

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №7 г. Заринска

РАССМОТРЕНА

на МО классных  
руководителей  
Протокол № 1 от  
28.08.2024

СОГЛАСОВАНА

Заместитель  
директора по ВР  
МБОУ СОШ №7  
30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 1  
от 30.08.2024

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
**«Фитнес Аэробика»**  
уровень – среднего общего образования  
на 2024-2025 учебный год.

Составитель:  
Учитель физической культуры  
Ворожцова Ольга Александровна

Заринск  
2024

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки.

Благодаря широкой доступности, фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях..

Применение в общеобразовательной организации методик данного вида спорта гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

### **Цель и задачи**

**Цель** – формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

#### **Задачи :**

всестороннее гармоничное развитие подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики;

укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;

популяризация вида спорта «Фитнес-аэробика» среди детей и молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;

способствовать развитию у обучающихся творческих способностей.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Планируемые *метапредметные результаты***

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнес-аэробики;

умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнес-аэробики в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

### **Планируемые *предметные результаты***

знание роли занятий фитнес-аэробикой и её влияние: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий

фитнес-аэробикой;

знание современных правил организации и проведения соревнований по фитнес-аэробике; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства композиций в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

характеризовать классификацию видов фитнес-аэробики;

понимать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики;

знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики

выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

умение сочетать маршевые и лифтовые элементы;

умение подбирать музыку для комплексов упражнений фитнес-аэробики с учетом интенсивности и ритма.

формирование основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза);

формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки во время занятий фитнес-аэробикой;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; разминку, стретчинг, танцевальные движения с элементами фитнес-аэробики, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями;

проведение тестирования уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике со сверстниками.

## **ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ**

Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных. Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Специальное оборудование для фитнес-занятий.

Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России. Особенности данного танцевального стиля.

Правила постановки позиции ног, корпуса.

## **СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике.

Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.

Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### ***Классическая аэробика***

Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений (приложение № 3).

Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.

### ***Степ-аэробика***

Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма (приложение № 4).

### ***Хип-хоп аэробика***

Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.

Выразительность танцевальных движений.

Комбинации танцевальных движений хип-хопа

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой. Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).	1
2	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.	1
3	Периоды развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России	1
4	Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике.	1
5	История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России.	1
6	Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд	1
7	Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног	3
8	Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения.	2
9	Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.	1
10	Сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками	2
11	Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа	2

12	Правила постановки позиции ног, корпуса.	1
13	Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки	2
14	Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности под музыкальное сопровождение и без него	2
15	Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.	1
16	Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.	3
17	Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы	3
18	Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные)	2
19	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.	1
20	Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой	3
21	Итоговый контроль.	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## Учебно-методическая литература

1. 1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. *Бар-Ор О., Роуланд Т.* Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с., ил. – С. 457–527.
3. *Бегун И.С., Грибачева М.А.* Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр. Школьная книга, 2007.
4. *Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А.* Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
5. *Зациорский В.М.* Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с., ил. (Серия.Спорт без границ.).
6. *Лисицкая Т.С.* Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): Программа курса по выбору для специальности 032101.65: Рекомендовано Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта; утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / Сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24.
7. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: В 2-х тт. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
8. *Менхин Ю.В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
9. *Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И.* и др. Физическая культура. Программа для учащихся 8–11-х классов на основе дифференциации физкультурно-спортивных интересов учащихся // Под общ. ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК, 1998. – 68 с.
10. *Пономарева Е.Ю.* Фитнес-аэробика как средство организации ЗОЖ учащейся молодежи// учебное пособие – Елец: ЕГУ им. И.А.Бунина, 2012. – 36 с.
11. *Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М.* Программа курса по выбору. Оздоровительная аэробика и степ-аэробика. / Под общей ред. Г.М. Михалина. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.



12. Сайкина, Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования [Текст]: автореферат дис. ... доктора педагогических наук / Е.Г. Сайкина. - Санкт-Петербург, 2009 - 46 с.

13. Смолевский, В.М. Ритмическая гимнастика в школе: доступно, эффективно, эмоционально. [Текст] / В.М. Смолевский // Физическая культура в школе. - 1988, - № 3. - С. 46-48.

14. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т. 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.

15. Тяпин А.Н., Пузырь Ю.П. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования // Информационно-методический сборник № 6. - М.: Центр .Школьная книга., 2005.

16. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий занятий. - М.: Коммерческие технологии, 2001. - 316 с.

17. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни / Пер. с англ. А.В. Гришин. - М.: Терра-Спорт, 2001. - 216 с., ил.

18. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / Пер. с англ.; под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. - К.: Олимп. Л-ра, 2008. - 600 с.

19. Francis L., Francis P., Miller G. Introduction to Step Reebok. - Boston: Reebok International, Ltd. 1991.

#### **Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры**

1. Федерация фитнес-аэробики России <https://ffarsport.ru/>
2. Он-лайн справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
3. Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)
4. Педагогическая газета (молодой ресурс) [www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)
5. Уникальный образовательный портал в помощь учителю [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)
6. Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)

## **Комбинация базовых танцевальных движений хип-хопа**

### **1. Tone wor**

Начнем с того, что при выполнении любого движения в хип-хопе важен груз. Другими словами, пританцовка. Хип-хоп — это не танец робота, и движения должны быть мягкими. Об этом важно помнить.

#### **Движения ногами**

- Поставьте левую ногу вперед перед собой, но не широко — как будто вы просто сделали шаг.
- «Закройте» стопы так, чтобы носки соединились, а пятки отдалились друг от друга. При этом колени тоже должны соединиться.
- Затем «откройте» стопы, соединив пятки и отдалив носки.
- Пока вы «закрываете» и «открываете» стопы, немного сгибайте ноги в коленях — так движение будет смотреться интереснее.
- Далее поднимите правую ногу, согнув ее в колене, чтобы стопа оказалась примерно на уровне колена левой ноги.
- Поставьте поднятую ногу на пол, немного поодаль от другой ноги.
- «Закройте» стопы — носки должны соединиться, а пятки — отдалиться друг от друга. При этом колени тоже окажутся рядом друг с другом.
- Теперь «откройте» стопы, соединяя пятки и отдаляя носки. Шаг можно делать в любую сторону, какую вам захочется, — назад, в сторону или же ходить все время только вперед. Но для начала мы советуем двигаться только в одном направлении, чтобы разобраться в структуре движения.

В этом движении содержится некая ритмика — то есть на счет «раз» мы делаем шаг, на счет «и» — «закрываем» стопы, на счет «два» — «открываем». При этом на счете «и два» мы немного ускоряемся, то есть сначала делаем шаг в обычном темпе, а «закрываем» и «открываем» стопы чуть быстрее.

### **2. Brooklyn dance (Bk bounce)**

Для начала разберемся с названием движения. Несложно догадаться, где это движение зародилось, — отсюда и слово Brooklyn. Bounce же обозначает «кач» — это раскачивание путем плавного сгибания коленей.

«Кач» можно потренировать следующим образом: слегка подпрыгните вверх и, приземлившись, мягко согните колени. Сделайте так несколько раз — вы должны почувствовать, что вы прыгаете, словно мячик, только плавно и мягко.

#### **Движения ногами**

- На счет «и» широко расставьте ноги.
- На счет «раз» скрестите их в небольшом прыжке.

- На счет «и» поверните стопы внутрь, как вы это делали в движении tone wor, — носки и колени должны сближаться, а пятки, наоборот, отдаляться.

- На счет «два» «откройте» стопы, повернув их в исходное положение.

Выполняя движения ногами, не забывайте про тот «кач», о котором мы говорили в начале. Делайте движения плавно.

### **3. Kriss kross**

- На счет «и» в небольшом прыжке скрестите ноги так, чтобы правая нога была впереди.

- На счет «раз» в прыжке расставьте ноги.

- На счет «и» в прыжке скрестите ноги так, чтобы левая нога была впереди

- На счет «два» снова в прыжке расставьте ноги.

Очень важно, чтобы ноги не были прямыми, иначе движение будет казаться деревянным. Когда вы приземляетесь, ноги смягчаются в коленях и работают как раз с bounce, о котором мы говорили в движении Bk bounce.

На движение kriss kross можно наложить любые движения руками, которые вы захотите. Можете использовать даже изученные вами в предыдущих движениях — tone wor и Brooklyn dance (Bk bounce).

**4. Groove** - Под этим термином скрывается кач - движения корпуса в ритм играющей музыки. Эти легкие движения хип-хоп делятся на три группы:

Bounce - на каждый счет необходимо плавно сгибать колени и перемещать корпус вниз. Для того чтобы отработать это упражнение, необходимо поставить ноги на ширину плеч и считать. На первый счет колени сгибаются, на второй выпрямляются.

Обратный «кач» - вверх. В этом случае необходимо в такт музыке выпрямлять колени, делая движения корпусом вверх.

Быстрая пульсация - движения корпусом выполняются быстрее, на каждую половину счета.

### **Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки**

№ п/п	Название упражнения	Количество повторений	Примечание
1	Приседания	8	
2	Приседания	16	Выполнить 2 подхода
3	Отжимания	4-8	Тест
4	Отжимания	8-16	Выполнить 2 подхода
5	Разгибание спины (приведение лопаток)	16	Выполнить 2 подхода

### **Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные)**

№ п/п	Название упражнения	Количество повторений	Примечание
1	Выпады	4-8	
2	Выпады	8-16	Выполнить по 1-му подходу (пр/л)
3	Разгибание спины	16	Выполнить 2 подхода
4	Диагональные скручивания попеременно	8	Тест
5	Диагональные скручивание попеременно	16	Выполнить 2 подхода

**Упражнения на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа**

*Комплекс (сопротивление собственного веса)*

№ п/п	Название упражнения	Количество повторений	Примечание
1	Выпад назад	8	
2	Выпад назад+скручивание в корпусе	16	Выполнить 2 подхода
3	Баланс на одной ноге	4-8	Тест
4	Баланс на одной ноге+выпрямление свободной ноги вперед	8-16	Выполнить 2 подхода
5	Боковая планка+ротация	16	Выполнить 2 подхода

**Круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся**

№ п/п	Название упражнения	Время выполнения	Количество повторений	Примечание
2-3 подхода (круга)				
1 станция	Нашагивание на степ-платформу и выталкивание вверх поочередно правой и левой ногой	30 сек.	Не более 12-15 раз	Высота степ-платформы в соответствии с ростом и уровнем подготовки от 10 до 20 см
2 станция	Балансирование на ограниченной площадке, стоя на одной ноге	30 сек.		Например, стоя на босу или кор-платформе
3 станция	Приседание с бодибаром на плечах	30 сек.		Вес бодибара в соответствии с уровнем подготовки – от 1 до 3 кг
4 станция	Челночный бег на отрезках прямой	30 сек.		С ускорением
5	Отдых между подходами (кругами)	1,5-2 мин. (в зависимости от уровня подготовки)		Можно выполнять поточно приставной шаг с упражнениями на восстановление дыхания
6	Стретчинг	Завершает круговую тренировку		

## Базовые шаги и элементы фитнес-аэробики

### Классическая аэробика

Лидирующая нога – это нога, которая выполняет первое движение в элементе.

**Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги (унилатеральные):**

- Марш на месте и с перемещениями вперед, назад (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола) - **March;**

- Марш на месте, ноги врозь - **Out;**

- Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения - **Out-in;**

- Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) - **V-Step;**

- Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) - **A-Step;**

- Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте – **Mambo;**

- Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) -

**Basic-step;**

- Прыжком поставить ноги и руки в стороны, вернуться в исходное Положение - **Jumping Jack.**

**Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):**

- Шаг в сторону, приставить вторую ногу - **Step Touch;**

- Два приставных шага в сторону - **Double Step Touch;**

- Шаг в сторону, подъем колена - **Knee Up;**

- Шаг в сторону, два подъема колена - **Double Knee Up;**

- Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед – **Kick;**

- Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед - **Double Kick;**

- Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону - **Lift side;**

- Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону - **Double Lift side;**

- Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) – **Curl;**

- Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) - **Double Curl;**

- Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте - **OpenStep;**

- Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой) - **ToeTouch (HeelTouch);**

- Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить – **Grapevine**;

- Шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад - **KneeUp (Kick, Curl, Liftside, Open Step)** попеременные;

- Шаг вперед, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад - **RepeatKneeUp (Kick, Curl, Lift side)**;

- Три быстрых шага на месте на раз и два. - **Cha-cha-cha**;

- Три быстрых шага на раз и два. интенсивным перемещением – **Shasse**.

### **Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные):**

- Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола) – **March**;

- Три шага вперед, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу - **March front-back**;

- Марш на месте, ноги врозь - **Out**;

- Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения - **Out-in**;

- Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе) - **V-Step**;

- Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе) - **A-Step**;

- Одна нога выполняет шаг впередназад, другая – на месте – **Mambo**;

- Шаг вперед, поворот на 180°, шаг вперед, поворот на 180° (вторая нога шагает на месте) – **Pivot**;

- Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу) – **Basic step**.

### **Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):**

- Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок- **Step Touch**;

- Два приставных шага в сторону (шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок) – **Double Step Touch**;

- Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) - **Knee Up**;

- Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед – **Kick**;

- Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) - **Lift side**;

- Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) – **Curl**;

- Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте - **Open Step**;

- Шаг в сторону, касание вперед носком - **Toe Touch**;

- Шаг в сторону, касание вперед пяткой - **Heel Touch**;

- Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать) – **Grapevine**;

- Три быстрых шага на месте на раз и два. - **Cha-cha-cha**;

- Три быстрых шага на раз и два. С интенсивным перемещением – **Shasse**;

- Перепрыжка с ноги на ногу с поочередным подъемом ног через Стороны – **Pendulum** (Маятник).

**Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два):**

- Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два) - **Mambo Cha-cha-cha**;

- Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) - **Mambo Shasse**;

- Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте - **Shasse Mambo back**;

- Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте - **Shasse Mambo front**.

**Сочетания маршевых и лифтовых элементов:**

- Шаг вперед, подъем колена, два шага назад в и.п. (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) - **Knee Up**;

- Шаг вперед, подъем прямой ноги вперед, два шага назад в и.п. – **Kick**;

- Шаг вперед, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п. – **Curl**;

- Шаг вперед, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п. - **Lift side**;

- Шаг вперед, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п. - **Open Step**;

- Шаг вперед, подъем прямой ноги назад, два шага назад (не прогибаться в пояснице) – **Back Lift**.



## Степ-аэробика

### **Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные):**

- Два шага на платформу, два шага на пол - **Basic Step**;
- Два шага на платформу - **Basic Up**;
- Два шага на пол - **Basic Down**;
- Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) - **V-Step**;
- Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другой шагаем на полу на месте – **Mambo**;
- Шаг на платформу, шаг на пол - **Stomp (Mini-Mambo)**;
- Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол - **6 Point-Mambo**;
- Исходное положение – стоя боком к платформе: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу – **Over**;
- Исходное положение – стоя с боку платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом вдоль платформы – **Across**;
- Исходное положение – платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение - **Straddle Up**;
- Исходное положение – стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение - **Straddle Down**;
- Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол - **Up Up Lunge**.

### **Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):**

- Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание ступни), два шага на пол - **Tap Up**;
- Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол - **Knee Up (knee lift)**;
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол – **Kick**;
- Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол – **Curl**;
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол - **Lift side**;
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол - **Back Lift**;

- Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол - **Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side);**

- Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол - **L-Step;**

- Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол - **DoubleKneeUp (Kick, Curl, Liftside, OpenStep);**

- Шаг на платформу, 4, 5, 6, 7 подъемов колена, два шага на пол - **Repeat 4, 5, 6, 7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift);**

- Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол - **Sailor Step (шаг моряка);**

- Шаг на платформу, два шага на пол - **Mini (Little)-Mambo;**

- Шаг на платформу, шаг на пол - **Stomp;**

- Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол - **Double Stomp;**

- Три шага на платформу (вперед–назад–вперед), два шага на пол - **Tango Step;**

- Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение – **Spider;**

- Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол - **Tripple Stomp;**

- Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение - **L-Mambo;**

- Три быстрых шага платформа–пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение - **Cha-cha-cha;**

- Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад) - **Shasse Mambo;**

- Касание платформы, шаг на пол - **Step Tap.**

### **Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные):**

- Два шага на платформу, два шага на пол - **Basic Step;**

- Два шага на платформу (из положения стоя на полу) - **Basic Up;**

- Два шага на пол (из положения стоя на платформе) - **Basic Down;**

- Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) - **V-Step;**

- Из положения на платформе: два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе - **A-Step;**

- Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другая шагает на полу на месте – **Mambo;**

- Шаг на ступень, поворот на 180°, шаг на пол, поворот на 180° (вторая нога шагает на месте) – **Pivot**;
- Шаг на платформу, шаг на пол - **Stomp (Mini-Mambo)**;
- Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол - **6 Point-Mambo**;
- Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол - **8 Point-Mambo**;
- Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу – **Over**;
- Три быстрых шага с интенсивным перемещением через ступень (поперек) и шаг на полу - **Shasse-Over**;
- Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперед одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360°) – **Reverse**;
- Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение - **Straddle Up**;
- Выполняется из положения на платформе; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение - **Straddle Down**;
- Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол - **Up Up Lunge**.

#### **Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):**

- Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком ступени), два шага на пол - **Tap Up**;
- Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол - **Knee Up**;
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол – **Kick**;
- Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол – **Curl**;
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол - **Lift side**;
- Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол - **Back Lift**;
- Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол - **L-Step**;

*Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол - **Sailor Step (шаг моряка);***

*- Шаг на платформу, два шага на пол - **Mini (Little)-Mambo;***

*- Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол - **Double Stomp;***

*- Три шага на платформу (вперед–назад–вперед), два шага на пол - **Tango Step;***

*- Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение – **Spider;***

*- Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол - **Tripple Stomp;***

*- Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение - **L-Mambo;***

*- Три быстрых шага платформа–пол–платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение - **Cha-cha-cha;***

*- Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад) - **Shasse Mambo;***

*- Касание платформы, шаг на пол - **Step Tap.***

## **Примерное содержание программного материала по функциональному тренингу (тренировке)**

### ***Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:***

1.Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

2.Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

3.Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

### ***Упражнения на развитие силы (силовой выносливости):***

1.Для мышц нижних конечностей.

- Приседания, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный.

Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

Упражнение: и.п.: стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе — вернуться в и.п.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

- Выпады, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный.

Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

Упражнение: и.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на

носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе вернуться в и.п.

Варианты: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног, или в статике, когда ноги не меняются).

Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

- Наклоны (становая тяга), - упражнение односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника.

Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч.

Упражнение: и.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро–корпус, на выдохе вернуться в и.п.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

## 2. Для мышц спины

- Тяга в наклоне, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча.

Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи.

Упражнение: и.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедро–корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе — вернуться в и.п.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

- Разгибание спины, лежа на животе (гиперэкстензия), - упражнение односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Упражнение: и.п.: лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе вернуться в и.п.

Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

### 3. Для мышц верхних конечностей и грудных мышц

- Тяга стоя к груди, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц.

Движение: и.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе — выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе вернуться в и.п.

Методические указания: корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

- Жим лежа, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

Оборудование: гантели, бодибар.

Движение: и.п.: лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе — жим в и.п.

Методические указания: лопатки сведены в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе  $90^\circ$ , угол плечо — корпус  $75-80^\circ$ ; не блокировать локтевые суставы.

- Сгибание и разгибание рук в упоре, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

Движение: и.п.: упор лежа, широкая постановка рук.

Облегченное и.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе, сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе вернуться в и.п.

Методические указания: лопатки сведены в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо — корпус  $75-80^\circ$ ; не блокировать локтевые суставы.

- Жим стоя, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча.

Движение: и.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе — вернуться в и.п.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

#### 4. Для мышц живота.

- Сгибание и разгибание туловища, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота.

Движение: и.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

- Поднимание таза вверх (обратные сгибания туловища), - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота.

Движение: и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90°. На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в и.п.

Методические указания: исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

- Диагональное скручивание, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота.

Движение: и.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдох выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

#### - Планка.

Выполнение: и.п.: упор лежа на предплечья, удержание и.п.



Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут.

- Полный сед, - упражнение многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра.

Движение: и.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе выполнить полный сед, на вдохе вернуться в и.п.

Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

Методические рекомендации к выполнению упражнений и дозировка

В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию) необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощение.



