

Управление образования администрации Еткульского муниципального района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества
«Радуга» с. Коелга»

Принята на совещании
педагогического совета
от «02» сентября 2020 г.
Протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Стэп-аэробика»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Кузнецова Светлана Леонидовна,
педагог дополнительного
образования

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

- Тип программы — *модифицированная*
- Образовательная область — *физическая культура*
- Направленность деятельности — *физкультурно-спортивная*
- Способ освоения образования — *репродуктивная*
- Уровень освоения содержания образования — *общекультурный*
- Уровень реализации программы — *начальное общее образование, основное общее образование*
- Форма реализации программы — *групповая*
- Продолжительность реализации программы — *двухгодичная*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе и в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012)
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014г. №1726-р)
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РФ от 09.11. 2018г. №196)
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

В настоящее время занятия фитнесом и аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря занятиям фитнесом дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Направленность дополнительной образовательной программы - *физкультурно-спортивная*.

Программа направлена на овладение занимающимися основами техники аэробики, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

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

Воспитательно-оздоровительная работа включает четыре направления:

- *мировоззренческое* – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- *социальное* – адаптация в коллективе;
- *биологическое* - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- *психологические* - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Обучение на занятиях фитнес - аэробики начинают с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального воздействия: движения в суставах конечностей, движения головой, тазом. Такие упражнения требуют концентрации внимания только на одной части тела, небольшой группе мышц, не требуют высокого уровня координации движений. Постепенно усложняются комплексы, разучиваются более трудные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц.

Учащиеся в процессе работы учатся сосредотачивать свое внимание на полезности упражнения (развитии силы, ловкости и т.д.), могут импровизировать под музыку. Показ, разучивание и объяснение важности упражнений нацеливает их на более сознательное усвоение двигательных навыков, возможностей физического развития, способствует укреплению логической и двигательной памяти, мышления.

Заниматься на занятиях могут все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия строятся с учетом индивидуальных психофизиологических возможностей каждого ребенка.

Цель программы: развитие и коррекция физических качеств у учащихся средствами фитнес - аэробики и формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- ✓ развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- ✓ повышение работоспособности и двигательной активности;
- ✓ воспитание правильной осанки;
- ✓ нормализация массы тела.

Воспитательные:

- ✓ воспитывать выносливость, активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- ✓ повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом;

- ✓ воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Развивающие:

- ✓ гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- ✓ содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- ✓ развивать творческие способности детей через музыку, танец, ритмичные движения аэробики.

Предполагаемый результат

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

Знать:

- ✓ направления аэробики;
- ✓ влияние занятий аэробикой и фитнесом на организм человека;
- ✓ возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- ✓ особенности питания при занятиях степ-аэробикой;
- ✓ особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений.

В результате реализации программы учащиеся должны уметь:

Уметь:

- ✓ выполнять базовые шаги и их модификации;
- ✓ слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- ✓ выполнять танцевальные движения различных направлений;
- ✓ выполнять технично упражнения силового характера с оборудованием и без;
- ✓ использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- ✓ выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- ✓ составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- ✓ сосредотачиваться и расслабляться.

Формы организации

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Продолжительность и периодичность занятий в группах организованы в соответствии с требованиями и рекомендациями СанПиН 2.4.4.3172-14.

Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используется различная работа с детьми:

- тематическое
- индивидуальное
- круговая тренировка
- интегрированная деятельность

- сюрпризные моменты. В процессе реализации используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- показательное выступление.

Формы текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации освоения учащимися образовательной программы:

- ✓ концертный номер;
- ✓ контрольные упражнения;
- ✓ тестовые задания.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- ✓ открытое занятие;
- ✓ итоговое занятие;
- ✓ концерт;
- ✓ мероприятия в коллективе;
- ✓ конкурс, фестиваль.

Работа с родителями включает в себя:

- ✓ выступления детей на мероприятиях;
- ✓ индивидуальная работа с родителями;
- ✓ совместные мероприятия.

Материально-техническое и информационное обеспечение, необходимые для реализации программы:

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

- ✓ учебно-методические пособия и рекомендации;

Технические средства обучения

- ✓ музыкальный центр;
- ✓ компьютер, проектор;
- ✓ аудиозаписи, видеозаписи;
- ✓ флеш-носители.

Учебно-практическое оборудование

- ✓ коврики гимнастические, маты гимнастические;
- ✓ скакалки, набивные мячи, гантели, фитболы, степ-платформы;
- ✓ гимнастические палки, ориентиры.

Ожидаемый результат: снижение уровня заболеваемости детей, формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных мероприятиях, реализация проектной деятельности детей, оформление стенда по степ-аэробике.

Учебный план 1-й год обучения (7-10 лет)

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		Формы аттестации, контроля
			Тео- рия	Прак- тика	
1	Вводное занятие	2	2	0	
2	Общеразвивающие упражнения	30	2	28	Устный опрос (в дозировке упражнений, какие были задействованы группы мышц, показ ребенка), проверочные задания (ОРУ).
3	Танцы и танцевальные упражнения	40	1	39	Устный опрос (название танца, танцевальные упражнения, индивидуальная работа, показ ребенка).
4	Коррекционные упражнения	24		24	Показ композиций, упражнений, проверочные задания.
5	Подвижные и музыкальные игры	24	1	23	Название подвижных игр, повторение действий изученных в игре, напоминание правил.
	Итого:	120	6	114	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: План и содержание работы на учебный год. Расписание занятий; правила поведения и инструктаж по технике безопасности на занятиях степ-аэробики. Беседы о питании.

Практика: Разучивание «базовые шаги».

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения

Теория:

Практика: В практические занятия входят:

Комплекс «Колобок и жираф». «Джазовая разминка», «Маруся», «Яблоки-веники», упражнение «В небе облака» (приложение №1).

Комплекс №1-5 на степ-платформах (см. Приложение 5)

Комплекс упражнений при ходьбе «Яблоки-веники».

Комплекс упражнений «Степ-марш» 2 часть.

Упражнение с шагами «В небе облака», комплекс упражнений для развития суставов.

Упражнение на развитие подвижности суставов позвоночного столба «Танго сидя».

Упражнение для развития подвижности суставов «Модница» 1 часть.

Упражнение для развития подвижности суставов «Модница» 2 часть.

Танцевальная композиция «Васильковая страна» (Приложение №9).

Комплекс на степ-платформах №3, №4, №5 (приложение №5)

Упражнение «Карусель», «Лягушка 1-я и 2 –я часть.

«Джазовая разминка», «Яблоки веники», «В небе облака» (см. Приложение №1).

Раздел 3. Танцы и танцевальные упражнения

Танец «Миг-маг» (приложение №2).

Степ-касание, базовый шаг V-степ.

Комплекс на степ платформе (приложение5).

Ритмический танец «Автостоп», «Классики».

Танец «Слоненок». Степ-аэробика. Русский хороводный шаг.

Композиция №3

Степ-аэробика. Выпады со степа, «Детская-полька»,

Комплекс №3 на степ-платформах. (см. Приложение 5).

Танец «Браво», «Веретено» (дозировка упражнений 5-6раз).

Вальсовый шаг вперед. Танец «Блюз-спин».

Комплекс № 4 на степ-платформах (см. Приложение 5).

Танец «Блюз- спин», «Танго у опоры» част 1,2.

Танец «Кнопочка» (см. занятие №1).

Танец «Кик» (см. занятие №2 за сентябрь месяц).

Танец «Слоненок» (см. занятие №1 за ноябрь месяц).

Комплекс № 5 на степ-платформах (см. Приложение 5).

Танец «Большая стирка» (см. Приложение №2).

Танец «Браво» (см. занятие №1 за январь месяц).

Танец «Веретено» (см. занятие №2 за январь месяц).

Танец «Автостоп» (см. занятие №3 за октябрь месяц).

Раздел 4. Коррекционные упражнения

Упражнение для формирования правильной осанки (см. Приложение №3).

«По ниточки», «Желтые ботинки», «Матрешки»,

Упражнение с гимнастической палкой с элементами самомассажа «Ленка-енка».

Упражнение на профилактику плоскостопия «Брови» 1 часть.

Упражнение «Лезгинка» 3-4 часть.

Упражнение на развитие силы брюшного пресса «Рок-н-рол».

Упражнение на формирование правильной осанки.

Упражнение фитбол-гимнастика (см. Приложение №4).

«Воробьиная дискотека» 1-2 часть

«Дождик», «Солнца лучик золотой», «Ладушки», «Семь нот», «Ямайка», «Фея моря».

Раздел 5. Подвижные и музыкальные игры

«Волк во рву», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Веселый характер», с использованием степ-платформы «Ловля обезьян», «Пятнашки», «Гулливвер», «Дирижер-оркестр», «Колдуны», «Круг и кружочки», «Горелки», «Гонки мячей», «Запев-припев».

Музыкальная игра: «День-ночь», «Творческая импровизация», «Усни-трава», «Повтори за мной», «Музыкальные стулья».

«День-ночь», «Гонка мячей в колоннах и шеренгах», «Чабаны и овцы», «Горелки» (см. занятие №3 за февраль месяц).

Эстафета «Составь фестивальный цветок». Игра «Запев-припев» (см. занятие №2 за февраль месяц), «Нам не страшен серый волк».

Учебно-тематический план 2-й год обучения (11-15лет)

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	0	
2	Базовая аэробика	37	12	25	Выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение.
3	Степ-аэробика	39	14	25	Выполнение различные шаги в разных направлениях.
4	Силовая аэробика	16	8	8	С использованием дополнительного оборудования (бодибары, эспандеры, гантели, гимнастические палки и т.д.).
5	Танцевальная аэробика	24	10	14	Танцевальные движения под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джэм, хип-хоп, латино, афро, самбо, восточные танцы и т.д.)
6	Пилатес. Элементы йоги	16	6	10	Элементы йоги, включают простейшие асаны, упражнения на дыхание.
7	Фитбол — аэробика	16	6	10	С использованием мячей большого и малого диаметра, выполнение упражнений в стойке и партере.
	Итого	150	58	92	

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Беседа с учащимися на тему техники безопасности на занятиях оздоровительной аэробики.

Знакомство с базовой аэробикой. Выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение.

Практика: Введение в учебный курс. Техника безопасности на занятиях.

Знакомство с музыкальной грамотой (такт, сильная, слабая доли). Обучение музыкальной грамоте (счет на 4, 8).

Раздел 2. Базовая аэробика.

Теория: Методика составления простых связок. Упражнения для развития силовых качеств. Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления.

Разучивание комбинации из базовых шагов классической аэробики в движении.

Практика: Закрепление базовых шагов классической аэробики в движении.

Упражнения на координацию.

Упражнения на растяжку.

Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку.

Совершенствование базовых шагов классической аэробики в движении.

Комбинация из базовых шагов классической аэробики в движении.

Стретчинг основных мышц ног (бицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени).

Обучение базовым шагам восточного танца.

Раздел 3. Степ-аэробика

Теория: Беседа с учащимися на тему: «Влияние занятий аэробикой и фитнесом на организм человека».

Практика: Разучивание простых базовых шагов на месте. (step-touch, stepline, vistem, neap).

Разучивание базовых шагов в аэробике, совершенствование техники выполнения упражнений.

Обучение простым перестроениям.

Совершенствование базовых шагов классической аэробики в движении.

Особенности использования степ - платформ.

Совершенствование базовых степ шагов степ-аэробики. Разучивание связки на 32 счета.

Силовые упражнения на степ – платформах, упражнения на равновесие и координацию.

Разучивание танцевальной композиции с использованием степ-платформы.

Комплекс упражнений степ-аэробики.

Силовые упражнения для мышц ног. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени). Упражнения с гимнастическими палками для мышц спины. Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса. Комплекс упражнений степ-аэробики.

Раздел 4. Силовая аэробика

Теория: Беседа о технике безопасности на уроках оздоровительной аэробики.

Практика: Силовые упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения на растяжку. Упражнения с гимнастическими палками.

Комплекс статических упражнений на развитие физических качеств.

Силовые упражнения с эспандером. Комплекс упражнений степ-аэробики. Силовые упражнения с эспандером. Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса. Стретчинг основных групп мышц.

Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку. Упражнения с гимнастическими палками для мышц спины.

Упражнения с гимнастическими скакалками на все группы мышц.

Упражнения с гимнастическими палками, силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку.

Упражнения со скакалками, упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку, с гимнастическими скакалками.

Упражнения с гимнастическими палками, мячами.

Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса. Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку.

Раздел 5. Танцевальная аэробика

Теория: Изучение базовых шагов танцевальной аэробики.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации из основных базовых шагов аэробики, закрепление танцевальной комбинации из основных базовых шагов аэробики.

Разучивание танцевальных композиций.

Разучивание комбинации из базовых шагов классической аэробики в движении.

Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку.

Повторение танцевальных композиций «Задорущка» №10

Зачетное занятие по музыкальной грамоте и базовым шагам степ-аэробики. Зачетное занятие (танцевальных композиций).

Повторение танцевальных композиций.

Знакомство учащихся с восточными танцами.

Составление базовой комбинации восточного танца.

Комплекс композиций. Повторение танцевальных композиций.

Повторение танцевальных композиций. Показательные номера. Отчетный концерт.

Раздел 6. Пилатес. Элементы йоги

Теория: Беседа с учащимися на тему: основные виды йога-аэробики.

Знакомство учащихся с йогой-аэробикой.

Практика: Разучивание техники дыхания при выполнении элементов оздоровительной йоги. Комплекс упражнений с элементами йога-аэробики (упражнения из пилатеса). Дыхательные упражнения.

Упражнения на восстановление дыхания.

Упражнения на релаксацию. Упражнения на восстановление дыхания.

Раздел 7. Фитбол — аэробика

Теория: Беседа с учащимися на тему: «Что такое фитбол - аэробика».

Практика: Разучивание упражнений с фитболом.

Стретчинг основных групп мышц.

Изометрические упражнения для развития физических качеств.

Упражнения с мячами, упражнения на осанку.

Упражнения на релаксацию.

Комплекс упражнений с фитболом.

Комплекс упражнений с мячом. Комплекс силовых упражнений для мышц живота.

Развитие координационных способностей, упражнения с изменением направления.

Упражнение «Степ-марш», на развитие подвижности суставов позвоночного столба «Танго сидя».

Содержание занятий

Вводное занятие. План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о питании; профилактика травматизма.

Базовая аэробика. Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту.

Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).

Степ-аэробика. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног. Особенностью её является использование специальной степ-платформы, на которой выполняются различные шаги в разных направлениях.

Также платформу можно применять для выполнения упражнений на укрепление основных групп мышц.

Силовая аэробика. Аэробика, направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На занятиях используется дополнительное оборудование (бодибары, эспандеры, гантели, гимнастические палки и т.д.).

Танцевальная аэробика. Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джем, хип-хоп, латино, афро, самбо, восточные танцы и т.д.)

Пилатес. Элементы йоги. Занятия направлены на развитие гибкости, силы мышц, исправление осанки, снятие стрессов. Элементы йоги, включают простейшие асаны, упражнения на дыхание.

Фитбол — аэробика. Аэробика с использованием мячей большого и малого диаметра, выполнение упражнений в стойке и партере. Занятия развивают координацию движений, гибкость, помогают скорректировать фигуру, способствуют исправлению осанки и укреплению сердечнососудистой и дыхательной систем.

Методическое обеспечение

Фитнес - аэробикой проводятся в виде занятия, и как в любом виде двигательной активности в занятиях аэробикой решаются три основных типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные). Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

Общая структура занятия аэробики состоит из подготовительной, основной и заключительной частей, в которых решаются частные задачи.

В *подготовительной* части занятия 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 занятия задачей преподавателя является достижение:

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

В *заключительной* части занятия 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.

Общая структура (занятия) аэробики

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Основные упражнения	Указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ	1. Разминка 1.1. Разогревание (Warm up) Продолжительность подготовительной части занятия от 5 до 8 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)	Полуприсяды, 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 15 до 30 мин 2.1. Аэробная разминка (3-5 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 10—15 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» (2-3 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» (5-7 мин) 3.1. Упражнения для мышц туловища	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений. Методы выполнения 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	
	4. Вторая «заминка» «остывание». Снижение нагрузки (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

Изначально структура занятия рассчитана с продолжительностью от 45 до 60 мин. В отдельных типах занятий может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть.

Для работы в гимназии в программе предложены несколько вариантов построения занятий оздоровительной аэробикой разной целевой направленности.

Классификация занятий

Тип занятия	Части занятия	Длительность, мин	Планируемая ЧСС, уд/мин
Обучающий	Занятие:	30-40	110-150
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-4	110-90
	Аэробная	12-25	130-150
	Заминка	2-5	90-100
Силовой	Занятие:	35-40	110-150
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-5	100-150

	Фитнесс	15-25	90-130
	Заминка	2-5	80-90
Ударный	Занятие:	30-40	150-190
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-4	90-110
	Аэробная	10-15	130-150
	«Пиковая»	10-15	160-180
	аэробная		
	Заминка	2-5	до 110
Танцевально-разогревающий	Занятие:	15-20	до 110
	Разминка	2-5	90-120
	Танцевальная	7-12	140-180
	Заминка	2-5	до 110

На занятиях оздоровительной аэробики в аэробной части используются упражнения - основные «базовые» шаги и прыжки. Упражнения аэробного воздействия несут основную функциональную нагрузку на сердечнососудистую и дыхательную системы. Базовые шаги имеют различную степень интенсивности. Добавление работы рук повышает степень физической нагрузки на организм. Таким образом, сочетая базовые движения, друг с другом и с движениями рук составляют комплексы — композиции для аэробной части занятия.

При составлении комплекса — композиции (комбинации) учитывают его направленность (танцевальный, силовой и т.д.). С учетом творческого подхода и методики создания соединений в комбинации выстраивают последовательность упражнений, которые имеют логический переход от одного к другому, объединяются в единое целое и накладываются на музыкальное сопровождение.

Используя стандартный набор базовых элементов, и сочетая их в различной последовательности можно повысить интенсивность занятия. Кроме этого, при составлении комбинации необходимо учитывать размеры спортивной площадки, зала, возможность перемещения при выполнении упражнений с правой и левой ноги.

На занятиях силовой направленности большое внимание уделяется проработке основных групп мышц. Упражнения выполняются сериями по необходимому количеству повторений. Дополнительное применение инвентаря, а также различных положений туловища в пространстве при выполнении упражнений ведет к увеличению нагрузки. Для скорейшего восстановления после занятия используются элементы стретчинга, упражнения на релаксацию и дыхание.

Организационно-методические рекомендации по реализации курса

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

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

Требования по технике безопасности во время занятий видами фитнес-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. Во время выполнения комплексов и упражнений степ-аэробики существуют запрещенные движения: шаг на платформу спиной вперёд; спуск с платформы шагом вперёд; прыжок с платформы на пол.

Список использованной литературы

1. Алмаз [Электронный ресурс] / Здоровье и красота через движение. Степ-аэробика. - Режим доступа: <http://www.sport-4health.com/step.php>.
2. Анисимова, М.В. Занимаясь оздоровительной аэробикой/ М.В. Анисимова // Физическая культура в школе. - 2004. - №6 - С.29-35
3. Атрепьева, Л. В. Степ - аэробика для детей дошкольного возраста. Физическое и эмоциональное развитие ребенка через занятия на степ-платформе. - Режим доступа: <http://rud.exdat.com/docs/index-705119.html>.
4. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с., ил. – С.457–527.2.
5. Виру, А.А. Аэробные упражнения [Текст] / А.А Виру, Г.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. - М.: Физкультура и спорт, 1988.- 142 с.
6. Дубровский В.И., Смирнов, Физиология физического воспитания и спорта.- М.: Владос пресс, 2002.-382с.
7. Давыдов, В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики [Текст] / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. - Волгоград: Волгоградский Гос. Университет, 2004. - 115 с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с., ил. (Серия. Спорт без границ.).
9. Ищенко Жанна. «Степ-аэробика для дошкольников». Из опыта работы. Программа кружка. Авторская методическая разработка. - Режим доступа: <http://www.maaam.ru/detskijsad/-step-ayerobika-dlja-doshkolnikov-iz-opyta-raboty.html>
10. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / К.Купер. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 192 с.
11. Казин, Э.М. Образование и здоровье: медико-биологические и психолого-педагогические аспекты: монография / Э.М.Казин. - Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2010. - 214с.
12. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2т. Т. II. Частные методики. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 216с.
13. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы [Текст] / Т.С. Лисицкая. - М.: Просвещение - Владос, 1994 - 96 с.
14. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес- гимнастика): Программа курса по выбору для специальности 032101.65: Рекомендовано Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта; утв. эксперт. учеб. -метод. Советом РГУФКСиТ / Сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физкультуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. –Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24.
15. Мильнер, Е.Г. Формула жизни [Текст] / Е.Г. Мильнер. - М.: Изд. «Физкультура и спорт», 1991. - 231с.
16. Спорт и цель [Электронный ресурс] / Степ-аэробика. - Режим доступа: <http://sportaim.ru/index.php/fitnes-club/1892-step-aerobika>.
17. Сиднева, Л.В. Аэробика: Частные методики. 2 том [Текст] / Л.В. Сиднева, Т.С. Лисицкая. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 216 с.

18. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т. 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
19. Тяпин А.Н., Пузырь Ю.П. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования // Информационно-методический сборник № 6. – М.: Центр. Школьная книга 2005. 9. Бегун И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр. Школьная книга 2007.
20. Угнивенко, В. И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://v-ugnivenko.narod.ru/FOT_lec1.htm. - 17.12.2012.
21. Федорова, И. В. Занятие по степ-аэробике для детей. Конспект занятия. - Режим доступа: <http://50ds.ru/music/1630-zanyatie-po-step-aerobike-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta-67-let.htm>.
22. Шульпина, В. П. Дыхание детей и подростков с различным состоянием здоровья (Аспекты диагностики и совершенствования): монография / В. П. Шульпина. Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. 292 с.

Практическая часть

Движения ногами

Обычная ходьба – марш (March). Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол. Ходьба выполняется:

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинящим движением коленей.

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

V-шаг (V-Step– ви-стен). Шаг ноги врозь – ноги вместе. Выполняется на 4 счета.

И.п.– ноги вместе, колени слегка согнуты.

- 1– шаг правой (левой) вперед - в сторону;
- 2– шаг левой (правой) вперед - в сторону;
- 3– шаг правой (левой) назад– в и.п.;
- 4– то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.

Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn) представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямо, колени слегка согнуты. Следует обратить внимание на четкий поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.

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

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

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

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

Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач, или Toe Tap– тое-тэп). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону - назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side– сайд-ту-сайд, Open Step– оупен-стен, Plie Touch– плие-тач или Side Tip– сайд-тип). Выполняется на 2 счета.

Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п.– широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.

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

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

Кик (Kick). Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick– лоу-кик), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Hop– хоп). Затем маховая нога

возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл). Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до следующего положения: голень параллельна полу, колено вниз. Выполняется на 2 счета.

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

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

- 1– широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах;
- 2– приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.

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

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

Выпад (Lunge– ланж). Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.

Мамбо (Mambo). Выполняется на 4 счета:

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

То же с другой ноги. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha). Еще один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги. Выполняется на 2 счета: 1– и 2– небольшие шаги с ноги на ногу.

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

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

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

Движения руками

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

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

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

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

Упражнения для мышц груди (Butterfly– баттерфляй). И.п.– руки согнуты в стороны.

Стретчинг

Упражнениями на растягивание. Природная гибкость уменьшается: если не развивать данное качество, то с годами будет все труднее выполнять наклоны и махи. В формате урока аэробики в конце занятия 7–10 мин. отводится развитию гибкости.

Как средство развития гибкости на занятиях с детьми часто применяются асаны из йоги. Ниже приводится оригинальная программа, названная «Гибкая сила», объединяющая методы восточной и западной культуры – йогу, стретчинг и силовые упражнения. Объединение этих методик позволяет улучшить физическую кондицию, учит эффективнее использовать свое тело в движении, улучшает функциональное состояние суставов. Включение элементов йоги дает возможность почувствовать собственное тело по-новому, научиться правильно дышать. Занятия по программе «Гибкая сила» с использованием комплекса асан из йоги способствуют гармонизации всех внутренних процессов в организме. Упражнения на силу и гибкость создают целостную тренировочную систему, которая приводит тело, душу и разум в гармонию, снимает накопившийся стресс. В ходе тренировок повышается мышечный тонус, что позволяет улучшить осанку.

1. И.п.– стойка ноги врозь, прямую правую руку завести за спину, левой удерживать кисть правой руки, усиливая движение влево, голову наклонить влево. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное, в такт биению сердца.

То же в другую сторону. Растягиваются трапецевидная мышца, шейные мышцы.

2. И.п.– левую прямую руку отвести с помощью правой руки вправо. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное.

То же с другой руки. Растягиваются задние пучки дельтовидной мышцы.

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

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

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

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

То же в другую сторону.

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

То же в другую сторону.

8. И.п.– лежа на спине, руки в стороны. Согнуть правую ногу с поворотом внутрь и положить, скручивая туловище, слева, касаясь носком пола. Держать позу 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п.

То же с другой ноги. Растягиваются ягодичные мышцы. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

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

10. И.п.– сед на правом бедре, обе ноги согнуты, левая отведена назад, кисть левой руки касается колена правой ноги, плечи не разворачивать. Держать позу 5–6 сек.

То же в другую сторону. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра задней ноги. В качестве стабилизатора работают ягодичные мышцы, мышцы средней части спины.

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

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

13. И.п.– лежа на спине, поднять одну ногу вперед, захватить ее руками и удерживать в статическом положении. Удерживать позу 8 сек.

То же с другой ноги. Растягиваются мышцы задней поверхности бедра.

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

15. В седее – правая прямая нога впереди, другая согнута, левая рука лежит на подъеме согнутой ноги, правая рука на голени. Держать позу 8 сек.

То же с другой ноги. Мышцы живота втянуты, спина прямая. Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра, наружного свода стопы, связки коленного сустава. В качестве стабилизаторов работают мышцы живота, спины.

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

17. И.п.– выпад правой вперед, голень под прямым углом к полу, колено левой ноги слегка согнуто. Туловище держать прямо. Удерживать позу 10–15 сек.

То же с другой ноги. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра сзади стоящей ноги. Для сохранения равновесия в этой позе активно работают глубокие мышцы туловища, мышцы передней поверхности, стабилизаторы голеностопного сустава впереди стоящей ноги.

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

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

То же в другую сторону.

19. И.п.– сед ноги врозь согнув ноги. Правую руку завести за голову, левой удерживать кисть правой руки. Держать 8 сек.

То же с другой руки. Повторить еще раз. Растягиваются трехглавая мышца руки, четырехглавые мышцы бедер (передняя поверхность). Улучшается подвижность коленного и голеностопного суставов.

Степ-аэробика

Нагрузка в классической и степ-аэробике может быть низкой, средней и высокой интенсивности. Можно выделить несколько групп движений:

– в зависимости от направления вертикального перемещения – вверх или вниз:

- **шаги вверх (Up Step)**– движения, начинающиеся на полу и выполняющиеся на платформу;
- **шаги вниз (Down Step)**– движения, выполняемые с платформы на пол;

– в зависимости от ведущей ноги:

- **с одной и той же ноги (Single Leg)**– элементы, выполняемые с одной и той же ноги на 4 счета;
- **со сменой ног (Alternating Leg)**– движения на 4 счета, при которых происходит смена ноги.

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

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

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

Классификация упражнений

Условно можно выделить несколько групп движений в зависимости от:

- 1) направления вертикального перемещения (вверх или вниз):
 - шаги вверх (Up Step) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;
 - шаги вниз (Down Step) – движения, которые начинаются с платформы на пол;
- 2) ведущей ноги:
 - с одной и той же ноги – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 счета;
 - со сменой ног – движения на 4 счета со сменой ног;
- 3) наличия или отсутствия вращательного момента вокруг продольной оси, что позволяет разделять элементы на следующие два вида:
 - без поворота – переместительные;
 - с поворотом – вращательные;
- 4) наличия или отсутствия опорной фазы, что позволяет классифицировать движения:
 - шаги;
 - подскоки и скачки.

Основные шаги.

1. Базовый шаг (Basic Step). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги. Подход при выполнении: спереди, сзади.
2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике. Подход при выполнении: спереди.
3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола сверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху, сбоку.
4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой. То же с другой ноги. Упражнение выполняется аналогично, движение начинать с левой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.
5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.
6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п. То же другой ногой. Выполняется на 2 счета. Подход при выполнении: спереди, сверху, по сторонам, сбоку.

7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee up). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.
8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед, в сторону, назад.
9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (Leg Curl).
10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.
11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета. Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.
12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (Straddle Down).
13. Шаг с поворотом (Turn Step). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п. То же с другой ноги. Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.
14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения, стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую. То же с другой ноги. Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.
15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Corner to Corner).
16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).
17. Шаги через платформы скрестным шагом.
18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол. Подход при выполнении: сверху.
19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов. То же с другой ноги. Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.
20. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета. То же с левой ноги с другого конца платформы. Подход при выполнении: спереди и с конца.
21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед. Подход при выполнении: сбоку, с конца.
22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Нор Turn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги с другой трети платформы. Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).
23. A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.
24. То же, что в упр. 23, но с подскоком:
 - A. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы шагом.
 - B. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет, сойти с платформы шагами.
 - C. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Double leap).
 - D. Хоп-шаг с последующим подскоком.
25. Прыжки. Выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги или с одной ноги с приземлением на две ноги на платформу.