

Комитет по образованию  
администрации Ханты-Мансийского района  
муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования Ханты-Мансийского района  
«Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 31.08.2023 года

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО ХМР «Центр  
дополнительного образования»  
  
Н.И. Фуртунэ  
приказ № 257-О от 31.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Фитнес-аэробика»**  
возраст обучающихся: 5 - 12 лет  
срок реализации: 4 месяца

Автор-составитель:  
Пушкина Альбина Геннадьевна,  
педагог дополнительного образования

п.Горноправдинск, 2023 г.

# **Раздел I. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

## **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес – аэробика» разработана с учетом современных требований и основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/40 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа–Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 31.03.2023 №10-П-775 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 4 августа 2016 года № 1224 «Об

утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 04.07.2023 №10-П-1649 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 4 августа 2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Региональный проект «Успех каждого ребенка» (Шифр проекта 045-П00 от 13 ноября 2018 г.);

Распоряжение администрации Ханты-Мансийского района от 01.08.2023 № 604-р «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере в Ханты-Мансийском районе»;

Постановление администрации Ханты-Мансийского района от 16.08.2023 № 411 «Об утверждении Положения о персонифицированном образовании в Ханты-Мансийском районе»;

Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования»;

Иные локальные нормативные акты муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования».

А также на основе авторской программы: «Фитнес - аэробика» - автор Исанбаева Юлия Викторовна.

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность (профиль) и рассчитана на детей **5-12 лет**.

**Квалификация педагога, осуществляющего образовательную деятельность:** высшее педагогическое образование.

**Актуальность.** В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Фитнес - аэробика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями.

Достоинства фитнес - аэробики известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно - сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Фитнес - аэробика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь фитнес - аэробикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным.

**Отличительной особенностью программы является укрепление здоровья, развитие, нравственно-коммуникативных качеств.**

**Адресат программы - возраст обучающихся по данной программе с 5 до 12 лет.** Деятельность детей осуществляется в разновозрастной группе.

Группы формируются с учетом интересов и потребностей детей. Принцип набора в объединение свободный, добровольный на основании заявления родителей (законных представителей). Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых умений. Учебные занятия проводятся как со всем составом, так и по группам и подгруппам.

**Объем и срок освоения программы - срок реализации программы 4 месяца, с 01 сентября по 31 декабря. 1 группа, 6 недельных часов, 1 модуль 96 часов.**

**Формы обучения:** очная, а также допускается очно-заочная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий, в период карантина либо в период активированных дней, когда дети по уважительной причине (неблагоприятная эпидемиологическая обстановка, низкая температура воздуха) не могут посещать занятия в образовательном учреждении.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками:

- фронтальная
- работа в парах, тройках, малых группах
- индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- круговая тренировка
- «Круг Осанки»
- эстафеты
- подвижные игры

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности обучающихся, такие как:

- показательные выступления
- игра по станциям «Быть здоровым классно»

**Особенности организации образовательной деятельности.**

Деятельность детей осуществляется в разновозрастных группах по интересам. Оптимальная наполняемость группы –10, номинальная - 15 человек.

Группы формируются с учетом интересов и потребностей детей. Принцип набора в объединения свободный, добровольный на основании заявления родителей (законных представителей). Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых умений. Учебные занятия проводятся как со всем составом, так и по группам и подгруппам.

Обучение в объединение разделено на два уровня сложности, в соответствии с возрастом, методам и средствам обучения.

Допускается проведение занятий с переменным составом обучающихся, запись которых ведется в журнале.

**Режим занятий.** Режим занятий, обучающихся учреждения действует в течение учебного года согласно расписанию занятий. Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в учреждении является учебное занятие.

Продолжительность учебных занятий в группе - **три раза в неделю по 2 академических часа (возраст от 5-7 лет – 30 минут, 8-12 – 40 минут)**, с учетом 10 минутного перерыва (СанПиН 2.4.3648-20), **итого по 6 часов в неделю.** Продолжительность учебной недели – 6 дней.

## **2. Цели и задачи программы**

**Цель:** тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, чувства ритма у обучающихся.

**Задачи:**

### **1. Укрепление здоровья:**

- формировать правильную осанку.
- содействовать профилактике плоскостопия.
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.

### **2. Совершенствование психомоторных способностей:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.

- развивать чувство самостраховки.

- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания.

### **3. Развитие творческих способностей, занимающихся:**

- развитие творческих и созидательных способностей: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность.

## **3.Содержание программы**

### **Учебный план**

<b>№</b>	<b>Название раздела,</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы</b>
----------	--------------------------	-------------------------	--------------

п/п	темы	Теория	Практика	Всего	аттестации/ контроля
<b>Модуль № 1</b>					
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1		1	Ответы на вопросы
2.	Педагогическая диагностика		1	1	Ответы на вопросы
3.	Осанка и система дыхания.	1	9	10	Выполнение тестовых упражнений
4.	Классическая аэробика		16	16	Выполнение тестовых упражнений
5.	Упражнения на развитие гибкости		10	10	Выполнение тестовых упражнений
6.	Фитбол-аэробика		8	8	Выполнение тестовых упражнений
1.	Степ аэробика		14	14	Выполнение тестовых упражнений
2.	Основы рационального питания.	2		2	Выполнение тестовых упражнений
3.	Упражнения на развитие силы	2	10	12	Выполнение тестовых упражнений
4.	Танцевальная аэробика		12	12	Выполнение тестовых упражнений
5.	Разучивание танцевальных композиций (черлидинг)		8	8	Выступление на соревнованиях и концертах
6.	Итоговое занятие		2	2	Тестирование
	<b>Всего учебных часов</b>	<b>6</b>	<b>90</b>	<b>96</b>	

### Содержание Учебного плана

#### 1. Вводное занятие – 1ч.

Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с коллективом.

Обсуждение программы обучения.

Культура общения.

## **2. Педагогическая диагностика – 1 ч.**

Техника выполнения нормативных упражнений

Нормативы ОФП.

Психологические тесты.

## **3. Осанка и система дыхания - 10 ч.**

Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения при нарушении осанки с использованием фитболов (приложение 2).

## **4. Классическая аэробика – 15 ч.**

Базовые шаги и основные элементы классической аэробики.

Комплексы из базовых шагов.

## **5. Упражнения на развитие гибкости – 10 ч.**

Основы стретчинга на занятиях фитнес аэробикой.

Овладение техникой основных упражнений в подготовительной части занятия:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра;
- растягивание внутренних мышц бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины;
- для растягивания мышц живота;
- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
- для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий);
- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для мышц боковой части туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
- для подвижности лучезапястного сустава;
- для растягивания трицепса;
- для растягивания бицепса;
- для мышц шеи.

Релаксация и медитация на занятиях фитнес-аэробикой.

## **6. Фитбол аэробика – 8 ч.**

Техника базовых шагов.

Партнерные упражнения для развития силы мышц:

- для верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота;
- для косых мышц живота;
- для плечевого пояса и спины;
- для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра,
- статодинамические упражнения (использующие мяч в качестве упругого сопротивления);
- на баланс и развитие силы крупных мышечных групп.

## **Степ аэробика - 14 ч.**

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе, с различными

подходами к степ-платформе.

Основные исходные позиции.

Базовые шаги и основные элементы степ аэробики.

**Диетология в фитнесе - 2ч.**

Основы питания при занятиях спортом.

Пирамида здорового питания.

Питание при физических нагрузках.

Составление меню «Здоровое питание» на неделю.

**Упражнения на развитие силы – 12 ч.**

Основы силовой тренировки.

Упражнения на развитие силы:

- упражнения для мышц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для задней поверхности бедра;
- упражнения для приводящих мышц бедра;
- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза;

- упражнения для отводящих мышц бедра;

- упражнения для разгибателей бедра;

- упражнение для мышц бедра, таза, спины;

- упражнения для прямых мышц живота;

- упражнения для мышц спины;

- упражнения для спины, плечевого пояса и рук;

- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

Упражнения на развитие силы с применением различного снаряжения.

- с гантелями;

- с эспандером.

Силовые упражнения по системе «Пилатес»

- основы «Пилатеса»;

- упражнения для начинающих;

- упражнения с инвентарём.

**10. Танцевальная аэробика. 13 ч.**

Основные шаги стиля.

Упражнения на полу.

**11. Разучивание танцевальных композиций (черлидинг). 8 ч**

**12. Итоговое занятие – 2 ч.**

Тестирование по ОФП.

**Структура занятия** включает в себя следующие этапы:

- разминка

- основная часть занятия

- заключительная часть занятия.

**Разминка.** Общее разогревание организма, подготовка к предстоящим нагрузкам.



**Основная часть.** Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

**Заключительной частью** занятия является стрейтч, для решения следующих задач:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

При составлении комплексов (комплексная тренировка) подразделяют упражнения для общефизической подготовки (далее ОФП) и специальной физической подготовки (далее СФП).

#### **Общая физическая подготовка**

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

#### **Специальная физическая подготовка**

Существуют две формы составления комплекса: импровизированный и стабильный. На занятиях объединения применяется стабильный комплекс, который, составляется заранее и разучивается с учащимися поэтапно.

**Комплекс меняется через 6-8 занятий.**

## **4. Планируемые результаты**

**В результате освоения программы, обучающиеся должны:**

**объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- культуры поведения и взаимодействия вовремя коллективных занятий.

**составлять:**

простейшие индивидуальные комплексы по фитнес-аэробике

**проводить:**

- контроль за осанкой.

## **Раздел II. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1. Условия реализации программы.**

Образовательный процесс проходит в кабинете МАУ ДО ХМР «ЦДО», где для проведения занятий имеется: музыкальная колонка, видеозаписи комплексов по фитнес-аэробике, танцевальной -аэробике, фитбол - аэробике.

#### **Материально-техническое обеспечение.**

##### **Учебно-практическое оборудование.**

Спортивный инвентарь: коврики, мячи, скакалки, степ платформы, утяжелители и др.

##### **Иллюстративные материалы.**

Таблицы по строению мышечного корсета человека.

Таблицы с различными комплексами упражнений для ОФП и СФП.

Компьютерные и информационно-коммуникативные средства

Мультимедийные инструменты и образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.

Электронные библиотеки по физической культуре.

##### **Информационное обеспечение**

Музыкальная колонка, персональный компьютер с выходом в интернет.

Аудиозаписи в соответствии с содержанием обучения (в том числе и в цифровой форме)

##### **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**

Методические пособия для педагога.

Справочные пособия, энциклопедии.

Методические журналы по физической культуре.

##### **Кадровое обеспечение:**

В рамках сетевого взаимодействия, для реализации образовательной программы «Фитнес -аэробика» предусмотрены совместные мероприятия, выставки, конкурсы, занятия, концерты со специалистами других организаций:

с настоятелем Прихода храма Вознесения Господня (обучающиеся с ним принимают участие в выставках, организованных Воскресной школой);

с работниками сельской библиотеки (обучающиеся объединения принимают участие в совместных мероприятиях, мастер-классах, выставках и конкурсах и др.);

с КДЦ «Геолог», обучающиеся ежегодно принимают участие в выставке творческих работ на «День народного единства», участвуют в конкурсах и совместных мероприятиях поселка).

**Наличные условия.** Успешная реализация программы и достижения обучающихся во многом зависят от правильной организации рабочего пространства.

Комната для занятий должна быть хорошо освещена (естественным и электрическим светом) и оборудована необходимым инвентарем.

В учебном помещении необходимо иметь специальный методический фонд, библиотеку, а также современные технические средства обучения (компьютер, проектор, и др.).

## **2.Формы аттестации /контроля.**

**Формы отслеживания, фиксации и предъявления образовательных результатов:**

1. Ведется журнал учета реализации образовательной программы, где ежедневно фиксируется посещаемости обучающихся их достижения, участие в выставках, мероприятиях, конкурсах, олимпиадах, концертах и др.;

2. Мониторинг результативности освоения общеобразовательной программы учащимися (вводный предварительный контроль, текущий промежуточный и итоговый контроль);

Способы отслеживания результатов: участие в конкурсах, выставках, выступлениях.

По результатам работы у ребенка будут формироваться навыки, для достижения эффекта и их эмоционального закрепления, необходимо перенесение акцента с планируемых результатов на сам процесс.

### **Вводный, промежуточный, итоговый контроль.**

При поступлении в объединение ребенок проходит тестовые упражнения для установления уровня общего развития.

#### Тесты на общую физическую подготовку:

Step test определяет выносливость сердечно - сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;

Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;

Sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;

Push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

#### **Текущий контроль.**

1. Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения»

2. Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.

Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия:

- 0 – ОТДЫХ Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете;
- 1 – ЛЕГКО Ощущения, когда вы идёте или делаете уборку в комнате;
- 2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегаєте с друзьями;
- 3 – ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете;
- 4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали;
- 5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО Максимум. За всю свою жизнь вы так много не бегали и не играли.

3. Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)

## **Оценочные материалы**

### **Таблица учёта участия обучающихся в конкурсах, выставках, выступлениях.**

Фамилия, имя ребёнка	Дата	Название конкурса, выставки	Название работы (художественный материал)	Результат
----------------------	------	-----------------------------	---	-----------

--	--	--	--	--

### Определение общефизической подготовки

№	Тест	Результат в начале освоения программы	Результат в освоения программы конце
1	Step test (определение ЧСС после 3-ч мин. аэробной нагрузки)		
2	Тест на гибкость (складка в положении сидя)		
3	Sit up (брюшной пресс за 1 мин)		
4	Push up (отжимание из упора лежа )		

#### 4. Методические материалы.

**Особенности организации образовательной деятельности.**

**Формы обучения:** очная, а также допускается очно - заочная.

**Методы обучения.**

##### 1. Словесные методы

- Рассказ
- Беседа
- Дискуссия
- Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

##### 2. Наглядные методы

- Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

##### 3. Практические методы

- Элементы фитнес-аэробики (базовые шаги и амплитуды движений руками)

- Комментированные упражнения на развитие силы и гибкости
- Игры

**Формы организации образовательной деятельности.** Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- фронтальная
- работа в парах, тройках, малых группах
- индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- круговая тренировка
- «Круг Осанки»
- эстафеты

- подвижные игры.

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности обучающихся, такие как:

- показательные выступления
- игра по станциям «Быть здоровым классно».

## **5.Список литературы**

### **Литература, рекомендуемая для педагогов:**

1. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя детского сада / Сост. А. В. Кенеман; под ред. Т. И. Осокиной. - Москва: Просвещение, 1988. - 239, [1] с.: ил.; 22 см.; ISBN 5-09-000731-4 (В пер.)

2. Вопросы общей психологии: методическое пособие / Л. И. Теплова; Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования Петрозаводский гос. ун-т. - Петрозаводск: Изд-во ПетрГУ, 2006. - 90 с.: ил., табл.; 20 см.; ISBN 5-8021-0665-4

3. Физическая культура. 1-2 классы [Текст]: учебник / А. В. Шишкина, О. П. Алимпиева, Л. В. Брехов. - 2-е изд., стер. - Москва: Академкнига/Учебник, 2015. - 143 с.: цв. ил.; 28 см.; ISBN 978-5-494-00966-1: 10 000 экз. Культура. Наука. Просвещение -- Физическая культура и спорт -- Учебное пособие для начальной школы

4. Теория и методика обучения аэробике: учебное пособие: для студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)", профили: "Физическая культура", "Безопасность и жизнедеятельности", "Дополнительное образование (спортивная подготовка)"; а также по направлению подготовки 44.03.01 "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / И. П. Григорьева, О. В. Гаевская, О. И. Гусева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Воронежский государственный педагогический университет". - Воронеж: ВГПУ, 2017. - 151, [1] с.: ил., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-00044-531-0: 74 экз. Культура. Наука. Просвещение - Физическая культура и спорт - Гимнастика - Отдельные гимнастические системы - Другие гимнастические системы и направления - Теория и методика – Учебное пособие для высших учебных заведений Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.

5. Современные педагогические технологии: учебное пособие / О. И. Мезенцева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Куйбышевский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Новосибирский государственный педагогический университет". - Новосибирск: Немо Пресс, 2018. - 140 с.: табл.; ISBN 978-5-903978-93-9: 100 экз. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.

6. Фитнес-Аэробика в системе обучения и воспитания студентов: учебное пособие для студентов образовательных учреждений, обучающихся по направлению 032100, специальности 032101 / Медведева О. А.

- Москва: Инсан, 2007. - 155, [2] с. : ил., табл.; 29 см.; ISBN 5-85840-336-0 .  
Культура. Наука. Просвещение -- Физическая культура и спорт -- Теория и методика физического воспитания -- Система физического воспитания -- Российская Федерация -- Массовая физкультурно-оздоровительная работа -- Методические рекомендации.

7. Научно-методические основы лечебной гимнастики при плоскостопии у детей [Текст]: монография / В. П. Лукьяненко, С. А. Егорова, В. Г. Петрякова; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. авт. образовательное учреждение высш. проф. образования "СевероКавказский федеральный ун-т". - Ставрополь: СКФУ, 2015. - 116, [1] с.: ил., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-9296-0754-7: 500 экз. Гуревич И. Н. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. М: Высшая школа, 1980г.

8. Здравоохранение. Медицинские науки -- Травматология и ортопедия -- Деформации и функциональные нарушения позвоночника -- Лечебная физическая культура. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

9. Материалы к курсу "Спортивная психология" [Текст]: учебное пособие / С. К. Багадирова. - Москва: Директ-Медиа, 2014. - 246 с.; ISBN 978-5-4458-6749-4

10. Фитбол за 10 минут в день / Люси Бурбо. - Ростов н/Д: Феникс, 2005 (Курск: ФГУИПП Курск). - 158, [1] с.: ил.; 20 см. - (Серия "Фитнес-тренер").; ISBN 5-222-05929-4 (в обл.)».

11. Мир детства и образование [Текст]: сборник материалов XI Международной научно-практической конференции. - Магнитогорск: Изд-во Магнитогорского гос. технического ун-та им. Г. И. Носова, 2017. - 340 с.; см.; ISBN 978-5-9967-1079-9 [Доступно только в РГБ](#)

12. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (отечественный и зарубежный опыт). Ч. II [Текст]: монография / В. И. Столяров. - Москва: Русайнс, 2017. - 190 с.; ISBN 978-5-4365-1584-7

13. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. Г. Безматерных, Г. П. Безматерных, Г. Н. Пшеничникова; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики гимнастики. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. - 132 с.: ил., табл.; 21 см

14. Введение в теорию и дидактические основания физической культуры: курс лекций по теории и методике физической культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 (050720) - физическая культура / С. С. Коровин, В. Ф. Усманов; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Оренбургский гос. пед. ун-т". - Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2007. - 131, [1] с.: ил., табл.; 29 см.; ISBN 978-5-85859-345-4

**Литература, рекомендуемая для обучающихся:**

1. Основы фитнес-аэробики [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Пармузина Ю.В., Горбанева Е.П. - Волгоград: ВГАФК, 2011. - 149 с.

2. Философия здоровья [Электронный ресурс]. - Москва: Ключкова, Е.В.: Теревинф, 2015. - 273 с.; ISBN 978-5-4212-0224-0.

3. Система Пилатеса: простые упражнения для дома, работы и отдыха: [пер. с англ.] / Алан Хедман и Джо Годфри Вуд. - [М.]: София, 2004 (ОАО Можайский полигр. комб.). - 143 с.: цв. ил.; 24 см. - (Программа для занятых людей).; ISBN 5-9550-0356-8 (в пер.)

4. Аэробика для глаз: реальная программа улучшения зрения / Мэрилин Рой; [пер. с англ. М. Котельниковой]. - М.: Эксмо, 2004. - 108, [1] с.: ил.; 21 см.; ISBN 5-699-07517-8 : 5000

5. Правильная осанка - долгая молодость. Система Осьмионика / Наталия Осьмининой. - Санкт-Петербург: Весь: 2020. - 457 с.: ил. - (Метод красоты Осьмининой).; ISBN 978-5-9573-3703-4: 600 экз.

Приложение № 1

### Календарный учебный график.

**Группа - по 6 часов в неделю,  
96 часов 16 учебных недель.**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации/ контроля	Дата по плану	Дата по факту
<b>Модуль №1</b>						
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Педагогическая диагностика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Тестирование	01.09.2023-03.09.2023	
2	Осанка и система	2	Групповое занятие,	Визуальный	01.09.2023-	

	дыхания.		индивидуальная работа.	контроль	03.09.2023	
3	Осанка и система дыхания.	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	04.09.2023-10.09.2023	
4	Осанка и система дыхания.	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	04.09.2023-10.09.2023	
5	Осанка и система дыхания.	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	04.09.2023-10.09.2023	
6	Осанка и система дыхания.	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	11.09.2023-17.09.2023	
7	Классическая аэробика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	11.09.2023-17.09.2023	
8	Классическая аэробика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	11.09.2023-17.09.2023	
9	Классическая аэробика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	18.09.2023-24.09.2023	
10	Классическая аэробика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	18.09.2023-24.09.2023	
11	Классическая аэробика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	18.09.2023-24.09.2023	
12	Классическая аэробика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	25.09.2023-01.10.2023	
13	Классическая аэробика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	25.09.2023-01.10.2023	
14	Классическая аэробика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	25.09.2023-01.10.2023	
15	Упражнения на развитие гибкости	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	02.10.2023-08.10.2023	
16	Упражнения на развитие гибкости	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	02.10.2023-08.10.2023	
17	Упражнения на развитие гибкости	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	02.10.2023-08.10.2023	
18	Упражнения на развитие гибкости	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	09.10.2023-15.10.2023	
19	Упражнения на развитие гибкости	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	09.10.2023-15.10.2023	



20	Фитбол-аэробика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	09.10.2023-15.10.2023	
21	Фитбол-аэробика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	16.10.2023-22.10.2023	
22	Фитбол-аэробика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	16.10.2023-22.10.2023	
23	Фитбол-аэробика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	16.10.2023-22.10.2023	
24	Степ аэробика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	23.10.2023-29.10.2023	
25	Степ аэробика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	23.10.2023-29.10.2023	
26	Степ аэробика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	23.10.2023-29.10.2023	
27	Степ аэробика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	30.10.2023-05.11.2023	
28	Степ аэробика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	30.10.2023-05.11.2023	
29	Степ аэробика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	30.10.2023-05.11.2023	
30	Степ аэробика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	06.11.2023-12.11.2023	
31	Основы рационального питания.	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	06.11.2023-12.11.2023	
32	Упражнения на развитие силы	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	06.11.2023-12.11.2023	
33	Упражнения на развитие силы	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	13.11.2023-19.11.2023	
34	Упражнения на развитие силы	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	13.11.2023-19.11.2023	
35	Упражнения на развитие силы	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	13.11.2023-19.11.2023	
36	Упражнения на развитие силы	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	20.11.2023-26.11.2023	
37	Упражнения на развитие силы	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	20.11.2023-26.11.2023	

38	Танцевальная аэробика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	20.11.2023-26.11.2023	
39	Танцевальная аэробика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	27.11.2023-03.12.2023	
40	Танцевальная аэробика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	27.11.2023-03.12.2023	
41	Танцевальная аэробика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	27.11.2023-03.12.2023	
42	Танцевальная аэробика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	04.12.2023-10.12.2023	
43	Танцевальная аэробика	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	04.12.2023-10.12.2023	
44	Разучивание танцевальных композиций (черлидинг)	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	04.12.2023-10.12.2023	
45	Разучивание танцевальных композиций (черлидинг)	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	11.12.2023-17.12.2023	
46	Разучивание танцевальных композиций (черлидинг)	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	11.12.2023-17.12.2023	
47	Разучивание танцевальных композиций (черлидинг)	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Визуальный контроль	11.12.2023-17.12.2023	
48	<b>Итоговое занятие</b>	2	Групповое занятие, индивидуальная работа.	Тестирование	18.12.2023-24.12.2023	
	<b>Итого:</b>	96				

**Мастер-класс  
"Здоровье за 10 минут в день"**

*Педагог дополнительного образования  
Пушкина Альбина Геннадьевна*

**Цель:** Продемонстрировать программу эффективных тренировок магистра гуманитарных наук Шона Фоя.

**Задачи:**

-познакомить с системой тренировок Шона Фоя;  
-создать мотивацию для применения данной системы участниками мастер-класса для укрепления своего здоровья;

**Тип занятия:** комбинированный.

**Форма занятия:** мастер-класс.

**Методы:** словесные, наглядные, практическая и самостоятельная работа.

**Оборудование и материалы:** бумага, маркеры, гантели, раздаточные материалы.

**Модель проведения мастер-класса**

Этапы работы мастер-класса	Содержание этапа	Деятельность участников
<b>Подготовительно-организационный.</b> Постановка целей и задач.	Приветствие, вступительное слово, начало мастер - класса	Встраиваются в диалог, проявляют активную позицию, тем самым помогая в организации.
<b>Основная часть.</b> Содержание мастер-класса, его основная часть: план действий, включающий поэтапно реализацию темы.	Методические рекомендации педагога для воспроизведения темы мастер-класса. Показ приемов, используемых в процессе мастер-класса с комментариями.	Выполняют задания в соответствии с обозначенной задачей, индивидуальное создание задуманного.
<b>Афиширование - представление впечатлений от выполненных упражнений.</b> Заключительное слово. Анализ ситуации по критериям: - овладение общеинтеллектуальными способами деятельности; - развитие способности к рефлексии; - развитие коммуникативной культуры.	Организует обмен мнениями присутствующих, дает оценку происходящему.	Рефлексия – активизация самооценки и самоанализа по поводу деятельности на мастер-классе.

### **Этапы работы мастер-класса.**

#### **Подготовительно-организационный.**

Добрый день, уважаемые коллеги. Сегодня нам предстоит прикоснуться к удивительному действу под названием «Мастер-класс». Принцип мастер-класса: «Я знаю, как это делать. Я научу вас».

Меня зовут Пушкина Альбина Геннадьевна, я руководитель объединения "Фитнес-аэробика".

Как вы считаете, какую цель ставит образовательная программа "Фитнес-аэробика"?

**Цель программы:** воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. Данная программа направлена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка. Нужно помочь ребёнку научиться правильно и красиво двигаться.

Ответьте пожалуйста на вопрос- что такое здоровье?

Предлагаю вам написать ответ на этот вопрос на листах, бумаги, которые лежат на ваших столах.

А теперь из ваших ответов мы составим солнце. Каждый листок с написанным вами ответом, будет лучом нашего солнца.

Почему именно солнце? Потому что здоровый человек - это счастливый человек, в его глазах всегда виден "солнечный свет".

И так, посмотрим, что у нас получилось!

**Здоровье** – это не только отсутствие болезней, но и гармония физических и духовных сил, высокая работоспособность, оптимистическое настроение, способность активно использовать свои творческие возможности в трудовой и общественной деятельности.

**Здоровый образ жизни** – это:

- Рациональный режим труда и отдыха;
- Сбалансированное питание;
- Регулярные занятия физической культурой;
- Владение навыками личной и общественной гигиены;
- Отсутствие вредных привычек (пристрастия к алкоголю, курению, наркомании и т.д.).

**Здоровье** – это результат самовоспитания и самодисциплины, которые переводят нормы поведения в привычку.

**Основная часть.**

Ответьте пожалуйста на вопрос, что делаете вы для того чтобы сохранить и укрепить свое здоровье?

Сегодня я хочу познакомить вас с уникальной методикой физических нагрузок, которая доступна всем, независимо от возраста и уровня здоровья.

Программа эффективных тренировок – это оригинальная программа интервальных, круговых, аэробных и силовых тренировок, которые всего за 10 минут в день позволяют достичь результатов, сравнимых с многочасовыми занятиями в тренажерном зале.

Программа «4-3-2-1» разработана специалистом по здоровому образу жизни Института здоровья NUTRILITE™ Шоном Фоем.

Современная жизнь представляет собой непрерывный марафон, но зачастую это не бег к здоровью, а бег к серьезным заболеваниям. Современный социально активный человек сталкивается с целым комплексом проблем: хроническая нехватка времени, хроническая усталость, недостаточное количество сна, отсутствие физической нагрузки, хронический стресс. Учеными доказано, что до 35 лет организм после нагрузок восстанавливается самостоятельно, а после 35 лет только с помощью физических упражнений.

Каждый комплекс упражнений в книге доктора Фоя предлагает 4 минуты энергичных кардиоупражнений, 3 минуты упражнений с отягощением, 2 минуты упражнений на укрепление мышц и 1 минуту растяжки и глубокого дыхания. Тщательно проиллюстрированные и описанные упражнения просты по своей сути – бег трусцой, отжимания, выпады. Доктор Шон Фой давно и успешно использует свой метод в тренировках, и в книге немало историй, рассказанных теми, кому комплекс «4-3-2-1» помог вернуть форму, вести более здоровый и активный образ жизни, проводить больше времени с родными,

привить здоровые привычки своим детям. Шаг к здоровью сделать еще проще, чем кажется.

И так, у Вас есть 10 минут, чтобы быть здоровыми?

Предлагаю вам перед началом выполнения упражнений пройти небольшое тестирование. Это нужно вам для того, чтобы помочь вам осознать всю важность занятий физическими упражнениями.

Результаты тестов останутся у вас.

А сейчас предлагаю вам посмотреть какие упражнения мы с вами сейчас будем выполнять. Упражнения достаточно простые и доступные всем, независимо от уровня физической подготовки.

Внимание, садимся удобно на стуле и приступаем к выполнению упражнений!

**Афиширование - представление впечатлений от выполненных упражнений.**

Предлагаю вам провести обсуждение в группах и ответить на следующие вопросы:

1. Цель прихода на мастер-класс.
2. Что взяли полезного?
3. Хочется ли что-то отметить?
4. Рассматриваете ли вы применение данного комплекса для себя?

**Подведение итогов.**

Приложение 1  
(к мастер-классу)

## УРОВЕНЬ КОМПЛЕКС 1

### **4 Минуты | ВАУ**

ВАУ — это тренировка до пота. В этом комплексе вы чередуете 30 секунд умеренного «бега» на стуле и 30 секунд быстрого, всего 4 минуты. Когда разогреетесь, двигайтесь быстрее.

В последние 30 секунд старайтесь изо всех сил. Бег на стуле ускоряет пульс, укрепляет сердце, плечи, руки, косые мышцы пресса, спины, таза, а также ноги, не нагружая и не растягивая суставы.

### **3 Минуты | Силовые упражнения**

Во всех трех упражнениях используются гантели, так что подготовьте их заранее. Сперва сделайте приседания с гантелями, сгибание и жим, которые включают классическое приседание, сгибание рук и плечевой жим с гантелями. В следующем упражнении — свинг с гантелью — работает на все тело и выполняются развороты гантели, удерживаемой в вытянутых руках на уровне плеч. Третье упражнение — подъем гантелей через стороны с шагом вверх — задает работу ногам, ягодицам и косым мышцам, тем более что в него введен шаг вверх на степ-платформу (или ступеньку).

### **2 Минуты | Упражнения на скручивание**

Для этих двух упражнений вам понадобится только устойчивый стул (или скамейка). Выполняя эти упражнения в связке, вы укрепите плечи, руки и косые мышцы пресса, спины и бедер, а также увеличите боковую растяжку. Выполняя упражнение «Стул и “доска”», старайтесь держать тело совершенно прямым — как доска. А выполняя наклоны в стороны сидя, напрягайте мышцы пресса.

### **1 Минута** | Растяжка и глубокое дыхание

Для завершения первого комплекса упражнений вот вам две простых, но эффективных растяжки, которые повышают гибкость, снимают зажимы и позволяют предотвратить крепатуру после напряженной тренировки. Наклоны вперед сидя — лучшая помощь нижней и верхней частей вашей спины, ну разве что, не считая массажа.

А твист на стуле заставляет работать мышцы на боках и талии. Помните, что следует избегать рывков и слишком рьяного растягивания, — это не сделает упражнения более эффективными. И пожалуйста, не забывайте о технике глубокого дыхания, чтобы снять напряжение и насытить кислородом клетки.



**Бег на стуле.**  
Чередуйте быстрый и медленный «бег» по 30 секунд каждый, в течение 4 минут.

**4** МИНУТЫ



**Приседания с гантелями, сгибание и жим.**  
Повторяйте это упражнение столько раз, сколько сможете за 1 минуту.

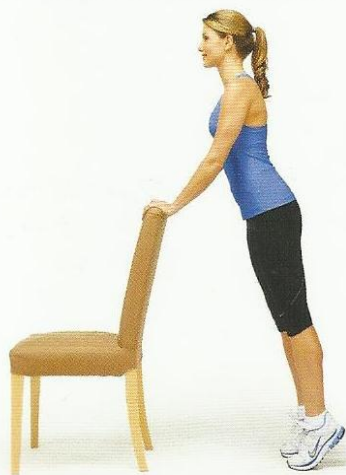


**Свинг с гантелью.**  
Повторяйте упражнение столько раз, сколько сможете за 1 минуту.



**Подъем гантелей через стороны с шагом вверх.**  
Повторяйте эти движения столько раз, сколько успеете за 30 секунд, потом смените ногу и упражняйтесь еще 30 секунд.

**3** МИНУТЫ



**Стул и «доска».**  
Держите это положение, сколько сможете, до 1 минуты.



**Наклоны в стороны сидя.**  
Выполняйте это упражнение 1 минуту столько раз, сколько сможете.

**2** МИНУТЫ



**Наклоны вперед сидя.**  
Удерживайте это положение 30 секунд.



**Твист сидя.**  
Удерживайте положение 15 секунд, затем повернитесь в другую сторону и снова зафиксируйте положение на 15 секунд.

**1** МИНУТА



### Словарь необходимых терминов

1. Аква аэробика (гидроаэробика) - это система физических упражнений в воде.

2. Антропометрия (соматометрия) — определение уровня физического развития совокупностью методов, основанных на измерениях, концентрируя внимание на морфологических и функциональных признаках с целью динамики в процессе занятий.

3. Асана - поза, технически правильно выполненная во время занятий йогой, с осуществлением при этом контроля за правильным дыханием, на отдельных мышцах или группе мышц, суставов или внутренних органов.

4. Аэробика - система гимнастических, танцевальных и других ритмичных упражнений, выполняемых под музыку.

5. Бодифлекс - оригинальный комплекс статических упражнений, основанный на принципе сжигания жировых отложений и образования мышечной массы специальным аэробным дыханием в сочетании с изометрическими, изотоническими и растягивающими позами, которые вливают кислород в клетки человеческого организма.

6. Гарвардский степ-тест (L. Broucha, 1942). Заключается в подъемах на скамейку, высота зависит от возраста (h от 35 см до 50 см) и пола, в течение 3 мин (5 мин) в заданном темпе. После завершения теста подсчитывается ЧСС - в течение первых 30 с. На 2-й, 3-й, 4-й минуте (при 5-минутной ходьбе).

Индекс Гарвардского степ-теста рассчитывается по

$$ИГСТ = \frac{t \cdot 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \cdot 2}, \quad \text{формуле:}$$

где t - время восхождения в секундах;

f1, f2, f3 - частота сердечных сокращений (ЧСС) за 30 с.

7. Йога - это система физических, дыхательных и медитативных упражнений, предназначенных для физического и духовного совершенствования.

8. Классическая (базовая) аэробика - это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту.

9. Круговая тренировка - последовательное выполнение упражнений, следующих одно за другим в определенном порядке.

10. Методы создания соединений и комбинаций:

**Метод линейной прогрессии** - многократное повторение того или иного элемента ногами (например приставной шаг), затем продолжаем выполнять его и добавляем движение руками.

**Метод от «головы» до «хвоста»** - выполняется и многократно повторяется упражнение «А», затем «В», вновь возвращаемся к упражнению

«А» и соединяем его с упражнением «Б» («А» -«Б»->А-Б-А-Б-А-Б «Б» -Б-В-Б-В--Б-В...)-

**Метод «зигзаг»** - используются комбинации из различных элементов, поэтому данный метод применяется уже в тех случаях, когда занимающимися освоены отдельные элементы и соединения («А» —«Б» —А-Б-А-Б-А-Б— «Б» —А - Б -В-Б-А-Б-В-В-А...).

**Метод «сложения»** - повторяются не отдельные упражнения, а соединения их («А» —«Б» —А +Б—В—А+Б+В—Г--А+Б+В+Г...).

**Метод «блок»** - проявляется в объединении между собой разных ранее различных упражнений в хореографическое соединение (А-Б-А + Б-В-Г-+В + Г-Д-Д-Е-Д + Е-А+В+Д + Е...).

11. Медитация («мысленное созерцание», размышляю, обдумываю) - это путь к особому пробужденному сознанию.

12. Оздоровительная аэробика - одно из средств оздоровительной физической культуры, и, следовательно, основной эффект, на который должны быть нацелены занятия и который, безусловно, должен достигаться, - это оздоровление организма занимающихся.

13. Партерная часть - набор силовых упражнений с четко регламентированной техникой выполнения, позволяющей избирательно воздействовать на определенные мышечные группы; упражнения выполняются в положениях сидя и лежа.

14. Пилатес - система Дж. Пилатеса, включающая более 500 упражнений для укрепления мускулатуры без наращивания при этом мышц.

15. Релакс - система упражнений, направленных на расслабление всего организма.

16. Сет - цикл повторов упражнения, выполняемых без пауз.

17. Степ-аэробика - оздоровительная аэробика с использованием специальной степ-платформы с регулируемой высотой.

18. Степ-платформа - специальная прямоугольная опора, изготовлена из особого материала и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях.

19. Стретчинг («растягивание») - это упражнения на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений.

20. Танцевальная аэробика - оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов.

21. Физические тесты - тестирование физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации или их сочетания - взрывной силы, силовой выносливости и т. п.

22. Фитбол-аэробика - оздоровительная аэробика с использованием специальных резиновых мячей большого размера.

23. Фитнес - современный стиль здорового образа жизни, направленный на гармоничное совершенствование человека, включающее социальный, духовный, психологический и физический компонент.

### **Классическая аэробика**

Базовые шаги и основные элементы классической аэробики.

- Марш (march) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

- Приставной шаг (step touch) - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line).

- «Виноградная лоза» (grape vine) - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.

- V-шаг (v-step) — шаг правой вперед - в сторону (или назад - в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.

- «Открытый шаг» (open step) - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

- Jumping jack - прыжок ноги врозь - ноги вместе.

- Подъем колена вверх (knee up, knee lift) - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

- Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (hurt).

- Выпад (lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.

- Шаг «Мамбо» - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед, другая нога - полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счету 1-2, но с перемещением левой ногой назад.

- Шаги «ча-ча-ча» - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.

- Скрестный шаг (cross step) - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

- Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом.

- Бег на месте с продвижением в различных направлениях.

- «Галоп» (gallop) - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.

- «Пони» - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги.

- Slide-скольжение - шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.
- «Скоттиш» (schottische) - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- «Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- «Твист» (twist jump) - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
- Pendulum - прыжком смена положения ног (маятник).
- Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги.
- Sguat - полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.
- «Ту-степ» (two-step) — шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- Подскок (ship) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- «Чарльстон» (Charleston) - шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.
- Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach) - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.
- «Скип» (skip) - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

## **Степ аэробика**

### **Основные исходные позиции.**

- фронтальная (спереди) - по центру длинной стороны степа;
- сверху - стоя на степе, носки направлены к его короткому краю, длинные стороны степа по бокам занимающегося;
- крайняя (с конца) - стоя со стороны короткого края степа;
- боковая - стоя боком к степу с длинной его стороны;
- верхом (по сторонам) - стойка ноги врозь по обе стороны степа, носки обращены к его короткому краю.

### **Базовые шаги и основные элементы степ аэробики.**

- Шаг базовый (basic) - основной. Подход: спереди, сверху, с конца.
- И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ так, чтобы обе ноги оказались на степе; 3 - шаг правой со степа на пол; 4 - шаг левой со степа на пол. То же самое выполнять с левой ноги.
- Шаг v-step: основной/попеременный. Подходы: спереди.
- И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на правый край степа; 2 - левой на левый край степа; 3 - правая на пол на уровне центра; 4 - левая на пол рядом с правой. То же самое выполнять с левой ноги.
- Шаг-касание вверху и внизу (tap up, tap down): основной. Подходы: спереди, с конца, сбоку, сверху.

И. п. - сбоку; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ; 3 - левой ногой опускаемся на пол с левой стороны степа; 4 - правая на пол рядом с левой.

- Шаг-касание вверху (tap up): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху. И. п. - спереди: 1 - шаг правой ногой на центр степа; 2 - левая на степ к правой так, чтобы носок левой оказался около правой ноги; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - шаг левой на центр степа; 6 - правая на степ к левой так, чтобы носок правой ноги оказался около левой ноги; 7 - правая на пол по центру степа; 8 - левая на пол, и. п.

- Шаг-касание внизу (tap down): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - левая на степ к правой; 3 - правая на пол; 4 - левая на пол на носок (не опираться на пол, а только коснуться его); 5 - левая на центр степа; 6 - правая к левой на степ; 7 - левая на пол по центру степа; 8 - правая на пол, и. п.

- Шаг с касанием (step tap): попеременный. Подходы: спереди, с конца, по сторонам.

И. п. - спереди; 1 - левая нога на носок (коснуться степа); 2 - левая на пол; 3 - правая на носок (коснуться степа); 4 - правая на пол рядом с левой ногой.

- Шаг с подъемом (lift): основной / попеременный. Подъем ноги (knee up); подъем нога в сторону (lift side); захлест ноги (curl); выброс ноги (kick). Подходы: спереди, сверху, с конца, по сторонам.

1) Попеременное поднимание коленей.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - поднять левую, колено образует угол  $90^\circ$ ; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол, в и. п.; 5 - левая на центр степа; 6 - подмять правую ногу, колено образует угол  $90^\circ$ ; 7 - правая на пол, в и. п.; 8 - левая на пол, в и. п. Масса тела равномерно распределена на обе ноги.

2) Попеременное поднимание ног в сторону.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - мах левой ногой в сторону, не сгибая; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр степа; 6 - мах правой в сторону, не сгибая колено; 7 - правая на пол; 8 - левая на пол, в и. п.

3) Попеременное поднимание пяток к бедру. И. п. - спереди; 1 - правая на центр степа; 2 - левая пятка к левому бедру сзади (бедро вертикально); 3 - левая на пол по центру степа; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр степа; 6 - правая пятка к правому бедру сзади; 7 - правая на пол по центру степа; 8 - левая на пол, и. п.

- Шаг straddle up: основной/попеременный. Подход: по сторонам.

И. п. - по сторонам; 1 - правая на центр степа; 2 - левая к правой; 3 - правая на пол, и. п.; 4 - левая на пол, и. п.

- Шаг straddle down: основной/попеременный. Подход сверху.

И. п. - сверху; 1 - правая нога на пол с правой стороны степа; 2 - левая на пол с левой стороны степа; 3 - правая в центр степа; 4 - левая к правой ноге, и.

п. (при опускании ноги на пол не ставить ее от степа далеко, а примерно на 10-15 см).

- Шаг с поворотом (turn step): попеременный. Подход сбоку. И. п. - сбоку (с правой стороны степа); 1 - правая на правый край степа, носок вперед; 2 - левая на левый край степа, одновременно поворачивая туловище направо (стойка ноги врозь, вес тела равномерно на обе ноги); 3 - правая на пол с поворотом так, чтобы степ оказался слева, в движении необходимо развернуться на  $180^\circ$ ; 4 - левую на пол к правой ноге.

- Шаг через платформу (over the top): попеременный. Подход: сбоку. И. п. - с левого бока степа; 1 - шаг левой ногой на центр степа; 2 - правая к левой ноге на степ; 3 - левая на пол с правой стороны степа; 4 - правая на пол к левой ноге, и. п.

- Шаг из угла в угол (corner to corner). Подход сбоку.

И. п. - правым боком; 1 - шаг с правой ноги по диагонали (с правого угла в левый); 2 - шаг левой ногой на левый край степа с поворотом на  $180^\circ$ ; 3 - шаг правой ногой назад со степа на пол; 4 - левой со степа на пол, к правой ноге.

- Шаг выпады (lunges). Подход сверху.

И. п. - сверху; 1 - правая на пол, на носок; 2 - правая на степ, и. п.; 3 - левая на пол, на носок, и. п.; 4 - левая на степ, и. п. Колени при выполнении упражнения слегка согнуты, спина и плечи прямые.

- Шаг t-step. Подходы с конца и по сторонам. «Смешанный» - объединение 2 и более переходов в одной комбинации.

И. п. - с конца; 1 - правой ногой шаг на середину степа; 2 - шаг левой к правой ноге; 3 - правой на пол, с правой стороны степа; 4 - левой на пол, с левой стороны степа; 5 - правая нога на степ; 6 - левая нога на степ; 7 - шаг правой назад, на пол по центру края степа; 8 - шаг левой назад на пол, в и. п.

- Шаг l-step: попеременный. Подход: спереди, с конца, сбоку.

И. п. - спереди, с правого конца степа; 1 - шаг правой ногой на край степа; 2 - шаг левой ногой на степ, рядом с правой; 3 - правая на пол с конца степа; 4 - левая на пол у края степа.

- Шаг u-turn: попеременный. Подходы: сбоку, с конца.

И. п. - боком к степу с правой стороны; 1 - шаг правой на степ с поворотом на  $180^\circ$ ; 2 - левую приставить к правой ноге;

3 - правую опустить на пол рядом со степом (левым боком);

4 - левую на пол рядом с правой ногой (левым боком к степу).

- Шаг 1/4, 1/2 hop turn: основной/попеременный. Подход: спереди, сбоку, с конца, по сторонам. И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - поворот на правой ноге на  $180^\circ$ , поднять левое бедро вверх (колени образует угол  $90^\circ$ ); 3 - левой ногой шаг назад со степа на пол; 4 - правую на пол, рядом с левой ногой.

И. п. - с правого бока; 1 - шаг правой на середину степа; 2 - поворот на правой ноге на  $180^\circ$ , левое бедро поднято вверх, образуя угол в  $90^\circ$ ; 3 - левую ногу опустить вниз на пол; 4 - правую приставить к левой ноге с правой стороны степа.

- Шаг a-step: основной/попеременный. Подходы: спереди, сбоку.

И. п. - спереди с левого края степа; 1 - шаг правой ногой на середину степа; 2 - левую приставить к правой; 3 - шаг правой ногой на пол, к правому краю степа; 4 - левую ногу приставить к правой.

- Шаг подскоки (over the top. Across, lunge).

И. п. - с конца; 1 - шаг левой ногой на середину степа; 2 - правой ногой подбить левую и приземлиться на правую ногу (на середине степа); 3 - левую опустить на пол с левого бока степа; 4 - правую опустить вниз на пол, с левой ногой рядом.

### **Танцевальная аэробика – стиль фанданс, хип-хоп, «латино»**

- Шаги вперед, назад — шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники - небольшие пружинные движения ногами.

- Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь - наружу.

- Шаги из стороны в сторону - первые два шага в сторону выполняются быстро и коротко (1-2), третий - длиннее, на счет «2», левая при этом не приставляется, и движение начинается в другую сторону.

- Скачки вперед-назад - выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги.

- «Качалочка» - выполняется по диагонали, скачок на правой (левой) ноге, скачок на левой (правой), с продвижением назад скачок на правую (левую), левая (правая) впереди на пятке, перенести тяжесть тела на левую (правую), повторить сначала.

- «Твист» - в стойке ноги врозь колени внутрь с одновременным подъемом на полупальцы и поворотом стоп в невыворотное положение, затем колени слегка наружу, опуститься на всю стопу.

- «Off-beat-step» - движение аналогично «knee up» классической аэробики, то есть поднимание согнутой ноги вперед, но не забывать о пружинных движениях ногами, на счет «1» нога сгибается, на счет «2» - выполняется шаг.

- «Тач» в сторону - шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону).

- «Тач» в сторону с поворотом направо-налево — упражнение аналогично предыдущему, но шаг выполняется с одновременным поворотом тела в сторону: шаг правой вперед, поворот налево, затем вернуться в исходное положение, то же с левой ноги и поворот направо.

- «Тач» вперед-назад - выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.

- «Тач» вперед - назад со сменной ноги - выставление правой вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.

- Скрестное выполнение ноги на пятку - выполнение ноги на пятку в диагональном направлении через небольшое сгибание ноги и пружинное движение на опорной.

- Скользящие шаги - выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом.

- «Кик» - махи вперед, в сторону, назад, наиболее сложный вариант исполнения - с поворотом кругом: на счет «1» - «кик» вперед правой, «2» - согнуть правую, «3» - поворот на левый круг, «4» - шаг правой вперед.

- Прыжки на двух ногах - вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две.

- Прыжки в выпадах - шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног - левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги. Прыжки с одной ноги на две, движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с одной, и приземление на две ноги вместе.

- Прыжок ноги врозь, ноги вместе - 1 - прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2 - пауза.

- Прыжок ноги врозь, ноги скрестно - движение аналогично предыдущему, но заканчивается не в положении ноги вместе, а в скрестной стойке правая или левая впереди. Возможно выполнение прыжка с поворотом направо, налево, кругом или на 360°.

- Прыжок со сменой ног и «киком» - выполняется с одной ноги на другую и перед постановкой толчковой ноги выполните «кик» вперед, возможно выполнение прыжка с поворотом на 90°, 180°.

- Прыжок согнув ноги — выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.

- Прыжки ноги врозь — возможно разведение ног в сторону или правая (левая) впереди. Исполняются с согнутыми или прямыми ногами, в позе «барьериста».

#### **Упражнения на полу.**

- «Краб». В упоре сзади, таз приподнят вверх, переступая руками и ногами, движение назад.

- «Дорожка» с опорой на одной руке. Из упора лежа выполняются шаги по дуге с опорой на одну руку в упор сзади или положение стоя.

- «Дорожка» с поочередной опорой руками. И. п. - упор сзади. 1 - шаг правой влево (к левой ноге), 2 - шаг левой влево, 3 - скачком перейти в упор на правой руке и правой согнутой ноге, левая нога согнута, 4 - пауза, 5 - шаг левой ногой скрестно за правую, упор сзади (с опорой на обе руки), 6 - шаг правой в сторону, 7 - скачком перейти в упор на левой руке и левой согнутой ноге, правая нога согнута, 8 - пауза.



- «Дорожка - часы». В упоре лежа на руках поднять правую ногу скрестно перед левой, снимая левую руку с пола, упор боком на правой руке, шаг левой по кругу, правой - и вы в положении упора сзади, левую скрестно под правую ногу, правую снять с опоры (упор боком на левой), шаг правой по кругу.

- «Казачок». В глубоком седе на правой (левой), левая (правая) в сторону, с опорой руками впереди, круг правой (левой) ногой внутрь, сгибая ее и перепрыгивая левой (правой) через опорную ногу.

- «Мельница». Лежа на лев (правом) боку с опорой на предплечья, переходя в положение лежа на спине, поочередный круг правой (левой) и левой (правой) ногой.

- Упор на руках. Из стойки на колене перейти в упор на руки на одну ногу, другая вверху, с небольшим толчком опорной ноги, мягко сгибая руки, опуститься в положение лежа на животе.

### **Фитбол аэробика**

#### **Техника базовых шагов.**

- Приставной шаг (step-touch). И. п. - сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100°. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом.

- Шаг-касание (touch-step). И. п. - то же, отведение ноги в сторону (вперед) - на носок.

- Марш (march). И. п. - то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

- Твист (twist). И. п. - то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

- Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach). И. п. - то же, прыжок ноги врозь-вместе.

- Выпад (lunge). И. п. - то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.

- Махи ногами (kick). И. п. - то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

- Подъем колена вверх (knee up, knee lift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.