

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Яшалтинская детско-юношеская спортивная школа»

Принята
Педагогическим советом
МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»

Протокол от 30.08.25 № 62

«Утверждаю»
Директор МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»
Е.В. Цветкова /Цветкова Е.В./

Приказ от 01.09.25 № 64/2

Согласовано
Методист МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»
Л.В. Шкварская /Шкварская Л.В./
« 30 » августа 2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА

(Наименование вида спорта)

спортивно-оздоровительная группа
(Уровень образования)

2025-2026 учебный год
(Срок реализации программы)

Ф.И.О. тренера-преподавателя, составившего рабочую учебную программу
Шемят Дарья Владимировна

с. Яшалта
2025–2026 учебный год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное наименование программы	Рабочая программа по оздоровительной аэробике в спортивно-оздоровительной группе на 2025-2026 учебный год
Разработчик программы	Шемет Дарья Владимировна, образование среднее профессиональное, стаж 0 лет
Нормативно-правовые документы, базовые государственные программы (по видам), авторские программы и технологии, положенные в основу Рабочей программы педагога	Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации», нормативными документами Министерства образования РФ и РК, Уставом МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ», а также в соответствии с Образовательной программой и Учебным планом МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ».
Цель программы	Совершенствование физического развития обучающихся и повышение их функциональных возможностей нетрадиционными для школьной практики средствами оздоровительной аэробики.
Задачи программы (образовательные, коррекционно-развивающие, воспитательные)	<u>воспитательные</u> - развитие позитивного отношения к движению, привлечение обучающихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни; <u>оздоровительные</u> - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью; <u>образовательные</u> - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	Программа предусматривает формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций. 1) Обучающиеся должны знать и помнить: правила безопасного поведения; правила выполнения базовых движений и элементов трудности; смысл спортивной терминологии; основные понятия музыкальной грамоты; цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса. 2) Обучающиеся должны уметь: контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание; осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки; использовать современный спортивный инвентарь и оборудование. 3) Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни: для повышения работоспособности, укреплении здоровья; для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств; для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.
Срок реализации программы	2025-2026 учебный год Количество часов всего: 312, в неделю 6

Возраст детей, на которых рассчитана рабочая программа	6-15 лет
Механизм отслеживания результатов работы ребенка по программе всеми участниками образовательного процесса	1) Промежуточная аттестация работы ребёнка автором программы 2) Оценка результативности программы родителями 3) Экспертная оценка результативности программы тренерами-преподавателями школы 4) Самооценка результативности программы самим ребёнком
Условия реализации программы	1) Гимнастический зал, подготовленный к учебному процессу в соответствии с требованиями и нормами САНПиНа; 2) Инвентарь (мячи, обручи, фитболы, скакалки, гантели) 3) Литература (учебники, периодика)
Использование ИКТ-технологий при освоении детьми программы	Ресурсы Интернет-сети, демонстрация презентаций

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации», нормативными документами Министерства образования РФ и РК, Уставом МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ», а также в соответствии с Образовательной программой и Учебным планом МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ».

Программа по оздоровительной аэробике содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах ДЮСШ.

Учебная программа рассчитана на 1 год обучения в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по оздоровительной аэробике в МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ».

1.2. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Оздоровительная аэробика является активным стимулятором деятельности сердечно-сосудистой системы и приближается в этом качестве к таким физическим нагрузкам, имеющим оздоровительное значение, как бег и ходьба. В отличие от разнообразных циклических нагрузок занятия оздоровительной аэробикой вызывает большой эмоциональный подъем, сопровождающийся определенными эндокринными сдвигами, которые обычно способствуют повышению функциональных возможностей организма. При этом занятия сопровождаются последовательным включением в работу

всей мышечной массой тела и основных рабочих суставов. Комплексное воздействие на нервно-мышечный аппарат, нервно-эндокринную систему, обмен веществ и эмоциональную сферу делает аэробику приемлемой для профилактики и устранения отклонений в состоянии здоровья, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, желез внутренней секреции, обмена веществ, опорно-двигательного аппарата, мышечной системы и др. В этой связи занятия оздоровительной аэробикой могут рассматриваться как одно из оздоровительных средств.

Оздоровительная аэробика при адекватной дозировке позволяет развивать все основные физические качества (силу и скоростно-силовые качества, гибкость и подвижность в суставах, выносливость, координацию движений, ловкость и др.) до уровня, достигаемого при занятиях различными видами спорта.

Направленность адаптированной программы по аэробике - *физкультурно-спортивная*.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки обучающихся.

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

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапу годичной 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 обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в оздоровительной аэробике включает в себя 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; психологическое - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

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

С помощью средств предмета оздоровительная аэробика успешно решаются следующие задачи:

1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.

2. Всестороннее гармоническое развитие тела.
3. Формирование музыкально- двигательных умений и навыков.
4. Воспитание волевых качеств.
5. Совершенствование функциональных возможностей организма.
6. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях оздоровительной аэробики решаются три основных типа педагогических задач:

воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение обучающихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни;

оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;

образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

Разнообразие задач, решаемых в процессе занятий оздоровительной аэробикой, дает возможность внедрять ее во все формы массовой физкультурно-оздоровительной работы.

Существенным фактором в организации оздоровительной аэробики является составление комплексов упражнений. Комплекс представляет собой набор упражнений для всех частей тела, скомпонованных в определенной последовательности с учетом поставленных задач (например, с преимущественным развитием определенных физических качеств).

Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие, а также метод индивидуальных занятий.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся; формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание организованности; воспитание и совершенствование физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости).

В учебных группах предусматриваются теоретические, практические занятия и выполнение контрольных нормативов.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, врачебном и самоконтроле; гигиене, технике безопасности. На практических занятиях учащиеся узнают и совершенствуют технико-тактическую подготовку, ОФП, СФП. Упражнения, их продолжительность и интенсивность выполнения подбираются в соответствии с учебно-тренировочным планом.

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительная часть (разминка, спортивные и подвижные игры, ОФП, и т.д.); основная часть (СФП); заключительная (упражнения на расслабление, игры).

Основная задачей подготовительной части занятий является общая активизация организма. При этом упражнения должны не только способствовать разогреванию мышц и суставов, но и совершенствованию физических качеств: скоростных и скоростно-силовых, а также координации движений. В эту часть занятий включены и танцевальные упражнения. Необходимо строго помнить о том, чтобы танцевально-пластические элементы не преобладали над гимнастическими упражнениями.

Упражнения должны быть динамичными, сопровождающимися небольшими передвижениями, произвольными движениями ногами, полуприседы, небольшие маховые движения, сгибание и разгибание ног. Необходимо предусмотреть минимальное количество упражнений при фиксированном положении нижней части туловища. Частота сердечных сокращений по окончании первой части занятия программы может составлять 110-120 уд./мин.

Основная часть занятий должна быть насыщена более сложными упражнениями (нагрузочные). Большая часть упражнений выполняется при участии в работе следующих суставов: коленного, тазобедренного, плечевого, суставов позвоночного столба, а также большое число упражнений для нескольких суставов. Отличительной особенностью данной части занятий является включение в комплекс упражнений, связанных со значительным смещением общего центра тяжести тела. Сюда же входит большое количество упражнений, носящий «аэробный» характер (бег, подскоки, ходьба и др.). Наиболее широко должны быть представлены упражнения, предназначенные для укрепления мышечного «корсета» позвоночника: мышц спины, живота, а также задней поверхности бедер, ягодичных мышц. Необходимо также ввести достаточное количество упражнений, в выполнении которых участвуют крупные мышцы. При выполнении упражнений в положении сидя на полу, следует время от времени вводить корригирующие упражнения с целью воздействия на осанку занимающихся.

В заключительной части занятия преимущественно выполняются упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, а также упражнения, сочетающие напряжение с расслаблением. В этой части занятий необходимо предусмотреть ряд упражнений, выполняемых с закрытыми глазами, что содействует большей концентрации движений, помогает снять напряжение, способствует полному расслаблению.

Режим учебно-тренировочной работы:

Таблица № 1

Этапы подготовки	Год обучения	Кол-во учебных часов (час\нед.)	Максимальная наполняемость групп (чел)	Возраст для зачисления	Требования по технике тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-	1	6	20	от 6-9	Выполнение

оздоровительная группа					нормативов по общей физической подготовке
------------------------	--	--	--	--	---

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

Ожидаемый результат:

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

1. Обучающиеся должны знать и помнить: правила безопасного поведения; правила выполнения базовых движений и элементов трудности; смысл спортивной терминологии; основные понятия музыкальной грамоты; цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

2. Обучающиеся должны уметь: контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание; осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки; использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни: для повышения работоспособности, укреплению здоровья; для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств; для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее девяти часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

групп отделения «Оздоровительная аэробика» МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»

Годы подготовки		Учебные группы
		Спортивно-оздоровительная
Содержание занятий		
I.	Теоретическая подготовка	10
II.	Практические занятия	
1.	Общефизическая подготовка	60
2.	Специальная физическая подготовка	90
3.	Техническая подготовка	130
4.	Оздоровление	20
5.	Выполнение контрольных нормативов	2
Итого часов:		312

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Теоретическая подготовка.

1. История развития оздоровительной аэробики.

Порядок и содержание работы группы. Возникновение, развитие и распространение оздоровительной аэробики. Виды оздоровительной аэробики. Популярность оздоровительной аэробики в России, Калмыкии. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

2. Техника безопасности на занятиях оздоровительной аэробикой. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятий. Выбор места проведения занятий и соревнований. Помощь при ушибах, растяжении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях оздоровительной аэробикой. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий оздоровительной аэробикой. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.

Выбор инвентаря. Уход за инвентарем. Свойства и назначение инвентаря.

4. Характеристика техники упражнений аэробических танцев.

Освоение простых движений, близких к естественным формам: ходьба, бег, подскоки, простейшие движения руками, головой поточным методом под музыку. Интенсивность. Соблюдение структурности занятия.

II. Практическая подготовка.

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. (Под музыку среднего темпа 90-120 акцентов в минуту). Движения аэробной, партерной части и стретчинга. Базовые упражнения аэробной части занятия.

2. Техническая подготовка.

Обучение технике аэробики на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам. Обучение общей схеме выполнения цепочек из простейших упражнений, близким к естественным формам (ходьба, бег, подскоки, движения руками, головой). Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой упражнений спортивной гимнастики. Совершенствование основных, базовых и дополнительных элементов аэробики.

3. Оздоровление.

В начале учебного года все обучающиеся проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. Медицинской сестрой проводятся наблюдения в процессе тренировочных занятий; санитарно-гигиенический контроль к месту занятий, к одежде и обуви; контроль за выполнением рекомендаций по состоянию здоровья, режиму тренировочных занятий и отдыху.

4. Контрольные нормативы.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по общей, специальной и технической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй – на силу и выносливость. Тестирование общей, специальной и технической подготовленности осуществляется в декабре и мае учебного года.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная задача ее состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и

анализировать действия как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Спортсмен должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Причем в группах НП знакомство с особенностями оздоровительной аэробики проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить гордость за выбранный вид спорта.

Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание.

Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индустриализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время дня тренировок.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ

Суть деятельности тренера при проведении занятия – управление деятельностью занимающихся с целью решения рекреационных задач (активный отдых, эмоциональная «зарядка») и получения тренировочных эффектов, лежащих в основе улучшения физического состояния занимающихся и их здоровья в целом, предотвращая возможность травматизма и перенапряжения организма.

Тренер управляет деятельностью занимающихся по следующим параметрам:

- состав двигательных действий и их комбинаций;
- правильность техники выполнения двигательных действий;
- интенсивность выполнения двигательных действий;
- величина нагрузки (определяется интенсивностью и объемом);
- психоэмоциональный фон занятия.

Раздел 1. Классическая аэробика

Базовые движения.

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.

Модификации Ви-степа:

с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);

с поворотом направо, налево, кругом;

с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

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

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 подвигом 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.

Модификации:

двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;

многократное выполнение движения с одной ноги.

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали. Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;

в разных направлениях.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side– сайд-ту-сайд, Open Step– оупен-степ, Plie Touch– плие-тач или Side Tip– сайд-тин). Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п.– широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.

Модификации:

возможно выполнение вперед – назад в стойке ноги врозь;

Side to Side с поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге;

Side to Side с поворотом кругом.

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.

Кик выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или 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.

Модификации:

выполняется на 4 счета в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед– назад с поворотом;

с двукратным подниманием бедра;

с многократным подниманием бедра.

Приставной шаг (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.

Модификации:

вперед, назад, в сторону;

по диагонали;

с поворотом направо, налево;

с поворотом кругом;

углом при многократном повторении– зигзаг;

с двойным или многократным повторением в одном направлении.

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

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

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

Модификации:

по диагонали;

с двойным или многократным повторением;

с поворотом на 90°;

кругом;

углом, зигзагом.

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

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

Модификации:

по диагонали;

углом, зигзагом;

с поворотом кругом;

с двойным повторением в одном направлении;

с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

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

Модификации:

по диагонали;

с двойным или многократным повторением.

Мамбо (Mambo). Выполняется на 4 счета:

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

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

Модификации:

выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг– назад, а последующие– на счет 3–4– вперед;

первый широкий шаг выполняется в сторону.

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

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

Бег (Jogging– джоггинг). Обращается внимание на амортизирующую работу стопы– перекаат 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 перекаатом 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– бабочка). И.п.– руки согнуты перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки в стороны, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п..

Раздел 2. Стретчинг

Упражнениями на растягивание.

Природная гибкость уменьшается: если не развивать данное качество, то с годами будет все труднее выполнять наклоны и махи. На занятии аэробикой в конце 7–10 мин. отводится развитию гибкости.

Раздел 3. Интервальная тренировка

Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг. Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс.

Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)

Практическая часть:

Упражнения силового блока:

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы

Упражнения для мышц спины и ягодиц

Упражнения с гантелями

Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения, упражнения на тренажерах (беговая дорожка, велотренажер)

Упражнения на баланс

Стретчинг и расслабление

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

2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую

Предварительный, глубокий

растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины,

пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы

Методические приемы обучения и управления группой

Оперативный комментарий и пояснение

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

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

Используя прямой подсчет, тренер может подсчитывать:

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

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

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

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

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

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

Контрольные нормативы

Нормативы для групп оздоровительной аэробики (ОФП)

Вид	Физические качества	Возраст	Уровень		
			низкий	средний	высокий
Бег с высокого старта на 30 м. сек.		7	7,6	7,5-6,4	5,8
		8	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,2
		11	6,4	6,3-5,7	5,1
		12	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	6,0	5,8-5,3	4,9
		16	6,1	5,9-5,3	4,8
		14	6,1	5,9-5,3	4,8
Прыжок в длину с места (см)		7	85	110-130	150
		8	90	125-140	155
		9	110	135-150	160
		10	120	140-155	170
		11	130	150-175	185
		12	135	155-175	190
		13	140	160-180	200
		14	145	160-180	200
		15	155	165-185	205
		16	160	170-190	210
		17	160	170-190	210
10 наклонов вперёд, из исходного положения руки вверх, до касания пальцами пола. Засекается время выполнения в сек.			11,1-11,5	10,6-11	10-10,5
Прыжки с одинарным вращением скакалки за 10 сек. Подсчитывается количество прыжков.			12-15	16-19	
Прыжки через скамейку за 30 сек.			6	7-9	10-15
Отжимание от пола			5	7-8	10
Челночный бег 3*10м.		7	11,7	11,3-10,6	10,2
		8	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	10,4	10,0-9,5	9,1
		11	10,1	9,7-9,1	8,7
		12	10,0	9,6-9,1	8,7
		13	10,0	9,6-9,0	8,6
		14	9,9	9,5-9,8	8,5
		15	9,7	9,3-8,8	8,4
		16	9,5	9,1-8,7	8,4
		17	9,7	9,3-9,1	8,7

Нормативы для групп оздоровительной аэробики (СФП)

№	Описание норматива	низкий	средний	высокий
---	--------------------	--------	---------	---------

1.	Сед углом из положения лёжа на спине, касаясь руками носков за 10 сек.(для мышц брюшного пресса).	6-7	8-9	10-11
2.	Поднимание ног до прямого угла, лёжа на спине за 10 сек.	6-7	8-9	10-11
3.	Поднимание туловища лёжа на животе, руки прямые. За 10 сек.	6-7	8-9	10

Нормативы для групп оздоровительной аэробики (техническая подготовка)

№	Описание норматива	низкий	средний	высокий
1.	«Рыбка» - лёжа на животе, прогибание назад в упоре на руки со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и пальцами ног.	11-15	10-6	До 5см.
2.	Наклон назад «мост» - держать 3сек.	11-15	6-10	5 см.
3.	Шпагаты на правую, левую и поперечный на полу.	6-10	5-1	0 см.
4.	Стойка на лопатках и на груди.	3	4	5

Оценка “5” – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

Оценка “4” – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

Оценка “3” – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

Оценка “2” – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
3. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпресс, 2003.
4. Рина М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии : Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
5. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура : учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
6. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – Киев: Олимпийская литература, 2000.