палец вверх.

«*Обратный счет*»– рука в сторону, предплечье вверх, пальцы показывают счет: «4»– четыре пальца раскрыты, «3» три, «2»– два. Счет «1» не указывается.

«*Поворот*»– круг рукой над головой.

Обычно визуальное управление сопровождается словесными указаниями: например, показывается направление движения с пояснением, что делать.

Комментировать выполнение упражнений, давать пояснения и визуальное управление группой необходимо четко и уверенно. Часто применяются различные формы фиксации, с помощью которых у занимающихся на уровне ощущений закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения, особенно при выполнении силовых упражнений в партере и с

использованием различного рода амортизаторов, отягощений, предметов. К невербальным методам управления группой относятся также выразительные движения телом. Тренер должен движениями подчеркивать моменты расслабления, напряжения, характер элементов и т.п. Большое значение имеет мимика. Нельзя проводить занятия с выражением недовольства, раздражительности и усталости на лице.

### **Указания и команды, используемые в аэробике**

*Словесные (вербальные):*

- ✦ речевые обозначения (термины);
- ✦ речевые указания (начало и окончание движений, направление; осанка и техника движений);
- ✦ цифровые (число повторений упражнений - счет «прямой» и «обратный»);
- ✦ речевая мотивация (поощрение).

*Визуальные (невербальные):*

- ✦ «язык движений» (тела) (показ упражнений с соблюдением требований к их технике);
- ✦ специфичные жесты (направление движений, «пальцевый» счет, специальные обозначения);
- ✦ мимика (улыбка, кивок головой).

В словесных указаниях обычно используются несколько слов, составляющих информацию о смене движений, похвале или корректировке. Эффективность таких указаний во многом определяется умением тренера своевременно, четко и громко подавать их, не прерывая демонстрации движения и не сбивая дыхания.

Обычно в занятиях аэробикой применение оптических (визуальных) указаний и символики сочетается со словесными указаниями (занимающиеся быстрее воспринимают зрительную информацию). Это особенно важно, если педагогу необходимо одновременно дать несколько указаний, например, вести подсчет и информировать о начале нового движения.

Широкое применение визуальных указаний в тренировке привело к появлению интернациональных символов-жестов.

### **Интернациональные символы-жесты**

<b>Команда-указание</b>	<b>Символ-жест</b>
Количество раз - «пальцевый счет» (еще 4, еще 3, еще 2, еще 1)	Показать пальцы левой (правой) согнутой в сторону руки, предплечье вверх (4, 3, 2 или 1, остальные в кулак)
Выполнять шаги на месте (March)	Руки вперед - вверх ладонями внутрь
Передвижение вперед	Согнуть руки (или одну руку) вперед, локти назад, ладонями внутрь и разогнуть их вперед
Передвижение назад	Согнуть руки (или одну руку) вперед, предплечьями вверх, кисть в кулак, большие пальцы указывают назад
Передвижение вправо/влево	Руки (или одна рука) ладонью вперед поднимаются в сторону, соответствующую направлению

Движение скрестными шагами	Поднять руки скрестно над головой и затем показать направление движения
Поворот или движение по дуге, круг	Круг рукой над головой в нужную сторону, указательный палец вверх, остальные в кулак
Остановка, стоп закончить движение с переходом к следующему)	Руку вверх, ладонью вперед. Или - согнуть руки над головой, левую в кулак
Выполнить упражнение с начала	Согнуть руку над головой, ладонью
Только смотреть (продолжая предыдущее задание)	Согнуть руку перед глазами; развести указательный и средний пальцы, остальные в кулак
Хорошо!	Согнуть руку вперед, большой палец вверх, остальные в кулак
Движение с низкой ударной нагрузкой (Low impact)	Из положения левая (правая) рука согнута в сторону, предплечьем вверх, кисть повернута в сторону ладонью книзу на уровне уха - опустить руку вниз
Движение с высокой ударной нагрузкой (High impact)	Из положения левая (правая) рука согнута в сторону, предплечьем вверх
Приближающаяся смена упражнения или команда перехода	Руки на пояс или два быстрых хлопка ладонями

### **Самоконтроль действий**

Очень большое значение в проведении занятий имеет использование зеркала. Занимающиеся могут контролировать свои движения и сличать их с действиями тренера.

Простые по координации движения можно показывать именно так с левой руки и ноги, сложные – спиной к занимающимся. Огромную помощь при этом оказывают зеркала, наличие которых в залах для проведения аэробики не только улучшает дизайн, но и важно для обучения, технически правильного выполнения упражнений, лучшего контакта с занимающимися. Однако длительное выполнение тренером упражнений спиной к ним может вызвать у некоторых из них отрицательную реакцию. Поэтому, когда отдельные движения или комбинация освоены достаточно хорошо, тренер поворачивается лицом к занимающимся и выполняет движения в зеркальном отображении.

Принцип зеркального показа на отдельных примерах:

<i>Движения занимающегося</i>	<i>Движения тренера-преподавателя</i>
<i>При выполнении движений на месте</i>	
с правой ноги	с левой ноги
<i>При продвижении в сторону или по диагонали вперед-в сторону</i>	
вправо	влево с левой ноги
<i>При продвижении вперед вперед</i>	
вперед с правой ноги	назад с левой ноги
<i>При продвижении назад или по диагонали назад-в сторону</i>	
назад с правой ноги	вперед с левой ноги

Однако существуют и исключения из правил. Например, при выполнении V-степа, шага «мамбо», а также многих движений из танцевальных видов аэробики занимающийся выполняет движение вперед с правой ноги, тренер – также вперед, но с левой ноги. При выполнении различного рода движений с поворотами – например, шаг вперед с поворотом кругом – тренер несколько раз повторяет движение с группой в положении спиной, а затем уже лицом к ней.

### ***Симметричное обучение***

Необходимо помнить, что движения должны выполняться в обе стороны: равномерная нагрузка способствует гармоничному развитию. Известно, что в процессе развития организм человека, несмотря на симметричное строение двигательного анализатора, претерпевает асимметричные изменения, в результате которых одна из конечностей формируется в ведущую (доминирующую), а другая – в подчиненную (недоминирующую). Наиболее характерным выражением двигательной асимметрии является преимущественное использование им правой или левой руки, что получило название право- и леворукости. Как показали исследования в области общей и спортивной педагогики, лучше всего осваивать и тренировать движения вначале доминирующей рукой или ногой, а потом недоминирующей. Этот принцип рационально использовать при индивидуальном тренинге, а вот на занятиях с большой группой, когда приходится выполнять различные перемещения по площадке, вступает в силу закон подчинения меньшинства большинству, а, как известно, большинство людей – правши. Принципы симметричного обучения должны соблюдаться при составлении комбинаций. Для этого необходимо помнить о тех элементах, которые дают смену ноги в комбинации. Например, Double Step Touch, Double Knee Up и др. Обычно они используются в начале или в конце комбинации и в процессе обучения и тренировок обеспечивают симметричную нагрузку на правую и левую стороны.

### **Музыка в аэробике.**

Музыка на занятиях аэробики является не только фоном, создающим эмоциональный настрой, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения.

**Музыкальный ритм**, помимо временных соотношений звуков, т. е. разнообразных сочетаний звуков разной длины, включает в себе некое своеобразное внутреннее состояние, выраженное в характере музыки, в ее динамических оттенках, в построении музыкальной мысли. Отражая эти особенности музыкального ритма, движение получает внутреннюю содержательную и эмоциональную окраску, оставаясь в то же время свободным.

Правильное использование музыки способствует лучшему усвоению двигательного навыка.

Ритм должен быть четким и ясным. При этом желательно, чтобы музыкальная тема по характеру была отвлеченной, без активного воздействия на воображение занимающихся и их эмоциональное состояние. Таким образом,

осваивается в основном метроритмическая связь движений и музыки. По мере освоения упражнений, когда ставится задача совершенствования техники, нужно использовать эмоциональную музыку.

Кроме того, к музыкальному сопровождению предъявляется еще одно требование – *равномерность*. Построение музыкального произведения, в котором отдельные части равномерны, называется квадратным. Наименьшее (практически значимое в гимнастике) построение, занимающее четыре такта в музыкальных произведениях простого и два такта – в произведениях сложного характера, называется *музыкальной фразой*. Вдвое больший отрывок музыкального произведения называется *предложением*. Два предложения составляют *период*.

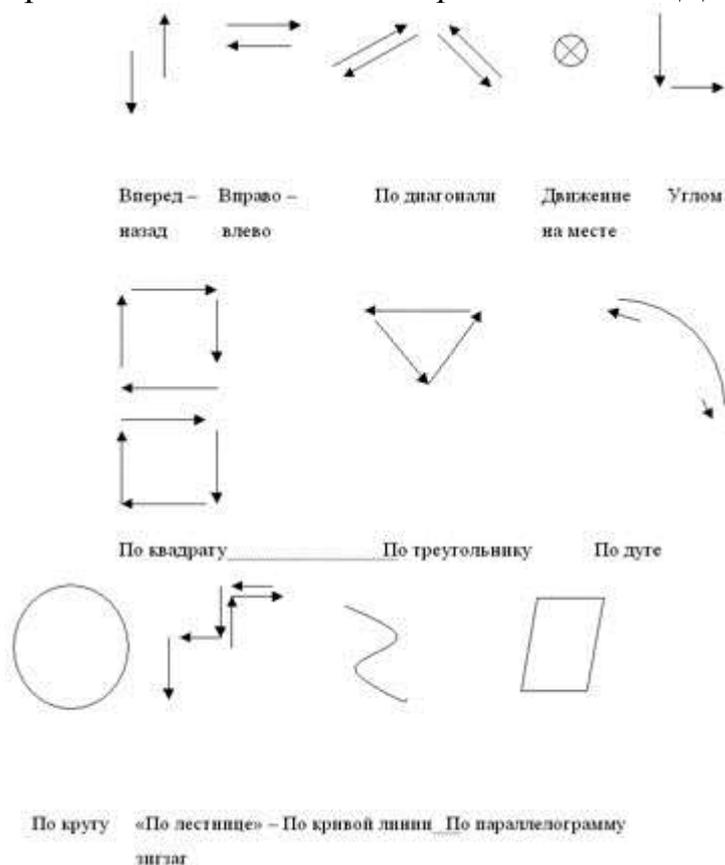


Рис. 1. Основные виды перемещений

**Музыкальный размер** определяет количество долей в одном такте. В хореографии используется музыка с музыкальным размером 2/4, 3/4, 4/4, реже – 6/8, в аэробике – в основном 4/4.

Музыкальному размеру 2/4 соответствует счет «раз – два», а при более дробном делении движений – «раз – и – два – и».

При музыкальном размере 3/4 следует считать: «раз – два – три» или «раз – и – два – и – три – и».

При музыкальном размере 4/4 счет ведется следующим образом: «раз – два – три – четыре» или «раз – и – два – и – три – и – четыре – и».

Таким образом, в музыкальных произведениях двудольного размера на фразу приходится 8 счетов, трехдольного – 12, четырехдольного – 16, по тактам – 4 счета.

Учитывая построение музыкальных произведений, продолжительность отдельных упражнений и учебных комбинаций можно составлять на 8, 16,

32 счета, а при большей длительности – число, кратное 64 (в отдельных случаях – кратное 16). Продолжительность упражнений, исполняемых под музыку трехдольного размера, может быть 3, 6, 12, 24, 48 счетов; при большей длительности – число, кратное 48.

Правильная методика применения музыки способствует успешному усвоению двигательного навыка.

## **5. Восстановительные мероприятия.**

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без применения системы специальных средств и методик восстановления, которые реализуются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

### ***Педагогические средства восстановления:***

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезомикроциклах;
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок ПО их направленности;
6. Индивидуализация тренировочного процесса;
7. Адекватные нагрузкам интервалы отдыха;
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
10. Дни профилактического отдыха.

### ***Психологические средства восстановления:***

1. Организация внешних условий и факторов тренировки;
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;
4. Идеомоторная тренировка;
5. Психорегулирующая тренировка;
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, посещение музеев, выставок, «театров».

### ***Гигиенические средства восстановления:***

1. Рациональный режим дня.
2. Оптимальная продолжительность ночного сна не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Время тренировочных занятий преимущественно в благоприятное время суток: после 8 часов утра и до 20 часов. Тренировочные занятия в

неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде

4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак — 20 -25%, обед — 40 - 45%, ужин — 20 - 30% суточного рациона.

5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.

6. Гигиенические процедуры.

7. Удобная тренировочная и соревновательная обувь и одежда.

***Физиотерапевтические средства восстановления:***

1. Душ: теплый (успокаивающий); контрастный и вибрационный (возбуждающий).

2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

3. Сауна 1 - 2 раза в неделю по 5 - 7 мин, не позднее, чем за 5 - 7 дней до соревнований.

4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро.

5. Спортивные растирки.

6. Аэризация, кислородотерапия, баротерапия.

7. Электросветотерапия, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

## **6. Инструкторская и судейская практика.**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на 5 году обучения и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих годах обучения. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

## 7. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение во время тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и

коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное осуждением, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, наказание. К последнему, надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке спортсмена следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, который включает различные виды воспитания.

#### *Виды воспитания*

- ✓ Политическое: воспитание патриотизма; верности Отечеству.
- ✓ Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в конкретном виде спорта; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.
- ✓ Нравственное: воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности к товарищам по команде; приобщение к истории, традициям спорта своего вида.
- ✓ Правовое: воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине; требованиях тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни.

#### *Воспитание спортивного коллектива:*

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;

- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена.

*Изучение деятельности юных спортсменов:*

- как членов коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностное отношение в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие - «звезды», «предпочитаемые», «пренебрегающие», «отверженные».

*Управление коллективом:*

- изучение тренером личностных свойств спортсменов;
- изучение состояний коллектива;
- регулирование отношений в коллективе;
- изучение общения спортсмена.

*Средства, методы, формы воспитательной работы*

Во время активного отдыха:

1. Средства: устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; кино; литература; театр; музей.
2. Методы: убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение.
3. Формы организации: совет команды; фотогазеты; радиопередачи; совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

1. Средства: устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение.
2. Формы организации: совет команды; совет тренеров; совет ветеранов спорта.

В соревновательной обстановке:

1. Средства: устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение.
2. Методы: убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение.

*Недопустимо в воспитательной работе:*

- ограждение спортсменов от созидательной критики;
- низкая профессиональная квалификация тренеров;
- игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний;
- нарушение дисциплины;
- недостаточная требовательность к спортсменам;
- отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу, контроль их работы;

## 8. Нормативные требования для обучающихся.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ для спортивно-оздоровительных групп по общей и специальной физической подготовке  
(7-15 лет)

Контрольные нормативы	1 г.о 7 лет	2 г.о 8 лет	3 г.о 9 лет	4 г.о 10 лет	5 г.о 11 лет	6 г.о 12 лет	7 г.о 13 лет	8 г.о 14 лет	9 г.о 15 лет
Бег 30 м.	+	+	+	+					
Бег 60 м					+	+	+	+	+
Челночный бег 3*10м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжок в длину	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 1 мин., раз		+	+	+	+	+	+	+	+
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Мост, держать 3 сек			+	+	+	+	+	+	+
Шпагаты в трех положениях (правой, левой, прямо)		+	+	+	+	+	+	+	+
Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (сек)	+	+	+	+	+	+	+	+	+

### Нормативные требования к выполнению контрольных нормативов

Контрольно-нормативные требования	Возраст	девушки		
		высокий	средний	низкий
Бег 30 метров	7	6,4	6,6	6,9
	8	6,2	6,5	6,8
	9	6,1	6,4	6,7
	10	5,9	6,2	6,5
Бег 60 метров	11	10,0	10,4	11,0
	12	9,5	10,0	10,5
	13	8,9	9,5	10,2
	14	8,4	8,9	9,5
	15	8,0	8,4	8,9
Челночный бег 30м (3 x 10м)	7	10,2	10,6	11,1
	8	9,7	10,4	10,9
	9	9,5	10,3	10,7
	10	9,3	9,7	10,4
	11	9,1	9,5	10,2
	12	8,9	9,4	10,0
	13	8,7	9,3	9,8
	14	8,6	9,1	9,6
	15	8,5	8,9	9,5

Прыжок в длину с места	7	135	115	100
	8	140	120	105
	9	145	125	115
	10	155	135	125
	11	165	145	135
	12	175	155	145
	13	185	165	155
	14	190	175	155
	15	200	185	170
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 1 мин., раз	7	*	*	*
	8	23	17	13
	9	25	20	15
	10	27	22	16
	11	28	23	17
	12	30	25	18
	13	31	26	19
	14	33	27	20
	15	35	28	22
Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (сек)	7	*	*	*
	8	4	3	2
	9	5	4	3
	10	6	5	3
	11	7	6	4
	12	8	7	4
	13	9	8	5
	14	10	9	5
	15	11	10	6
Мост, держать 3 сек	9	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу или незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали
	10			
	11			
	12			
	13			
	15			

\* норматив выполняется без учета времени

Содержание и методика проведения контрольных нормативов.

1. **Бег 30 метров, 60 метров.** Бег обучающие начинают после команды «На старт! Внимание! Марш!» с высокого старта. Тестирование проводится на спортивной площадке, либо в спортивном зале, где у спортсменов есть возможность пробежать дистанцию по прямой без поворотов. Секундомер запускается по первому движению тестируемого.

2. **Челночный бег 30 м. (3\*10м).** На расстоянии 10 метров друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу обучающийся начинает бег, преодолевая дистанцию 3 раза. При пересечении направления движения обе ноги тестируемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**3. Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

**4. Подъем туловища за 30 сек., 1 мин из положения лежа.** Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. По команде «Марш!» – энергично согнуться до касания локтями бедер или коленей. Обратным движением вернуться в исходное положение до касания лопатками гимнастического мата.

Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

**5. Мост, держать 3 сек.**

Мост выполняется наклоном назад. Обучающиеся слегка сгибают ноги, уводят бедра вперед. Делают прогиб в спине, руками касаются пола, ставят руки на пол ближе к ногам. Ноги и руки на ширине плеч. Ноги выпрямлены. Держать равновесие 3 секунды.

**6. Равновесие на одной ноге.**

Для выполнения равновесия обучающийся наклоняется вперед на одной ноге, одновременно поднимая другую вверх, руки – в стороны на уровне плеча, прогнуться, смотреть прямо. Техническое требование выполнения данного упражнения: выполнять равновесие с прямыми ногами, прогнутым телом и положением поднятой ноги не ниже уровня плеч.

## Список литературы:

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Колодницкий, Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Дрофа, 2003. – 91с.
3. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, 2001. - 64 с.
4. Кудлин В. Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие / В. Я. Кудлин, Н. В. Захарова ; МГАФК. - Малаховка, 2007. - 43 с.
5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб.пособие / Б.Х. Ланда. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2005. – 192 с.
6. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89с.
7. Лисицкая, Т.С., Сиднева Л.В.Аэробика/ Т.С. Лисицкая, Л.В.Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать /Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., – М.: Издательский центр «Академия», 2004. -214с.
- 10.Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.:Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

**Техника выполнения шагов: дисциплина «классическая аэробика».****Маршевые простые шаги (Simple без смены ноги):**

*March* — ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.

*Basic step* — шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.

*V-step* — шаг правой вперед — в сторону по диагонали, шаг левой вперед в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. ноги вместе, стопы в 3 позиции.

*Mambo* ~ шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед — с пятки на всю стопу, шаг назад — на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг — отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.

*Pivot* — шаг мамбо с поворотом — шаг вперед — поворот — шаг вперед — поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.

*Box step* — по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой — назад левой — в сторону правой — приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

*Step cross* — шаг вперед правой — скрестно левой — назад правой — левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

*Zorba* — шаг правой в сторону — левой скрестно назад — шаг правой в сторону — левой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

*Kick ball change, kick cha-cha* — правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча - ча - повторить 2 раза. На Kick носок оттянут.

**Приставные простые шаги (Simple без смены ноги):**

*Step touch* — шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

*Knee-up* — шаг в сторону правой подъем холена левой, шаг в сторону левой подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться.

*Curl* — шаг в сторону правой — захлест левой, шаг в сторону левой — захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

*Kick* — шаг в сторону правой — подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой вперед на 45° («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.

*Lift Side* — шаг в сторону правой — подъем левой в сторону на 45°, шаг левой в сторону — подъем правой в сторону на 45°. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут.

*Pony* — прыжок в сторону — ча - ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

*Scoop* — шаг правой вперед — в сторону (по диагонали) — толчком одной прыжок приземление на две — шаг левой вперед — в сторону (по диагонали) — толчком одной прыжок приземление на две. Приземляться с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.

*Open Step* — правой шаг в сторону — левая на носок — левой шаг в сторону — правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.

*Toe Touch* — шаг в сторону правой — левая скрестно вперед на носок» шаг в сторону левой — правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.

*Heel Touch* — шаг в сторону правой — левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой — правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.

*Lunge* — выпад на левой, правая в сторону на носок — приставить правую — выпад на правой, левая в сторону на носок — приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

### **Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):**

*March+Cha-cha-cha* — шаг правой — шаг левой — перескок раз - два - три (ча - ча - ча), лидирующая нога меняется на левую.

*March+lift.*

вариант А: три шага March, на четвертый подъем ноги (lift)

вариант В; раз — шаг March, два — подъем ноги, три, четыре — March.

*Basic step+cha-cha-cha* — шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер) Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.

4. *Basic step+lift:*

вариант А: шаг правой вперед — подъем левой (lift) — шаг левой назад — правую приставить.

вариант В: шаг правой вперед — левую приставить — шаг правой назад — подъем левой (lift).

5. *V-step+cha-cha-cha* — шаг правой вперед — в сторону по диагонали, шаг левой вперед — в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча - ча - ча. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.

6. *V-step+lift* — шаг правой вперед — в сторону по диагонали, шаг левой вперед — в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой (*lift*). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.

7. *Mambo+cha-cha-cha* — шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча - ча - ча. Шаг вперед — с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг — отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

8. *Mambo+lift* — шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед — с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг — отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

9. *Pivot+cha-cha-cha* — шаг мамбо с поворотом + ча - ча - ча — шаг вперед — поворот

— шаг вперед — ча - ча - ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

10. *Pivot+lift* — шаг мамбо с поворотом + *lift* — шаг вперед — поворот — шаг вперед

— лифт. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

11. *Box step+cha-cha-cha* — шаг скрестно правой — назад левой — в сторону с правой ча- ча - ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

12. *Box step+lift* — шаг скрестно правой — назад левой — в сторону правой — подъем левой (*lift*). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

13. *Step cross+cha-cha-cha* — шаг вперед правой — скрестно левой — назад правой — ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

14. *Step cross+lift* — шаг вперед правой — скрестно левой — назад правой — подъем левой (*lift*). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

15. *Zorba+cha-cha-cha* — шаг правой в сторону — левой скрестно назад — шаг правой в сторону — ча - ча - ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

16. *Zorba+lift* — шаг правой в сторону — левой скрестно назад — шаг правой в сторону — подъем левой. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

17. *Kick ball change+lift*:

вариант А правой кик — ча - ча — подъем правой (*lift*) — приставить правую, лидирующая нога меняется на левую.

вариант В правой кик — ча - ча — правую приставить — подъем левой (*lift*).

### **Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):**

1. *Grapevine* — шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю стопу.

2. *Double Step Touch* — два приставных шага в сторону — шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

3. *Chasse mambo front* — ча - ча - ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

4. *Chasse mambo back* — ча - ча - ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

5. *Repeat* — повтор любого приставного простого шага (два движения).

6. *Superman* — с правой два прыжка в сторону — 1 — согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 2 — левой шаг скрестно вперед, согнуть правую ногу, 3 — толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 4 — стоя на правой согнуть левую ногу 1 при приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению.

## Техника выполнения шагов: дисциплина «степ –аэробика».

### Базовые шаги

Особенности техники:

- 1) используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра).
- 2) спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста).
- 3) подниматься на платформу и спускаться с нее лицом и боком, но не спиной.
- 4) при выполнении L, Re пятку на пол не опускать.
- 5) запрещается прыгивать со степа.
- 6) подниматься на платформу с легкостью, но с силой.
- 7) подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка).
- 8) не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах.
- 9) не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника.
- 10) таз находится в нейтральной позиции.
- 11) угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела).
- 12) базовые шаги на 4 и 8 счетов используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов).

### Простые шаги на 4 счета (Simple—без смены ноги):

1. *Basic step* — шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.
2. *V-step* — шаг правой вперед — в правый угол платформы, шаг левой вперед — в левый угол платформы, шаг правой вниз — с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы.
3. *Step cross* — шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой с платформы, левую приставить в и.п. Бедро и туловище сонаправлены скрестной ноге.
4. *Mambo* — шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правая шаг назад (пятка не опускается на пол) Голова на одном уровне.
5. *Pivot* — выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.
6. *Reverse - turn* — и.п. - стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 приставить левую ногу к правой, стоя лицом к платформе.

### Простые шаги на 8 счетов (Simple — без смены ноги):

1. T-step — 1 - шаг правой на степ, 2 - левую приставить к правой, 3 - шаг правой на степе вправо. 4 - шаг левой влево (стопы по краям платформы). 5-6 - возвращаемся в положение на платформе ноги вместе. 7 - шаг вниз с правой, 8 - левую приставить.

2. 2-step — 1 - 2 - приставной шаг с правой в правый угол степа, левая приставляется на носок около правой, 3 - 4 - приставной шаг с левой в левый угол степа, правая приставляется на носок около левой, 5 - 6 - приставной шаг с правой вправо — вниз, левая приставляется на носок около правой, 7 - 8 - приставной шаг с левой влево, правая приставляется на носок около левой.

3. Lunge — 1 - шаг правой на степ, 2 - левую приставить к правой, 3 - касание пола носком правой вниз и назад, 4 - приставить обратно, 5 - касание пола носком левой вниз и назад, 6 - приставить, 7 - шаг правой с платформы, 8 - левую приставить.

### **Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative):**

1. *Knee up* — шаг правой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги) Носок согнутой ноги около колена опорной ноги.

2. *Curl* — шаг правой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги) При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.

3. *Kick* — шаг правой на левый край степа, подъем левой вперед на 45° («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз Удар делается от колена, носок оттянут.

4. *Lift side* — шаг правой на степ, подъем левой в сторону на 45°, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Корпус в сторону не отклоняется.

5. *Tap -Up* — шаг правой на степ — левая касается правой стопы, шаг левой вниз — правую приставить. Нога касается не степа, а стопы другой ноги

6. *Touch Side* — шаг правой в левый угол степа — левая в сторону на пол на носок, шаг левой назад на полу — правую приставить. Нога точно в сторону, носок сонаправлен с коленным суставом, тазобедренный сустав не разворачивать

7. *Chasse* — подходом сбоку по всей длине степа — 1 - 2 ча - ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 — шаг левой по полу, 4 — правую приставить

8. *Pony* — выполняется аналогично шагу Pony в аэробике, но прыжок вверх на степ — ча - ча с правой, спуск вниз с левой — правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком

9. *Chasse mambo bade* — боком к ступу, через степ, 1-2 — правой ча - ча - ча через степ, 3-4 — левой мамбо назад При мамбо назад пятка левой ноги на пол не опускается, носок правой ноги от пола не отрывается

10. *Basic+cha-cha-cha* — шаг правой на степ, левой на степ, шаг правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Со степа не спрыгивать.

11. T - step +cha-cha-cha — шаг правой вперед — в правый угол платформы, шаг левой вперед — в левый угол платформы, шаг правой вниз — сойти с платформы, ча - ча - ча. Лидирующая нога меняется на левую Стопы по краям платформы. Со степа не спрыгивать.

12. *Step cross+cha-cha-cha* — шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, ча - ча - ча Лидирующая нога меняется на левую Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге. Со степа не спрыгивать.

13. *Mambo +cha-cha-cha* — шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правой вниз, ча - ча - ча Лидирующая нога меняется на левую Голова на одном уровне

14. *Pivot cha-cha-cha* — 1 - шаг правой на степ, 2 - левая пятка — поворот на полу, 3 -4 шаг — правой на полу, ча - ча - ча. Лидирующая нога меняется на левую.

15. *Reverse-turn cha-cha-cha* — и.п. - стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 ча - ча - ча, стоя лицом к платформе Лидирующая нога меняется на левую.

### **Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative):**

1. *Repeat Lift (3)* — повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счета) 3 раза.

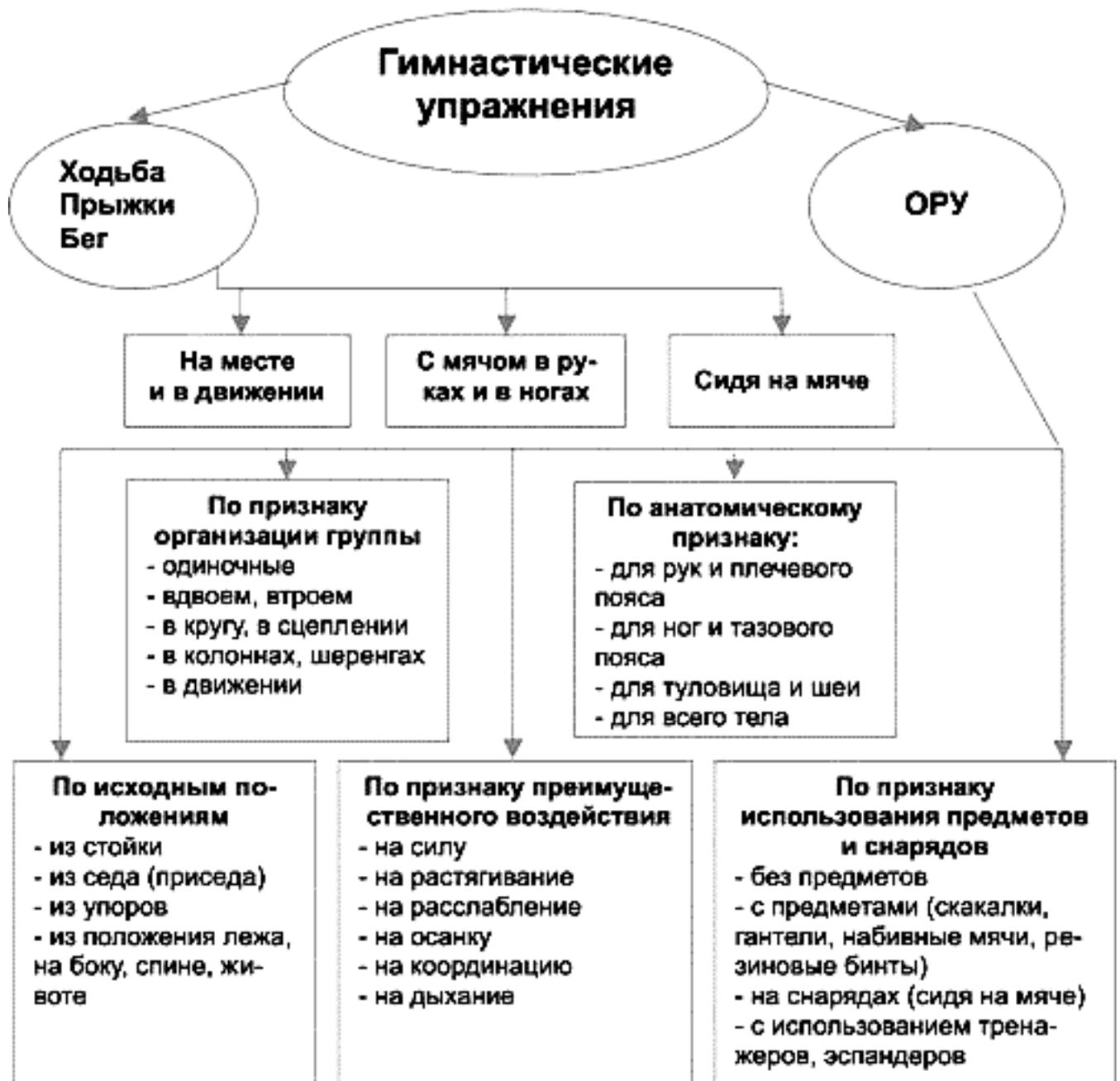
2. *Repeat Scissors* — Knee Up правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Lift Side с правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Knee Up с правой, левая вниз, правую приставить.

3. *T - step* — Knee Up с правой в левый угол степа, сход левой сбоку степа, носок правой касается степа (либо подъем колена правой вверх). Knee Up правой подход сбоку, спуск вниз с левой, правую приставить.

4. *Repeat Cha-cha-cha* — любой шаг со сменой ноги на (4 счета), ча - ча - ча на полу, повторить первый шаг. спуск вниз с одной, приставить другую.

5. *Repeat Twist* — любой Alt шаг (на 4 счета) с правой, шаг левой назад на пол, не отрывая носков от пола и от степа поворот на 180° и обратно, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

Упражнения, используемые в дисциплине фитбол-аэробика



Классификация ОРУ без предметов, сидя на мяче, по анатомическому признаку

